

医学专业大学生颈椎健康现状调查及其影响因素研究

刘美麟^{1*}, 孙惠文²

¹延安大学医学院护理与健康学院, 陕西 延安

²淮安市第五人民医院手术室, 江苏 淮安

收稿日期: 2024年4月1日; 录用日期: 2024年4月27日; 发布日期: 2024年5月7日

摘要

目的: 通过调查医学专业大学生群体颈椎健康状况及影响因素, 为大学生有针对性地制定有效的健康保健防治措施提供依据, 从而有效的降低颈椎病的发病率。方法: 采用方便抽样选取2020~2021学年西安医学院不同专业不同年级的328名在校本科大学生, 运用问卷调查的方法对其颈椎健康现状进行研究并探究其影响因素, 使用SPSS23.0进行统计分析, 计数资料采用率和构成比描述, 组间差异比较采用卡方检验, 影响颈椎健康的因素采用Logistic回归分析。结果: 本次研究的328名医学专业大学生中, 251人处于颈椎亚健康状态, 发生率为76.5%。在颈椎亚健康的发病症状中, 颈肩容易疲劳、头颈肩部或背部疼痛、颈部处于僵直状态、眩晕感、四肢发凉等症状发病较为常见。年级、看书时眼睛和书本的距离、是否长期处于同一姿势、精神压力的差异具有统计学意义($P < 0.05$); 而性别、成长环境、学习时不同姿势、平均每天电子产品使用的时长、是否熬夜、背包种类、是否有着凉史、颈椎病病因、颈椎病表现及其预防措施的了解情况的差异无统计学意义($P > 0.05$)。结论: 在医学专业大学生中颈椎亚健康状态普遍存在, 其中高年级的学生发生率大于低年级的学生。大多数医学专业大学生颈椎亚健康的发病症状较轻, 通过后期的休息与锻炼可缓解症状。年级、看书时眼睛和书本的距离、是否长期处于同一姿势、不同的精神压力是影响医学专业大学生颈椎健康的危险因素。

关键词

颈椎亚健康, 影响因素, 大学生

Investigation of Cervical Spine Health Status of Medical College Students and Its Influencing Factors

Meilin Liu^{1*}, Huiwen Sun²

¹School of Nursing and Health, Medical School, Yan'an University, Yan'an Shaanxi

*通讯作者。

Abstract

Objective: To investigate the health status and influencing factors of cervical vertebra in medical college students, and provide basis for the development of effective health care prevention and treatment measures for college students, so as to effectively reduce the incidence of cervical spondylosis. **Method:** 328 undergraduate students of different majors and grades in Xi'an Medical University in the academic year 2020~2021 were selected by convenient sampling. Questionnaire survey was used to study the health status of their cervical vertebrae and explore its influencing factors. SPSS23.0 was used for statistical analysis, the adoption rate and component ratio of counting data were described, and Chi-square test was used for comparison of differences between groups. The factors affecting cervical health were analyzed by Logistic regression. **Results:** Among 328 medical college students in this study, 251 were in the sub-health state of cervical spine, with an incidence of 76.5%. In the symptoms of cervical sub-health, neck and shoulder fatigue, head and neck shoulder or back pain, neck in a state of rigidity, dizziness, and limb cold symptoms are more common. There were significant differences in grade, distance between eyes and books, whether they were in the same posture for a long time, and mental stress ($P < 0.05$). There were no statistically significant differences in gender, growth environment, different posture during learning, average daily use of electronic products, whether to stay up late, backpack type, whether to have a history of cold, the cause of cervical spondylosis, cervical spondylosis manifestations and the understanding of preventive measures ($P > 0.05$). **Conclusion:** Cervical subhealth is common in medical college students, and the incidence of senior students is greater than that of junior students. Most medical college students have mild symptoms of cervical subhealth, which can be relieved by rest and exercise in the later stage. Grade, distance between the eyes and the book when reading, whether they are in the same position for a long time, and different mental stress are the risk factors that affect the cervical health of medical college students.

Keywords

Cervical Sub-Health, Influencing Factors, College Student

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着互联网的普及、生活节奏的加快、就业压力的增大以及生活行为方式的改变,加速了颈椎、腰椎疾病的发生。在世界卫生组织公布的最新“全球十大顽症”中,颈椎病位列第二[1]。最新研究显示我国颈椎病的发病率为17.3% [2],全国共有2亿多名患者,每年用于颈椎病的治疗费用高达5亿多元[3]。

据有关卫生部门统计数据发现,过去颈椎病一向只是中老年人的“专利”,但近年来40岁以下人群的颈椎病患病率已逐年逼近50岁以上年龄群体[4]。国内最新调查显示:青少年和上班族颈椎病患病率剧增,30岁以下患者所占的人数比例比30~50岁的患者高出了22% [5]。全国性青少年颈椎病现状调查发现,我国80%以上的青少年颈椎处于亚健康状态[3]。

特别是对于大学生这一特殊群体, 由于长期超负荷学习、长期伏案、不良姿势体位和看手机时间过长等原因导致颈椎病发病日趋增多[6], 据最新研究结果表明有 49.4% 的大学生颈椎处于亚健康状态, 37.3% 的大学生患有颈椎病[7], 可见大学生颈椎健康状况不容乐观, 已成为高校不得不关注的健康问题。出现颈椎问题时, 患者经常会出现颈背疼痛、上肢无力、头晕、头痛、呕吐, 甚至视物模糊、心动过速及吞咽困难, 严重时可造成患者瘫痪, 为生活及工作带来的不便, 由于因颈椎问题前来就诊的患者日益增多, 患病人群正呈现年轻化趋势[8] [9], 因此许多学者开始关注青年颈椎健康的研究。

本研究通过调查了解医学专业大学生颈椎亚健康的发生情况, 分析其高危因素, 有针对性地制定防治措施, 做好预防保健, 从而降低颈椎病的发病率, 对提高其学习效果及生活质量有非常重要的意义。

2. 对象与方法

2.1. 研究对象

本研究根据纳排标准于 2021 年 3 月~9 月采取方便抽样方法抽取 2020~2021 学年西安医学院不同专业不同年级的在校本科大学生 330 人, 本研究经过学校伦理委员会审核通过。剔除问卷内容前后矛盾后, 回收合格问卷 328 份, 问卷回收有效率 99.39%。其中女性 247 人, 占总人数的 75.3%; 男性 81 人, 占总人数的 24.7%。在年级中, 大一有 85 人, 占总人数的 25.9%; 大二有 81 人, 占总人数的 24.7%; 大三有 103 人, 占总人数的 31.4%; 大四有 42 人, 占总人数的 12.8%; 大五有 17 人, 占总人数的 5.2%。成长环境中, 城镇有 132 人, 占总人数的 40.2%; 农村有 196 人, 占总人数的 59.8%。纳入标准: 全日制普通大学在校学生; 正确应答且能回答问题, 能独立或通过研究者帮助填写所需研究问卷; 自愿填写问卷的大学生。排除标准: 不合作、语言表达不清者; 体质过分虚弱而不能完成问卷者。

2.2. 内容和方法

对符合研究条件且同意参与本研究者进行问卷调查。调查问卷在参阅文献及结合专业知识基础上指定调查问卷初稿, 有 2 名骨科专家和 1 名护理专家审核修订而成。本研究所采用的问卷由一般资料、大学生颈椎健康评定量表和颈椎健康影响因素三部分来构成。

2.3. 评价指标

2.3.1. 大学生颈椎健康评定量表

参照全国第三届颈椎病专题座谈会的内容、田中靖久评分表、张鸣生[8]的颈椎病临床评价量表、唐汉武[10]的颈椎亚健康评定量表等自行设计, 用于评定测试者的颈椎健康状况。量表共有 15 个条目, 包括采用三级评分法, 选项“无、偶尔、经常”分别赋 1、2、3 分。得分小于 20 分为颈椎健康者, 大于或等于 20 分为颈椎亚健康者。预实验发放 40 份问卷, 经过 SPSS 软件检验, 测得 Cronbach's α 系数为 0.858, 效度为 0.874。

2.3.2. 颈椎健康影响因素

参照高春花教授[9]、唐汉武[10]关于影响大学生颈椎相关因素的问卷等自行设计, 用于探讨影响医学专业大学生颈椎健康的因素。问卷共有 11 个条目。针对学习活动(2 个条目: 第 1、2 题)、生活习惯(4 个条目: 第 3、4、5、6 题)、疾病史(1 个条目: 第 7 题)、心理因素(1 个条目: 第 8 题)及对颈椎病的认知程度(3 个条目: 第 9、10、11 题)五个方面进行调查。

2.4. 质量控制

在正式发放问卷调查前进行预调查, 并通过预调查结果反馈问卷存在的问题, 以便有针对性地进

整。因此在制作完成问卷后, 采用方便抽样选取西安医学院各个专业的 4~5 名学生, 一共 40 名学生进行预调查实验。调查显示大学生颈椎健康评定量表, 经过 SPSS 软件检验, 测得 Cronbach's α 系数为 0.858, 效度为 0.874。

在阅读相关领域国内外文献经验的基础上, 根据指导老师的建议, 遵循准确、客观和可行的原则设计问卷, 同时在填写问卷之前, 使用统一指导语; 填写问卷时, 使用问卷星软件, 有效的避免了被调查者之间的相互干扰; 数据统计过程中及时咨询老师, 确保统计结果正确无误。

2.5. 统计分析

应用 SPSS23.0 统计软件包进行统计数据处理, 计数资料应用率和构成比来进行描述, 影响医学专业大学生颈椎健康状况因素的组间差异采用卡方检验, 影响医学专业大学生颈椎健康状况的因素用 Logistic 回归分析, $P < 0.05$ 为差异具有统计学意义。

3. 结果

3.1. 医学专业大学生颈椎健康现状

3.1.1. 医学专业大学生颈椎亚健康的发生情况

在本次研究的 328 名医学专业大学生中, 251 人处于颈椎亚健康状态, 发生率为 76.5%, 77 人为颈椎健康, 占总人数的 23.5%, 见表 1 所示; 不同特征下的颈椎亚健康的发生情况, 具体见表 2 所示。

Table 1. Cervical spine health status of medical college students (N = 328)

表 1. 医学专业大学生颈椎健康现状(N = 328)

组别	人数(n)	构成比
亚健康组	251	76.5
健康组	77	23.5

Table 2. Incidence of cervical sub-health in medical college students with different characteristics (N = 328)

表 2. 医学专业大学生不同特征下的颈椎亚健康的发生情况(N = 328)

组别	亚健康组	健康组	颈椎亚健康的发生率(%)
性别	男	21	74.1
	女	56	77.3
年级	大一	32	62.4
	大二	17	79.0
	大三	17	83.5
	大四	10	76.2
	大五	1	94.1
成长环境	城镇	35	73.5
	农村	42	78.6

3.1.2. 医学专业大学生颈椎亚健康的症状分布情况

在本次研究的 328 名医学专业大学生中: 颈肩容易出现疲劳症状最为常见(90.0%), 剩下的症状按照出现的比例从高到低排列为: 头、颈肩部或背部疼痛(85.7%)、颈部处于僵直状态(69.6%)、眩晕感(60.3%)、

四肢发凉(58.2%)、记忆力减退(53.1%)、耳鸣(45.8%)、视物模糊(45.1%)、转动颈部不灵活(39.0%)、心悸或胸闷(37.8%)、手指或上肢麻木不适(36.6%)、不明原因的心律不齐或胸前区疼痛症状(35.6%)、握力减退或握东西时有颤抖现象(31.4%)、恶心、呕吐(22.3%)、下肢无力或下肢有踩棉花感(22.2%)，具体的症状分布见表 3 所示。

Table 3. Distribution of cervical sub-health symptoms among medical college students (N = 328)

表 3. 医学专业大学生颈椎亚健康的症状分布情况(N = 328)

症状	无(%)	偶尔(%)	经常(%)
颈肩容易疲劳	33 (10.0)	195 (59.5)	100 (30.5)
颈部僵直状态	100 (30.4)	176 (53.7)	52 (15.9)
头、颈肩部或背部疼痛	47 (14.3)	216 (65.9)	65 (19.8)
眩晕	130 (39.7)	173 (52.7)	25 (7.6)
手指或上肢麻木不适	208 (63.4)	108 (32.9)	12 (3.7)
耳鸣	178 (54.2)	139 (42.4)	11 (3.4)
恶心呕吐	255 (77.7)	67 (20.5)	6 (1.8)
四肢发凉	137 (41.8)	111 (33.8)	80 (24.4)
转动颈部不灵活	200 (61.0)	110 (33.5)	18 (5.5)
下肢无力或下肢有踩棉花感	255 (77.8)	69 (21.0)	4 (1.2)
记忆力减退	154 (46.9)	141 (43.0)	33 (10.1)
视物模糊	180 (54.9)	120 (36.6)	28 (8.5)
心悸或胸闷	204 (62.2)	111 (33.8)	13 (4.0)
手的握力减退或握东西时有颤抖现象	225 (68.6)	88 (26.8)	15 (4.6)
不明原因的心律不齐或胸前区疼痛的症状	211 (64.4)	107 (32.6)	10 (3.0)

3.2. 医学专业大学生颈椎健康状况的影响因素

3.2.1. 影响医学专业大学生颈椎健康状况因素的组间差异

影响医学专业大学生颈椎健康状况因素的组间经卡方检验显示：颈椎健康组与颈椎亚健康组在年级、看书时眼睛和书本的距离、是否熬夜、是否长期处于同一姿势、是否有着凉史、精神压力的差异具有统计学意义($P < 0.05$)；而在性别、成长环境、学习时候的不同姿势、平均每天电子产品使用的时长、背包种类、颈椎病病因的了解情况、颈椎病表现的了解情况、颈椎病预防措施的了解情况的差异不具有统计学意义($P > 0.05$)，见表 4 所示。

Table 4. Inter-group differences in factors affecting cervical health status of medical college students (N = 328)

表 4. 影响医学专业大学生颈椎健康状况因素的组间差异(N = 328)

因素	亚健康组		健康组		χ^2 值	P 值	
	人数(n)	发生率(%)	人数(n)	发生率(%)			
性别	男	60	74.1	21	25.9	-0.599	0.549
	女	191	77.3	56	22.7		

续表

年级	大一	53	62.4	32	37.6	-3.152	0.002
	大二	64	79.0	17	21.0		
	大三	86	83.5	17	16.5		
	大四	32	76.2	10	23.8		
	大五	16	94.1	1	5.9		
成长环境	城镇	97	73.5	35	26.5	-1.064	0.287
	农村	154	78.6	42	21.4		
看书时眼睛和书本的距离	20 厘米及 20 厘米以下	83	82.2	18	17.8	-2.473	0.013
	21~25 厘米	111	77.6	32	22.4		
	26~30 厘米	42	75.0	14	25.0		
	30 厘米以上	15	53.6	13	46.4		
学习时候的姿势	双腿抖动或碰撞	25	73.5	9	26.5	-0.687	0.492
	翘腿坐(翘二郎腿)	62	84.7	11	15.3		
	端坐位	54	72.0	21	28.0		
	其他姿势(如双腿前伸或交叉)	111	75.5	36	24.5		
平均每天电子产品使用时长	1 小时及 1 小时以下	4	50.0	4	50.0	-1.722	0.085
	1~2 小时(含 2 小时)	11	68.8	5	31.3		
	2~4 小时(含 4 小时)	41	73.2	15	26.8		
	4 小时以上	195	78.6	53	21.4		
是否熬夜	经常	125	82.2	27	17.8	-2.197	0.028
	偶尔	120	71.4	48	28.6		
	从不	6	75.0	2	25.0		
背包种类	单肩包	22	88.0	3	12.0	-0.562	0.574
	双肩包	194	73.8	69	26.2		
	挎包	15	78.9	4	21.1		
	基本不背包	20	95.2	1	4.8		
是否长期处于同一姿势	是	180	83.7	35	16.3	-4.235	0.000
	否	71	62.8	42	37.2		
是否有着凉史	是	120	82.2	26	17.8	-2.166	0.030
	否	131	72.0	51	28.0		
精神压力	很大	9	81.8	2	18.2	-3.426	0.001
	较大	67	88.2	9	11.8		
	一般	161	74.9	54	25.1		
	较小	12	50.0	12	50.0		
	无压力	0	0.0	2	100.0		

续表

颈椎病病因的了解情况	很了解	11	78.6	3	21.4	-0.642	0.521
	一般了解	138	74.6	47	25.4		
	了解一点	77	80.2	19	19.8		
	不了解	25	75.8	8	24.2		
颈椎病表现的了解情况	很了解	12	80.0	3	20.0	-0.062	0.950
	一般了解	130	76.0	41	24.0		
	了解一点	82	77.4	24	22.6		
	不了解	27	75.0	9	25.0		
颈椎病预防措施的 了解情况	很了解	12	75.0	4	25.0	-0.627	0.531
	一般了解	126	75.4	41	24.6		
	了解一点	80	76.9	24	23.1		
	不了解	33	80.5	8	19.5		

3.2.2. 影响医学专业大学生颈椎健康状况因素的 Logistic 回归分析

(1) 可能会影响医学专业大学生颈椎健康状况研究因素包括: 年级、看书时眼睛和书本的距离、是否熬夜、是否长期处于同一姿势、是否有着凉史、精神压力。研究所涉及因素的变量名及赋值说明, 见表 5 所示。

Table 5. Assignment table of Logistic regression analysis variables affecting cervical health status of medical college students (N = 328)

表 5. 影响医学专业大学生颈椎健康状况因素的 Logistic 回归分析变量的赋值表(N = 328)

变量	赋值
年级	1 = 大一, 2 = 大二, 3 = 大三, 4 = 大四, 5 = 大五
看书时眼睛和书本的距离	1 = 20 厘米及 20 厘米以下, 2 = 21~25 厘米, 3 = 26~30 厘米, 4 = 30 厘米以上
是否熬夜	1 = 经常, 2 = 偶尔, 3 = 从不
是否长期处于同一姿势	1 = 是, 2 = 否
是否有着凉史	1 = 是, 2 = 否
精神压力	1 = 很大, 2 = 较大, 3 = 一般, 4 = 较小, 5 = 无压力

(2) Logistic 回归分析显示: 年级、精神压力、看书时眼睛和书本的距离和是否长期处于同一姿势具有统计学差异($P < 0.05$), 具体见表 6 所示。

Table 6. Logistic regression analysis of factors affecting the health status of cervical spine of medical college students (N = 328)

表 6. 影响医学专业大学生颈椎健康状况因素的 Logistic 回归分析(N = 328)

变量	回归系数	标准误	Wald χ^2	P 值	OR 值	OR 值的 95% 置信区间	
						下限	上限
年级	-0.389	0.129	9.071	0.003	0.641	0.489	0.840
是否有着凉史	0.497	0.294	2.854	0.091	1.506	1.098	2.065

续表

精神压力	0.484	0.239	4.107	0.043	1.106	0.640	1.911
看书时眼睛和书本的距离	0.412	0.156	6.979	0.008	2.274	1.267	4.083
是否熬夜	0.151	0.267	0.322	0.570	1.703	0.939	3.091
是否长期处于同一姿势	0.863	0.287	9.028	0.003	1.650	1.012	2.691
常数项	-4.773	1.002	22.703	0.000	—	—	—

4. 讨论

4.1. 医学专业大学生颈椎健康现状

通过此次调查发现, 医学专业大学生普遍处于颈椎亚健康状态, 发生率为 76.5%, 颈椎亚健康的发生率呈现年轻化趋势, 其中大学生的颈椎亚健康发生率日趋增多, 与孟涛[4]、朱贤英[11]、陈香山[11] [12] [13] [14]等人研究结果相近, 这可能是与网络电子产品的普及、生活节奏的加快、学业压力的增大以及生活行为方式改变有关。本次调查结果显示, 医学专业女大学生颈椎亚健康的发生率大于男生, 与孟涛[4]研究结果一致, 可能与医学专业女大学生缺乏锻炼、长时间保持同一姿势有关, 与吴佳倩[15]、Milier [16]、刘岩[17]研究结果相反, 可能与西安医学院学生性别人口分布和调查样本不充分有关; 成长在农村的医学专业大学生颈椎亚健康发生率大于城镇, 与陈香山[12]、李净[13]研究结果一致, 可能与在农村从事大量体力劳动, 容易造成肩颈部疲劳引发颈椎亚健康; 高年级的学生颈椎亚健康发生率大于低年级的学生, 可能与高年级的学生就业压力大、准备考研有关。

医学专业大学生颈椎亚健康症状分布情况中, 颈肩容易出现疲劳症状最为常见(90.0%), 其他症状按照出现的比例从高到低依次为: 头、颈肩部或背部疼痛(85.7%)、颈部处于僵直状态(69.6%)、眩晕感(60.3%)、四肢发凉(58.2%)、记忆力减退(53.1%)、耳鸣(45.8%)、视物模糊(45.1%)、转动颈部不灵活(39.0%)、心悸或胸闷(37.8%)、手指或上肢麻木不适(36.6%)、不明原因的心律不齐或胸前区疼痛症状(35.6%)、握力减退或握东西时有颤抖现象(31.4%)、恶心、呕吐(22.3%)、下肢无力或下肢有踩棉花感(22.2%), 与易金根[3]、罗勇骏[6]、唐汉武[10]研究结果相一致, 大多数医学专业大学生患有颈椎亚健康症状较轻, 通过后期的休息与锻炼可缓解症状。

4.2. 医学专业大学生颈椎健康状况的影响因素

本研究结果显示: 年级、看书时眼睛和书本的距离、是否长期处于同一姿势、精神压力是威胁颈椎健康的影响因素。

4.2.1. 年级

结果表明年级越高, 颈椎亚健康的发病率越高, 可能由于高年级的学生就业压力大、准备毕业论文或准备考研, 心理长时间处于紧张、焦虑状态, 同时书写毕业论文需要查找大量资料, 导致长时间坐姿不对易引发颈椎亚健康或颈椎病。

4.2.2. 看书时眼睛和书本的距离

调查结果显示, 看书时眼睛离书本距离越近, 越易导致颈椎亚健康状态, 这与高春花教授[9]、唐武汉[10]相一致, 错误的坐姿使颈椎处于一个非自然状态之下, 发生弯曲, 经过长时间的积累之后, 颈部和肩部就会出现僵硬酸胀的感觉, 颈部会变得僵硬, 与此同时, 相应的关节韧带和颈间盘也会处于超负荷状态之中, 颈椎间盘内部压力会明显增高, 而颈部肌肉也会因此处于非协调受力状态, 颈椎的损伤程度

随时间而不断增强。

4.2.3. 是否长期处于同一姿势

长期处于同一姿势是颈椎病常见的影响因素之一。早在 1962 年国外学者[18], 就对长时间处于同一姿势的人群进行调查, 发现持续同一姿势时间越长的人患颈椎病的概率越高。国内研究[19] [20] [21]也证实, 长期处于同一姿势对颈椎病的发病影响很大, 其主要原因是长期处于同一姿势可致颈肌僵直, 时间久了, 颈肌力减弱使颈椎动静力平衡破坏, 从而发生退行性变。

4.2.4. 精神压力

精神压力比较大的患者, 往往容易处于颈椎亚健康状态或发生颈椎病, 与张先发[2]、孟涛[4]、高春花教授[9]、唐汉武[10]调查结果相一致, 这是由于在患者精神压力比较大的时候, 往往会存在一些不良的姿势。比如患者会持续地将颈部固定在某一姿势不动, 或者是长期的坐立低头来工作, 这样就会导致颈椎的退化速度大大加快, 继而使患者发作颈椎病。

而性别、成长环境、学习时候的姿势、平均每天电子产品使用的时长、是否熬夜、背包种类、是否有着凉史、颈椎病病因的了解情况、颈椎病表现的了解情况、颈椎病预防措施的了解情况不是威胁颈椎健康的影响因素, 与张先发[2]、曹丽[7]、高春花[9]、李净[13]、杨巧玉[14]等研究结果不一致, 这可能和样本量不够, 受医学专业限制, 或由于其他方面影响此因素导致两组间的差异无统计学差异; 有明确受凉史的人并不多, 两组间的差异亦无统计学差异; 医学专业大学生本身拥有扎实的专业基础, 对颈椎病的认识更为全面, 导致颈椎病病因的了解情况、颈椎病表现的了解情况、颈椎病预防措施的了解情况不是颈椎病的影响因素。同时不少因素难以量化, 而且受水平所限, 很难把所有可能危险因素包括进去, 有待于进一步补充、完善。

为了预防和管理颈椎病, 以下是一些建议的健康教育: 保持正确的坐姿和站姿, 避免长时间低头看手机或电脑, 保持颈椎和背部的正常曲度, 并使用合适的座椅和枕头; 均衡饮食和适量运动, 保持健康的体重可以减轻颈椎的负担, 多摄入富含钙、镁和维生素 D 的食物, 如乳制品、绿叶蔬菜和鱼类; 适度运动可以增强颈肌的力量和灵活性; 注意休息和放松, 每隔一段时间, 站起来活动一下, 进行简单的颈部伸展运动; 避免长时间单一姿势, 如长时间低头看手机或电脑, 使用手机和电脑时尽量保持位置的多样性; 调整睡眠环境和姿势, 选择合适的枕头和床垫, 保持睡姿的舒适和支撑; 学会正确的举重和抬重姿势: 当需要抬重物品时, 使用双手和腿部力量, 避免用颈部过度承受压力; 尽量减少颈部的受伤风险, 如避免剧烈运动、高空作业和交通事故等活动; 寻求专业医疗帮助, 如果出现颈椎病症状, 如颈部疼痛、僵硬、头痛等, 及时寻求医生的诊断和治疗。

5. 结论

- 1) 在医学专业大学生中颈椎亚健康普遍存在, 其中高年级的学生发生率大于低年级的学生。
- 2) 大多数医学专业大学生患有颈椎亚健康症状较轻, 通过后期的休息与锻炼可缓解症状。
- 3) 年级、看书时眼睛和书本的距离、是否长期处于同一姿势、精神压力是影响医学专业大学生颈椎健康的危险因素。

6. 建议

- 1) 医学类高校应重视并认真开展对大学生的颈椎健康教育, 通过多种途径如定期开展颈椎病预防专题讲座、微信推文、编制宣传手册等, 引导大学生正确认识颈椎病的病因、临床表现和预防措施等。
- 2) 同时医学专业大学生应改正自己的不良学习和生活习惯, 看书时坐姿宜端正, 长时间工作或学习

时应记得至少应每隔一小时站起来活动颈部, 抬头远望, 避免颈部软组织过度持续紧张; 防寒保暖, 适应外界环境变化; 当精神压力增大时, 应学会调节自己的情绪。

参考文献

- [1] 柳小林, 银舜德, 苏志民. 青年人早期颈椎病的特点及防治(附 271 例调查分析) [J]. 空军总医院学报, 1993(1): 44-46.
- [2] 张先发, 郭维知, 叶守贞, 等. 青少年颈椎病的病因病机及预防[J]. 中医正骨, 2008, 4(5): 16-20.
- [3] 易进根, 张军, 金家华, 等. 正确认识颈椎病一读“青少年颈椎病的病因病机及预防”一文后的思考[J]. 中国中医骨伤科, 1997(3): 48-50.
- [4] 孟涛, 叶文博, 黄敏. 大学生颈椎病发病率的调查[J]. 上海师范大学学报(自然科学版), 2004, 33(3): 77-80.
- [5] 周万勇, 于峰. 60 例青少年颈部不适的临床 X 线分析[J]. 山东医药, 2010, 42(36): 73-74.
- [6] 罗勇骏, 杨海源, 唐鹏宇, 等. 青年人颈椎病的临床特点及前路手术疗效观察[J]. 中国矫形外科杂志, 2017 25(7): 583-589.
- [7] 曹丽, 高兵, 黄倩, 李娜. 在校大学生颈型颈椎病的患病现状及相关影响因素分析[J]. 世界最新医学信息文摘, 2017(33): 63, 69.
- [8] 张鸣生, 许伟成, 林仲民, 陈茵. 颈椎病临床评价量表的信度与效度研究[J]. 中华物理医学与康复杂志, 2003 25(3): 151-154.
- [9] 高春华. 广西在校大学生颈椎病现状调查分析[J]. 科技展望, 2014(18): 208-209.
- [10] 唐汉武, 林定坤, 孙丽, 林望德, 宁飞鹏. 某高校学生颈椎病患病现状及其危险因素[J]. 中国学校卫生, 2009, 30(11): 1051-1052.
- [11] 朱贤英. 在校大学生颈椎病抽样调查分析[J]. 中华医学实践杂志, 2005, 4(11): 203-204.
- [12] 陈香仙, 余华龙, 崇玉萍, 等. 对大学生颈椎病与运动处方干预研究[J]. 北京体育大学学报, 2008, 4(11): 1518-1520.
- [13] 李净. 某高校学生颈椎病发病情况分析[J]. 中国学校卫生, 2012, 33(1): 113.
- [14] 杨巧玉, 应亚云, 陈斌, 等. 大学生颈椎病高危因素分析及对策[J]. 光明中医, 2010, 25(1): 33-34.
- [15] 吴佳倩, 陆一涵, 张成钢. 颈椎病的研究进展[J]. 健康教育与健康促进, 2018, 13(1): 58-61.
- [16] Miller, J.A., Schmatz, C. and Schultz, A.B. (1988) Lumbar Disc Degeneration: Correlation with Age, Sex, and Spine Level in 600 Autopsy Specimens. *Spine*, **13**, 173-178. <https://doi.org/10.1097/00007632-198802000-00008>
- [17] 刘岩, 蔡钦林. 颈椎病 773 例临床分析[J]. 中华骨科杂志, 2019, 3(4): 282-284.
- [18] Sandström, J. (1962) Cervical Syndrome with Vestibular Symptoms. *Acta Oto-Laryngologica*, **54**, 207-206. <https://doi.org/10.3109/00016486209126940>
- [19] 娄思权. 颈椎病专家答疑[M]. 北京: 北京科学技术出版社, 2020.
- [20] 王以进. 骨科生物力学[M]. 北京: 人民军医出版社, 2018.
- [21] 王海泉, 孟迎春, 孙广恭. 公务员使用电脑及颈椎健康情况调查分析[J]. 中国临床保健杂志, 2020, 13(6): 596-599.