

急诊服务 Emergency Services

## 颈部疼痛和拉伤 Neck Pain and Strain

颈部疼痛通常由支持颈椎的肌肉或韧带受伤引起。造成颈部疼痛最常见的原因是汽车交通事故，又称“鞭抽式扭伤”。但是，颈部疼痛也可能没有明显的原因。

这种疼痛通常在受伤后最初两天较严重。颈部疼痛通常在10天内好转。

颈部疼痛可能会：

- 蔓延到背部或手臂
- 在活动时较严重
- 令头颈僵硬或触痛
- 引起头痛

### 何时求助

如果有以下现象，请看家庭医生或就近去无需预约的诊所：

- 在家治疗至少2周后，你仍有轻度到中度的疼痛。
- 手臂或腿有麻刺感。
- 疼痛让你无法做日常活动。

如果有以下现象，请就近看急诊：

- 手臂或腿丧失力量或感觉。
- 大小便失禁。

### 如何在家里养伤

- 服用止痛药，比如醋氨酚（泰诺或商店自有品牌）或布洛芬（Advil、Motrin或商店自有品牌）。
- 最初48到72小时：
  - 在疼痛部位敷冰袋。用布包住冰袋，保护皮肤。
  - 每小时只用冰袋10到15分钟。
- 72小时之后：
  - 热敷疼痛部位。
  - 一次仅热敷10到15分钟。
- 轻轻按摩或摩擦患处，减轻疼痛，促进血液循环。
- 小心开车。你或许不能做扭头查看的动作。
- 运动锻炼。
  - 慢慢地恢复日常活动。在疼痛能够忍受的情况下，尽量多动颈部。这样有助于加快痊愈。开始移动颈部会感到疼痛。
  - 做伸展和肌力运动。这能保持颈部灵活强健，减少僵硬感。
  - 不要做会加剧疼痛和僵硬感的活动。

## 颈痛和拉伤- 续 Neck Pain and Strain- continued

---

### 其他治疗选项

还有其他治疗方法可能有助于缓解颈部疼痛，恢复运动，并增强脊柱周围的肌肉。

这些选项包括去看：

- 物理治疗师
- 注册推拿治疗师
- 脊椎治疗师
- 针灸师

强壮的背部和颈部肌肉有助预防将来的颈部疼痛或受伤。

### 防止颈部疼痛的方法

- 练习良好的站姿和坐姿。
- 经常休息，做伸展运动。
- 尽量不要俯卧睡眠。
- 经常锻炼。
- 调整可能造成颈部疼痛的活动方式。
- 当你开始感觉到颈部疼痛时，请休息一下。
- 设法减轻生活中的压力和紧张。

如需了解更多信息，请咨询：

- 家庭医生
- HealthLinkBC 8-1-1（失聪及听障人士请拨 7-1-1）或访问 HealthLinkBC，网站是 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)

经 Vancouver Coastal Health 允许，改编自“FB.700.N281 Neck Pain”（2011 年 10 月）

---

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

此资料不能取代医务人员向您提供的建议。

Catalogue # 264811 (March 2014) Chinese Simplified

To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](mailto:patienteduc.fraserhealth.ca)

Page 2 of 2