颈椎越睡越累别只怪枕头 可能天天“上夜班”

都市人追捧网红枕,专家提醒应先检查颈椎是否健康

人的一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过。睡眠本来是一个人休息的重要方式,可为何有人越睡越累?近日,名为《一个细节不注意,让你越睡越累,颈椎加速报废》的科普文章在多个健康科普公众号上转载,其指出,一觉醒来仍感到疲劳,可能与枕头影响颈椎有关。不过,新快报记者采访多家医院的骨科专家,他们表示,一觉醒来脖子不舒服,不能全怪枕头,应该先检查颈椎是否健康,事实上,我们的颈椎可能被迫天天“上夜班”。

1 中年人买来网红枕,用了一夜脖子就酸了

40岁的广州白领陈晓(化名)告诉新快报记者,自己的朋友圈近年来掀起一阵养生热。“我们都是‘低头族’,朋友群聊经常谈到睡眠等话题。特别是近日天气转凉,大家都想换个好枕头帮助自己‘优质冬眠’。”她说。

“双十一”前夕,陈晓看到一次直播,果断下单买了一款“阶梯式”护颈枕,商家宣传这款枕头是“颈椎问题专用枕”,能“牵引护颈”。网红枕头被送到陈晓手上的当晚,她就用上了这款枕头,睡到半夜,她感到脖子酸胀,晨起则头昏。第二天,她寄予厚望的“助眠神器”最终沦为摆设。

新快报记者了解到,陈晓和枕头的故事并非孤例。不少人为了追求优质睡眠不断寻找枕头;有人为了睡起来肩颈舒适,甚至会尝试各种养生枕头。而记者搜索发现,网购平台上有“三角枕”“圆柱枕”“美颜枕头”等各种款式枕头。比如陈晓提到的“阶梯式”护颈枕,便是一款二合一枕头,商家声称“三角枕部分牵引颈部,而头部承托部分则是镂空设计”。

“我认为这些‘养生枕’‘护颈枕’并不适合所有人,特别是我们这种肩颈酸痛的人群。”陈晓告诉新快报记者,自己冲动消费了一次后就开始反思:“市面上的枕头种类繁多、功能各异,如何才能避开营销陷阱,找到那个能让自己每晚安心入梦的‘睡眠搭子’?”

针对这个问题,新快报记者走访了广东省第二中医院、广州中医药大学第一附属医院等医院,医生们告诉记者,发现热衷“找枕头”的人不少。广州中医药大学第一附属医院骨伤中心颈椎病与脊柱骨病科副主任中医师袁凯告诉记者,挂号看落枕的患者中,不乏一觉醒来,发现落枕、头晕手麻,第一反应是“枕头没选对”者。于是,他们又买了各种形状、各种大小的枕头,却仍然没有效果。

而这种情况在广东省第二中医院黄埔院区骨科主任医师张宇的诊室中亦是屡见不鲜,张医生告诉记者,有的患者信奉“高枕无忧”,长期使用高度较高的枕具,结果导致颈椎病变。

2 专家进行科普:枕头再好,用错了也会受罪

新快报记者了解到,人的颈椎天生有一道精妙的C型生理曲线,这道弧线是颈椎健康的关键防线。袁凯指出,都市人普遍习惯伏案工作,低头看手机,坐姿不良、伸着脖子看电脑,这些日常动作日积月累,颈椎处于过度牵拉状态。渐渐地,颈椎的生理曲线被一点点“拉直”,甚至反向弯曲(即常说的颈椎反弓)。

与此同时,夜间休息是阻断脊椎慢性劳损的关键窗口期。研究结果显示,平躺或侧卧都是脊椎放松的重要时机。脊椎每天都在上演“白天挤压损耗、夜晚修复”的连续剧。数据显示,人的一生中约有三分之一的时间在睡觉。倘若枕具使用不当,夜晚的颈椎就“蹭”不上睡眠修复的黄金时间。

“如果枕头使用不当,颈椎不仅得不到休息,反而会持续受力。”袁凯说,如果错误使用枕具,人体平躺时,脖子下面就会空荡荡;侧睡时,肩膀“加班”支撑脑袋。也就是说,颈椎每天都在被动“上夜班”,一觉醒来,就会感到肩颈酸痛。

张宇则补充说:“有人认为,睡觉要用高枕头,因为‘高枕无忧’。其实枕头过高,会使颈部肌肉和韧带长时间处于紧张状态,导致疲劳性损伤及韧带牵拉劳损,产生痉挛、炎症等症状。此外,高枕还可能影响头部的血液循环,导致头晕、头痛等不适症状。”而睡觉不用枕头也不行,头颈部过度后仰,颈椎前凸曲度加大,椎体前方的肌肉和韧带过度紧张,同样会导致慢性损伤。

此外,袁凯特别提到:“很多人花大价钱买了‘记忆枕’‘乳胶枕’‘波浪枕’,用后却感到颈痛。其原因往往不在枕头本身,而在于使用方式错误。一个设计再科学的枕头,如果只枕到后脑勺、高度不合适,则仍然无法发挥作用。”

3 对于枕头,“会使用”远比“怎样选购”重要

怎样的枕头才能让人睡得舒服,并且对颈椎友好?张宇指出,枕头的作用是在睡眠中为颈椎提供支撑,维持颈椎的正常生理曲度。普通枕头就完全能实现这两个功能?

新快报记者走访发现,相比患者“怎样选购枕头”的疑问,医生更关心的是“你会使用枕头吗?”

张宇表示,选用枕具,枕头的高度应以人在侧卧时耳朵到肩部的距离为限,成年人的头枕在枕头上时的垂直高度应为6厘米至9厘米。“这样的高度可以为头部和颈部提供足够的支撑,使颈椎处于自然的位置”。枕头的长度以超过自己的肩宽10厘米至15厘米为佳,宽度则应根据个人体型和喜好来选择。

此外,枕头要有一定的弹性,以衬托颈曲。与后脑勺相触的部位要低一些、软一些,以减轻对后脑勺的压迫感。同时,枕芯应选择透气性好、吸湿性强的材质,以保持头部的干爽和舒适。

新快报记者发现,在网购平台销量较大且受到消费者青睐的枕头,大多会标榜“牵引颈椎”“养生”“护颈椎”等。张宇对此进行了澄清,他说:“无论侧卧还是仰卧,枕头并不能改变已经发生变化的颈椎生理曲度。要改变颈椎生理曲度,需要在医院进行专门的颈部功能锻炼。无论何种枕头都没有‘牵引’的功效。”他还表示,使用一些三角形、圆柱形等异形养生枕,短时间内可能有牵引颈部的作用,但十分有限。“仰卧时使用5分钟至10分钟,是可以的,但不建议长时间使用,因为不大符合人体力学。”他说。

专家建议,市民在睡眠中发生肩颈酸痛问题,更应该从颈椎健康的角度查因。袁凯就认为,很多人的颈椎问题根源并不在于枕头本身,而在于长期低头导致的颈肩部肌肉劳损。他建议市民避免长时间低头看手机、电脑等电子产品,定时改变颈部体位,让头颈部向前后左右转动,放松颈肩部肌肉,并且保持正确的坐姿和睡姿,这样才能避免给颈椎带来过大压力。

■采写:新快报记者 李斯璐 潘芝珍
通讯员 李 倩 金小洙



■图片:豆包AI生成