

为美健身，竟然脑出血，颈背部疼痛不可小觑!

杭州网

40多岁的企业白领李女士，因为夏天快到了爱美想塑身减肥，于是去报名参加了一个健身班，瑜伽、动感单车、肌肉训练各个项目都尝试了一遍，没想到几天练下来，她出现了颈背部疼痛的现象，并且几天都未见好转。



一开始李女士并未在意，以为是白领长时间坐办公室打电脑而得的常见的颈椎病，于是李女士像往常一样，进了一家美容店做了精油推背，以为这样放松一下身体就可以解决问题了，症状非但没有缓解，反而加重了。

一周后的傍晚，李女士照常进入健身房健身，但中途突然意识丧失，陷入昏迷，被送到浙江绿城心血管病医院急诊室。医生诊断为，蛛网膜下腔出血，这是非常严重的一种脑出血病症，一旦发生会危及生命。

周开顺 副主任医师 浙江绿城心血管病医院神经外科主任

背颈部酸痛是大家经常出现，而又复杂的症状。很多人出现了背颈部酸痛的现象，都误以为自己得了颈椎病，但是因为背部酸痛的病因多样化，无论是生活习惯，还是里面放射到背部周围的器官、神经、血管的异常都会引起背部酸痛。

许多患者出现颈部或者后背疼痛会直接到骨科就诊，其实引起颈背部疼痛的原因有很多，与多种疾病有关，蛛网膜下腔出血是其中最为凶险的一种。所以，颈部后背发热、疼痛的患者最好结合自身其他症状和最近生活习惯，找出最相似的疾病到医院对应科室就诊。

什么是蛛网膜下腔出血

蛛网膜下腔出血是脑血管病的一种类型，分原发性和继发性两种。我们以原发性蛛网膜下腔出血为例，它是由于脑表面和脑底的血管破裂出血，血液直接流入蛛网膜下腔所致。而引起脑表面及脑底血管破裂出血的主要原因为颅内动脉瘤破裂，有一种说法，说是一旦发生，患者 1/3 会死在家里，1/3 会死在路上，当然还有 1/3 及时送医的能被医院救治，而且有可能完全治愈！

打个比方，人的血管就像是河道，血管壁就像是河道的河床，血液就像是河水，当在河道的转弯地方河水反复冲刷河床，造成这部位的河床变薄、稳定性降低，当河水把河床完全冲毁时河水流到河床以外，就会发洪水，淹没周围的农田及土地，造成洪灾。



出现什么症状要考虑蛛网膜下腔出血

蛛网膜下腔出血首要的表现为头痛，病人常能清楚地描述头痛发生的时间和情景。发病前多有明显诱因，如剧烈运动、情绪激动、用力排便、咳嗽、饮酒等。

表现为剧烈活动中或活动后出现爆裂性局限性或全头部剧痛，头痛程度十分剧烈，难以忍受，约半数蛛网膜下腔出血病人叙述此种疾病引起的头痛为一生经历的最剧烈的头痛，头痛一般呈持续性或持续进行性加重，有时颈部背部也可出现疼痛。

这种疼痛，口服止痛药物一般不能缓解，主要原因为血液成分及血细胞分解的物质对蛛网膜下腔痛觉敏感组织的刺激。

其次表现为呕吐，呕吐较为频繁，呕吐物一般为胃内容物及胃液，一般无呕吐鲜血症状，

呕吐一般与头痛颈背部疼痛伴随出现，或出现在头痛之后。



如何紧急处理蛛网膜下腔出血

- 1、突然剧烈头痛、呕吐，应怀疑有蛛网膜下腔出血的可能，应及时送医院就诊；
- 2、尽量让病人保持头高侧卧位，避免舌根后坠阻碍通气，及时清理口中呕吐物，以免误吸入气道；
- 3、尽量避免长途转送，选就近有条件的医疗单位治疗；
- 4、运送过程中尽量避免震动；
- 5、随时注意血压变化；
- 6、保持患者心情愉快，避免情绪紧张。