



扫码关注河北法治报官方微博



有人睡醒后神清气爽,有人醒后却浑身乏力,其中的差距很可能就在于“枕头”。

不仅如此,一个不合格的枕头,还可能悄悄拉升你的脑卒中(中风)风险。

发表在英国《欧洲卒中杂志》上的一项研究提醒:使用过高的枕头,可能诱发椎动脉夹层,这是导致脑卒中的重要原因之一。

枕头高度很重要

在日常生活中,我们常听到“高枕无忧”的说法,但事实真的如此吗?其实,枕头的高度对我们的健康有着重要影响。

枕头太高:过高的枕头会改变颈椎正常的生理弯曲,导致肌肉疲劳性损伤和韧带牵拉劳损,进而出现颈肩酸痛、手麻、头昏等症状。长期如此,还可能引发颈椎病。

枕头过低:过低的枕头则会使人体供血不均衡,容易造成鼻黏膜充血肿胀,影响呼吸。如果醒来后颈部和肩部感到酸痛,这也可能是枕头太低或不用枕头造成的。

不垫枕头:不垫枕头同样不可取。仰卧时,头部过度后仰会导致张口呼吸,引发口干、舌燥、咽喉疼痛和打呼噜等问题。侧卧时,不垫枕头则会使一侧颈部肌肉过度伸拉,导致痉挛和疼痛,即我们常说的“落枕”。

枕头过高可能损伤脑血管

椎动脉位于我们脖子深处、颈椎两侧横突孔内,负责向大脑后部、脑干和小脑供血。

当颈部被过度拉伸或接受不恰当按摩时,椎动脉可因过度牵拉或挤压,导致血管内膜撕裂。随后,血液渗入血管壁内形成“夹层”,造成血管狭窄或闭塞,还可能诱发血栓。

椎动脉夹层最主要的风险是引发后循环脑梗死,尤其是脑干梗死。这类梗死可造成永久性神经功能缺损,出现偏瘫、失语,甚至危及生命。

此外,部分患者的夹层还可能进一步形成动脉瘤或导致血管破裂,即使经过积极治疗,也常会遗留不同程度的后遗症。

文章开头提到的这项研究共纳入106名参与者,平均年龄49岁。其中一半是2018—2023年在日本某综合卒中中心接受治疗的自发性椎动脉夹层患者,另一半是罹患其他疾病的对照组。

研究人员分析了参与者的枕头高度,将其分为三类:小于12厘米(高枕)、12~15厘米(高枕)、大于15厘米(极高枕)。

结果发现,患者组中,34%的受访者使用12厘米以上的高枕,而对照组只有15%;前者使用15厘米以上极高枕的比例为17%,后者为1.9%。统计结果显示,约10%的自发性椎动脉夹层和使用高枕头有关。

该研究表明,使用高枕是罹患自发性椎动脉夹层的独立危险因素,二者的关联强度与其他已经确定的危险因素,如偏头痛、主动脉扩张、感染等相同。

研究人员解释称,枕头过高,使用时脖子的弯曲程度较大,在翻身等需要转动脖子的情况下,容易损伤血管,诱发自发性椎动脉夹层,导致脑卒中发生。



真不建议你用这种枕头可能损伤脑血管

身体喜欢的枕头什么样?

究竟什么样的枕头,才是血管、神经和颈椎喜欢的?专家们总结了以下几个要点。

高度:一个拳头 or 一侧肩宽

枕头的具体高度可以根据自己平时的睡姿来选择,总的原则是:让颈椎和胸椎、腰椎呈一条直线。

食管胃反流患者比较特殊,建议选用15~20厘米的枕头,让头高于胸,形成食管与胃的高度差,利用重力防止胃酸反流。

软硬:有一定的支撑力

款式:避免颈部悬空

无论选择哪种枕头,核心原则

是:枕头不只是用来“垫头”的,而是能够对颈部起到支撑作用。

此外,枕头宽度不宜过小,至少应与肩部齐平(最好比肩宽),一般不小于30厘米。

判断枕头是否合适,最简单的方法是观察早晨醒来后的身体感受。如果感觉颈椎或肩膀不舒服,就要考虑可能是枕头的问题。

需要注意的是,枕头也是有寿命的,若出现变形、有异味等问题,应及时更换或清洁。

此外,特殊人群如颈椎病急性期患者、落枕患者等选择合适

的枕头,对纠正颈椎曲度异常、缓解颈肩痛具有重要的作用。颈椎病急性期患者应选择高度适宜、软硬度适中的枕头。材质方面,荞麦皮、乳胶、慢回弹记忆枕或颈椎小圆枕等,都是不错的选择。注意,颈椎病急性期患者要尽量避免过软、过硬的材质。

落枕患者可以选择圆柱体、“H”形或“U”形枕头,以提供更好的支撑和舒适度,缓解颈肩部不适。同时,枕头的材质也应选择柔软舒适的,如纯棉面料和高弹螺旋中空棉等,以减轻颈部的压力。

除了枕头,睡姿也很重要

除了合适的枕头,睡姿也很重要。人在睡觉过程中,不大可能恒定采用一种姿势。

常见的平卧位及侧卧位都是医生较多推荐的睡姿,而投降式、俯卧式、侧卧高抬腿式、蜷缩式均是不推荐的睡姿。

投降式

双手上举会使部分肌肉和韧带处于紧张状态,时间长了就会引

起肩部和颈部肌肉劳损。另外该动作会使胸腔出口变小,从颈部通向上肢的血管和神经受到压迫,可能会出现手部发麻、发胀。

俯卧位

头偏向一侧,使颈椎始终处于旋转状态,部分肌肉拉长得不到放松,长期会加速颈椎退变,肌肉劳损。俯卧时也容易遮挡口鼻,影响呼吸。

侧卧高抬腿式

一方面会有俯卧位的不足,另一方面脊柱受力较大、扭曲,可能会引起肌肉劳损、腰椎间盘突出、脊柱侧弯。

蜷缩式

弓着腰和背,会使腰背肌处在紧张状态,可能导致腰背部的软组织发生劳损,背痛及颈痛。

(新华社微信公众号)

