

成人卧位状态下枕高的测量分析

Analysis of pillow heights of 80 adults at supine position

贺石生*, 郗玉军, 侯铁胜, 李明, 赵杰, 石志才
第二军医大学长海医院骨科, 上海 200433

[关键词] 成人; 枕头; 高度
[中图分类号] R 323. 1 [文献标志码] B [文章编号] 0258-879X(2008)06-0709-02

颈椎病是中、老年人的常见病和多发病, 随着现代社会计算机的广泛使用、社会的老龄化和长期伏案工作, 颈椎病的发病率越来越高, 严重威胁了人民群众的身体健康^[1-3]。研究发现: 引起颈椎病的原因是复杂的, 但睡眠时枕头使用不科学, 使颈椎长期处于非正常状态是其重要的发病原因之一^[4-5]。每个人一生中超过 1/3 的时间是在睡眠中度过的, 而枕头又是绝大多数人睡眠不可缺少的, 如果睡眠时枕头过高, 则颈椎往往会长时间处于过屈的位置, 而枕头过低, 则又会使颈椎处于过伸的状态。这两种情况都会使睡眠时颈椎和周围软组织长期处于一个不良的姿势, 导致颈椎及肌肉劳损, 从而诱发或加重颈椎病, 而俗称的“落枕”就是由于睡眠姿势不正确所引起的^[6-7]。因此在颈椎病防治中十分重要的一点就是在睡眠中要尽量维护颈椎的生理状态, 让颈椎处于放松状态。所以说, 选择适合自身高度的枕头在颈椎病的防治中具有十分重要的意义, 但长期以来, 人们对于枕头的合适高度仍存在争议。为了进一步研究人体睡眠时适宜的枕头高度, 我们在 2006 至 2007 年对 80 例成人的枕高相关数据进行了测量分析, 现将其结果报告如下。

1 资料和方法

80 例受试者均为成人, 年龄 23~65 岁, 均从骨科住院及门诊就诊患者中选出, 入选的标准为: 无明显颈腰背部疼痛不适, 无上肢麻木、无力、束带感和行走不稳等颈椎病的临床表现。其中女性 20 例, 平均年龄为 (57. 6±23. 4) 岁; 男性 60 例,

平均年龄为 (57. 7±26. 8) 岁。这些受试者来骨科住院及门诊就诊的主要原因为: 膝关节骨关节炎行人工关节置换、四肢骨折复诊、狭窄性腱鞘炎、网球肘等。所有受试者均测量其身高、体质量、头围、颈围、肩宽、双上臂合抱后肩宽、右手握拳高度 (右手握拳, 尺侧在下, 测量第二掌指关节高度)、卧位头颅质量、仰卧位枕高和侧卧位枕高。卧位下枕高的测量方法如下: 受试者先仰卧于中等硬度平床上, 将一定制的 2 cm 高度枕头置于头下, 然后再逐渐在枕下用垫片加高枕头, 每次加高 0. 5 cm, 直到受试者觉得枕头高度合适, 且无颈椎过伸和过屈的感觉, 此时记录枕头总的高度为仰卧枕高; 再让受试者侧卧位, 同样将定制的 2 cm 枕头置于头部, 然后再逐渐在枕下用垫片加高枕头, 每次加高 0. 5 cm, 直到受试者觉得枕头高度合适, 且无颈椎侧屈的感觉, 头颈部在同一直线上, 此时记录枕头的总高度为侧卧枕高。采用 Minitab 统计学软件, 两组数据之间的比较采用 *t* 检验, *P*<0. 05 时为差异具有统计学意义。

2 结 果

测量结果见表 1。男性握拳高度平均为 (8. 3±0. 5) cm, 侧卧位枕高为 (5. 7±1. 4) cm, 仰卧位枕高为 (3. 3±0. 7) cm, 握拳高度明显高于侧卧枕高及仰卧枕高 (*P*<0. 05), 而且侧卧枕高也明显高于仰卧枕高 (*P*<0. 05)。女性握拳高度平均为 (7. 5±0. 5) cm, 侧卧位枕高为 (4. 7±0. 6) cm, 仰卧位枕高为 (3. 0±0. 4) cm, 同样握拳高度明显高于侧卧枕高及仰卧枕高 (*P*<0. 05), 而且侧卧枕高也明显高于仰卧枕高 (*P*<0. 05)。

表 1 男女两组的测量结果

(x̄±s)							
性别	<i>n</i>	身高 <i>l</i> /cm	体质量 <i>m</i> /kg	头围 <i>l</i> /cm	头宽 <i>l</i> /cm	颈围 <i>l</i> /cm	肩宽 <i>l</i> /cm
男	60	170. 0±3. 9	65. 3±8. 0	57. 7±1. 3	16. 2±1. 1	37. 1±4. 9	42. 8±2. 3
女	20	159. 7±4. 6	58. 7±6. 2	56. 0±1. 6	16. 3±5. 7	32. 1±1. 7	40. 2±1. 8
性别	<i>n</i>	合抱肩宽 <i>l</i> /cm	握拳高度 <i>l</i> /cm	侧卧枕高 <i>l</i> /cm	仰卧枕高 <i>l</i> /cm	头质量 <i>m</i> /kg	
男	60	36. 4±3. 0	8. 3±0. 5*△	5. 7±1. 4*	3. 3±0. 7	4. 2±0. 5	
女	20	32. 8±2. 8	7. 5±0. 5*△	4. 7±0. 6*	3. 0±0. 4	3. 7±0. 5	

* *P*<0. 05 与仰卧枕高比较; △*P*<0. 05 与侧卧枕高比较

3 讨 论

虽然人们在睡眠时使用枕头已经有悠久的历史,但长期以来对于枕头的适宜高度仍存在争议。目前的研究已经证实,如果睡眠时颈部长期处于过伸及过屈位置,则容易使颈部的肌肉和骨性结构发生慢性劳损,从而导致、诱发或加重颈椎病^[4]。因此,合适的枕头高度应该是在睡眠时能够使颈椎处于一个放松、自然的状态,防止颈椎的过伸、过屈和侧屈^[5]。

长期以来,人们使用的枕头在仰卧位和侧卧位下均是相同高度,而本研究的结果显示:仰卧位和侧卧位下枕头的高度应该是有差别的,仰卧位的枕头高度应该低于侧卧位的枕头高度,如果在侧卧位和仰卧位下均使用同一高度的枕头,要么就是在仰卧位下太高,使颈椎处于过屈位置,要么就是在侧卧位下太低,而使颈椎侧卧时处于侧屈状态,这样都容易使颈椎长期处于劳损状态,从而加重或诱发颈椎病。因此,合理的枕头设计应该是侧卧位和仰卧位高度不同,从而使颈椎在侧卧位和仰卧位下均保持良好的姿势,从而减少颈椎及其周围肌肉的慢性劳损。

很多医生在对颈椎病患者进行健康教育时均向患者建议使用一拳高度或者略低于一拳高度的枕头,而本研究的结果显示:成人无论在仰卧还是侧卧状态下,枕高均明显低于一拳高度,仰卧位的枕高约在握拳高度的一半左右,而侧卧

位的枕高在握拳高度的 2/3 左右。

[参 考 文 献]

[1] 党耕町. 颈椎病外科治疗的现状与思考[J]. 中国脊柱脊髓杂志,2007,17:85-86.

[2] 吕振木,申 勇,徐英进,丁文元,杨大龙,王建军. 后前路联合入路治疗重症脊髓型颈椎病[J]. 中国矫形外科杂志,2007,15:344-346.

[3] 王俊华,李海峰,冯金彩,王 刚,徐远红. 整体康复治疗对颈椎病患者远期疗效的影响[J]. 中华物理医学与康复杂志,2006,17:410-412.

[4] 苏翠娟,孙光武. 对科学使用枕头防治颈椎病的建议[J]. 中国矫形外科杂志,2002,10:1143.

[5] 李广衡,李棉霞,高 敏,任俊兴,温 维,程雪松. 长期高枕对颈椎病发生的影响[J]. 颈腰痛杂志,1998,19:287.

[6] Erfanian P, Tenzif S, Guerriero R C. Assessing effects of a semi-customized experimental cervical pillow on symptomatic adults with chronic neck pain with and without headache[J]. J Can Chiropr Assoc, 2004, 48: 20-28.

[7] Hagino C, Boscaroli J, Dover L, Letendre R, Wicks M. Before/after study to determine the effectiveness of the align-right cylindrical cervical pillow in reducing chronic neck pain severity [J]. J Manipulative Physiol Ther, 1998, 21: 89-93.

[本文编辑] 曹 静

+++++

• 书 讯 •

《危重病急救医学》和《前列腺癌家庭防治手册》已出版

《危重病急救医学》由杨兴易、霍正禄和陈学云主编,第二军医大学出版社出版,ISBN 978-7-81060-730-8,16 开,定价46.00 元。

本书是第二军医大学附属长海医院、长征医院急诊医学、危重病急救医学专业的 13 位教授和 10 多位主治医师、讲师、5 位护士长以及 200 多位其他医护人员从事本专业 20 多年工作经验的总结。内容包括急诊医学和危重病急救医学的概念、运行体制、专业范畴及需要掌握的诊疗技术等,其中专业范畴内的 20 多个病种是上海市卫生局急诊、ICU 质控中心目前规定的急诊科和 ICU 收治的病种,也是国内外本专业学术界比较公认的专业范畴。

本书可作为医学本科生教材,也可供研究生和临床医护人员学习参考。

《前列腺癌家庭防治手册》由叶定伟主编,第二军医大学出版社出版,ISBN 978-7-81060-804-6,32 开,定价 20.00 元。

本书作者是国内前列腺癌临床诊治领域的知名权威专家,长期工作在泌尿男性生殖系统肿瘤临床第一线,尤其擅长前列腺癌、膀胱癌和肾癌的早期诊断、根治性手术和综合治疗。作者结合多年的专科临床经验撰写了本书,内容涵盖了前列腺癌的发生原因、预防保健、诊断和治疗等方面的知识,较全面地反映了国内外前列腺癌研究的新进展,对患者最关注的问题进行了深入浅出的解答,并辅以术中彩图示之,形象直观。

本书适合所有前列腺癌患者及家属阅读使用。

以上两书由第二军医大学出版社发行科发行,全国各大新华书店均有销售。

通讯地址:上海市翔殷路 800 号,邮编:200433

邮购电话:021-65344595,65493093

<http://www.smmup.com>