

2021, 41 (6): 646-652.

[4] 雷哲锋, 罗雄. 肠内营养对肝胆外科手术患者术后胃肠功能恢复的效果分析 [J]. 中国药物与临床, 2021, 21 (15): 2699-2701.

[5] 彭健, 曹峻植, 张勇. 不同营养干预方法对炎症性肠病患者的治疗效果和营养状态的影响 [J]. 海南医学, 2020, 31 (13): 1669-1671.

[6] 蔡萍, 孙玉龙, 卢小兰, 等. 药物经济学在肠内肠外营养制剂中的应用 [J]. 中国医院药学杂志, 2019, 39 (22): 2329-2333.

[7] 欧阳生珀, 童荣生. 人血白蛋白的合理应用概述 [J]. 中国医院药学杂志, 2021, 41 (4): 425-429.

[8] 何霖, 程模, 张露, 等. 某院住院患者人血白蛋白临床应用评价与分析 [J]. 中药与临床, 2021, 12 (15): 42-45.

[9] 许彬东, 黄国忠, 陈豪, 等. 术前肠内营养对食管癌手术期营养状态免疫功能与应激反应的影响 [J]. 肠外与肠内营养, 2018, 125 (4): 17-21.

[10] 杨茂宪, 朱建刚, 沈东峰, 等. 肠外营养致再喂养综合征一例 [J]. 中华重症医学电子杂志, 2019, 5 (4): 379-382.

## • 调查报告 •

# 福建某高校护生颈椎亚健康健康情况调查及影响因素分析

福建医科大学附属协和医院 (福州 350001) 林惠平 翁斯颖<sup>1</sup> 钟桂钦<sup>2</sup>

**【摘要】目的** 了解医学院校护理学专业学生颈椎亚健康健康的情况并探讨其影响因素。**方法** 采用随机抽样法, 于 2022 年 1—3 月对某高校护理专业的 312 名大学生使用《颈椎健康调查问卷》进行线上调查, 并分析护生颈椎亚健康健康的影响因素。**结果** 88.78% 的护生处于颈椎亚健康健康状态。多因素分析结果显示, 持续看书时长、头部姿态不良、颈部受伤史、深度熬夜、睡眠质量差、咽痛不适、生活环境潮湿、头颈部受凉与学习生活压力大等均为颈椎亚健康健康发生的影响因素。**结论** 某高校护生颈椎亚健康健康状态普遍存在且较为严重, 呈现年轻化趋势, 多项不良生活方式和习惯影响颈椎的健康, 需要各高校重视并加强颈椎保健的相关知识宣教, 合理预防大学生颈椎病的发生。

**【关键词】** 高校护生; 颈椎健康; 流行现状; 影响因素

**【中图分类号】** R653 **【文献标识码】** B **【文章编号】** 1002-2600(2023)01-0113-03

亚健康“慢性疲劳综合征”<sup>[1]</sup>, 是介于健康与疾病之间的一种低质量状态。随着颈椎病的发病呈年轻化趋势, 大学生群体的颈椎健康问题备受关注。颈椎亚健康是指自述颈部不适, 自觉颈部疼痛、肌肉僵硬、活动受限而实验室和影像学检查无明显阳性表现<sup>[2]</sup>。颈椎亚健康状态下如果能及时纠正或消除引起因素, 并采取有效的干预措施, 机体便可以从颈椎亚健康状态向健康状态逆转<sup>[3]</sup>。本研究旨在通过对福建某高校护理学专业学生颈椎亚健康健康现况的调查, 分析影响护生颈椎亚健康健康的影响因素, 为有针对性开展校园健康预防工作提供参考依据。

## 1 对象与方法

**1.1 对象:** 选取 2022 年 1—3 月某高校护理专业学生 312 名, 其中男 29 名, 女 283 名, 年龄 18~23 (20.96±1.01) 岁。纳入标准: 1) 高校护理专业在读学生; 2) 熟悉使用电子设备, 无沟通障碍, 能独立完成问卷调查者。排除标准: 1) 有颈椎手术史者; 2) 先天性椎管狭窄或颈椎畸形者; 3) 感染及肿瘤患者; 4) 既往有精神疾病史; 5) 其他严重身体或心理疾病不配合者。

**1.2 方法:** 采用随机抽样线上调查法, 将问卷导入线上系统进行在线填写。使用唐汉武<sup>[4]</sup>根据参照张铭生等<sup>[5]</sup>的颈椎

病临床评价量表和北美脊柱协会指定的量表所制定的问卷《颈椎健康调查问卷》进行线上调查, 内容包括颈椎亚健康症状和生活方式两个部分, 其中颈椎亚健康症状包含 7 个条目涉及颈椎病常见临床表现, 每种症状分为“从未”、“偶有”、“经常”、“持续”4 个等级, 将出现 1 项及以上“经常”、“持续”表现, 排除器质性病变, 经休息或改变生活方式后可恢复者认定为颈椎亚健康健康人群<sup>[6]</sup>; 生活方式的调查主要内容为可能易引起颈椎病的相关因素, 包含 18 个条目。

**1.3 统计学方法:** 采用 SPSS 24.0 软件进行统计分析。采用例数和构成比描述颈椎的症状, 护生颈椎亚健康健康情况影响因素分析采用 Logistic 回归分析。 $P < 0.05$  为差异有统计学意义。

## 2 结果

本次调查共发放问卷 312 份, 回收 312 份, 问卷合格率为 100%。

**2.1 护生颈椎亚健康健康情况调查结果:** 312 名护生颈椎健康调查结果见表 1, 符合颈椎亚健康健康状态的护生人数为 277 人, 占比 88.78%, 最主要症状表现为颈肩部疲劳 (70.51%)、头痛 (67.63%) 和肩部放射痛或手麻木感 (66.34%)。

1 南方医科大学; 2 通信作者

表 1 某高校护理专业学生颈椎亚健康情况调查结果 [例 (%)]

出现症状的 频率	头痛	颈肩酸胀疼痛	颈肩部疲劳	肩臂放射痛 或手麻木感	眩晕感	心悸心慌/胸前 区痛/恶心呕吐	颈部僵硬 或有弹响声
从未	28 (8.97)	34 (10.9)	27 (8.65)	40 (12.82)	47 (15.06)	47 (15.06)	46 (14.74)
偶有	73 (23.4)	75 (24.04)	65 (20.83)	65 (20.83)	61 (19.55)	66 (21.15)	60 (19.23)
经常	131 (41.99)	127 (40.71)	136 (43.59)	139 (44.55)	133 (42.63)	134 (42.95)	129 (41.35)
持续	80 (25.64)	76 (24.36)	84 (26.92)	68 (21.79)	71 (22.76)	65 (20.83)	77 (24.68)

**2.2 护生颈椎亚健康的影响因素分析：**将护生颈椎亚健康可能的影响因素进行单因素分析，其中持续看书时长、使用电脑时间长、日常学习头部姿态、颈部受伤史、睡眠质量、深度熬夜、咽痛不适、每周的体育运动以及护生的生活环境与学习生活压力方面，差异有统计学意义 ( $P < 0.001$ )。将

单因素分析中具有统计学意义的因素经 Logistic 回归分析，持续看书时长、头部姿态不良、颈部受伤史、深度熬夜、睡眠质量差、咽痛不适、生活环境潮湿头颈部受凉与学习生活压力大为颈椎亚健康发生的独立影响因素，差异有统计学意义 ( $P < 0.005$ )，见表 2。

表 2 颈椎亚健康健康的多因素 logistic 回归分析

变量	B 值	SE	Wald $\chi^2$ 值	P 值	OR 值 (95%CI)
持续看书时长	1.093	0.384	8.109	0.004	2.984 (1.406, 6.332)
使用电脑时间长	0.778	0.467	2.774	0.096	2.176 (0.872, 5.434)
头部姿态不良	1.436	0.369	15.151	0.000	4.205 (2.040, 8.666)
颈部受伤史	4.804	0.751	40.868	0.000	122.0 (27.971, 532.121)
深度熬夜 (2:00 以后)	1.535	0.618	6.175	0.013	4.642 (1.383, 15.582)
睡眠质量差	3.091	0.420	54.108	0.000	21.993 (9.652, 50.111)
咽喉疼痛不适	1.561	0.391	15.976	0.000	4.765 (2.216, 10.245)
每周锻炼不足	-2.460	0.394	39.012	0.000	0.085 (0.039, 0.185)
生活环境潮湿	2.490	0.616	16.356	0.000	12.062 (3.608, 40.316)
头颈部受凉	1.224	0.420	8.484	0.004	3.399 (1.492, 7.744)
学习生活压力大	1.699	0.388	19.207	0.000	5.468 (2.558, 11.691)

### 3 讨论

**3.1 护生颈椎亚健康情况分析：**对于大学生颈椎亚健康情况早有报道，2016 年研究大学生颈椎亚健康发生率时数值就达到 66.15%<sup>[7]</sup>。随着社会经济和信息的高速发展，电子产品普及率攀升、生活节奏加快、学习压力增大、运动量减少、生活不规律进而引发颈椎亚健康健康问题<sup>[8]</sup>。本次线上问卷调查，颈椎亚健康发生率高达 88.78%，最主要症状表现为头痛 (91.03%)、颈肩部易疲劳 (91.35%) 和颈肩部酸胀疼痛 (89.10%)，属于颈椎病的潜临床症状<sup>[2]</sup>。因此对于大学生的颈椎亚健康情况应该引起学校与学生双方重视，加强防治与保健的宣教。

**3.2 护生颈椎亚健康的影响因素分析：**本次调查发现长时间阅读、头部姿态不良、颈部受伤史、深度熬夜、睡眠质量差、咽痛不适、生活环境潮湿、头颈部受凉、学习生活压力大是影响学生颈椎亚健康发生的危险因素。大部分学生听课头部姿势不正，如低头、偏头扭头、仰头等长时间姿势，单一且缺乏休息活动，易引起颈部肌肉劳损。此外，该校护生睡眠质量差可能与宿舍床铺、枕头高度软硬和睡眠姿势不良导致肩颈肌肉无法放松，颈椎在一定负荷的作用下发生物理性偏移，以至于肌肉的收缩力和颈间盘受到的外力明显增大，使得颈椎的平衡状态出现失衡，进而导致颈椎亚健康甚至颈椎病的出现<sup>[9]</sup>。

此外，慢性咽部感染者的颈椎病患病风险要高于咽部健

康者<sup>[10]</sup>。咽痛不适也是引起颈椎亚健康的危险因素之一。考虑到现在的大学生群体大部分喜食烧烤、火锅等辛辣、油炸、高温、味重食物，大大地增加咽喉炎发生的可能。根据日常观察该高校大部分护生在寒冬并未佩戴绒帽、围巾丝巾或着高领衣物，容易导致头颈部受凉。夏日学生宿舍靠近空调的两个床位，大部分学生选择头靠空调一侧，增加了头颈部受凉的可能。

### 3.3 护生颈椎亚健康健康干预措施建议：

**3.3.1 改变不良生活习惯：**颈椎曲度和病症严重程度之间具有关联性，亚健康颈椎曲度的恢复对于颈椎病的治疗起到了至关重要的作用<sup>[11]</sup>。学生们在日常生活中要注意避免颈椎长时间处于过度前倾与过度弯曲的状态，“八段锦操”应用对颈椎康复治疗有积极意义<sup>[12-13]</sup>，学校可组织开展相关活动，提高颈部保健操在大学生中的普及率。学生们还应注意环境温度湿度的变化，每日起时查询天气预报，注意颈部的保暖，合理佩戴围巾丝巾或穿着高领衣物。此外，改善不良饮食习惯，及时治疗消除咽炎、扁桃体炎等咽喉部慢性炎症也需作为颈椎健康知识宣教的内容之一。

**3.3.2 加强大学生对颈椎健康的重视和校内宣传力度：**目前对于颈椎运动疗法干预颈椎亚健康健康状态的疗效已得到认可<sup>[14-15]</sup>，应有效推进。

大学生在巨大的学习压力和不规律生活习惯的综合影响下，颈椎亚健康现象极其明显。但由于缺乏相关的教育和引

导、自我防护意识薄弱,加剧了这一现象的严重程度。本文采取线上问卷调查的形式对大学生颈椎亚健康健康状况进行了分析研究,并提出了相应的护理措施。通过采集数据样本,建立数据库,在此基础上对某高校 2021 年护理专业大学生颈椎亚健康健康状况进行了深入剖析和研究,发现现阶段大约 88.78% 大学生处于颈椎亚健康状态,分析其影响因素表明,持续看书时长、使用电脑时长、头部姿态不良、头颈部受伤史、深度熬夜、睡眠质量差、咽痛不适、缺乏锻炼、头部撞击史、生活环境潮湿及学习生活压力大等皆为颈椎亚健康发生的危险因素。本文旨在提升大学生自我防护颈椎病的意识,对颈椎亚健康现状及其原因进行剖析和探究,进而推进社会各界对大学生颈椎亚健康这一普遍现象能够引起高度重视。

### 参考文献

- [1] John S S, Brenu E W, Staines D R, et al. The adoption of chronic fatigue syndrome/myalgic encephalomyelitis case definitions to assess prevalence: a systematic review [J]. Ann Epidemiol, 2013, 23 (6): 371-376.
- [2] 田泽远, 马振, 刘希佳. 高校大学生颈椎亚健康流行状况及其影响因素分析 [J]. 潍坊医学院学报, 2019, 41 (1): 72-74.
- [3] 余洛潇, 蒋莉莉, 张悦, 等. 颈椎运动疗法干预大学生颈椎亚健康健康状况的效果分析 [J]. 全科护理, 2018, 16 (2): 227-228.
- [4] 唐汉武. 大学生颈椎亚健康患病现状及其相关因素的分析 [D]. 广州: 广州中医药大学, 2008.
- [5] 张鸣生, 许伟成, 林仲民, 等. 颈椎病临床评价量表的信度与效度研究 [J]. 中华物理医学与康复杂志, 2003, 25 (3): 151-154.
- [6] 赵晖, 梁媛, 薛飞飞, 等. 亚健康状态的评估、诊断现状与对策 [J]. 上海中医药杂志, 2016, 50 (4): 8-10.
- [7] 徐洁, 周敏佳, 李雨卿, 等. 浙江某校大学生颈椎亚健康及其影响因素分析 [J]. 中国卫生产业, 2016, 13 (17): 57-58.
- [8] 吴佳润, 赵斌霞. 颈椎病易发群体发病率与主要发病原因的研究 [J]. 当代体育科技, 2015, 5 (23): 26-27.
- [9] 阿日亚, 王乌日娜, 玉凤. 青少年颈椎病的病因分析、预防措施及蒙医康复治疗 [J]. 中国民族医药杂志, 2017, 23 (9): 62-63.
- [10] 吴寒, 宋文阁. 某三甲医院医护人员颈椎病患病调查及相关危险因素分析 [J]. 颈腰痛杂志, 2019, 39 (1): 9-13.
- [11] 耿引循, 庄平, 于娟, 等. 纠正颈椎异常曲度在颈椎病治疗中的作用探讨 [J]. 现代康复, 2000, 4 (12): 18-19.
- [12] 闭英生, 周宾宾, 冯振奋, 等. 八段锦防治颈椎病研究进展 [J]. 河南中医, 2021, 41 (4): 632-636.
- [13] 陈芳. 八段锦提升大学生颈椎亚健康健康实验探究 [J]. 武术研究, 2022, 7 (3): 90-92.
- [14] 张艳, 陈梅. “运动处方”对大学生颈椎亚健康健康状态的干预 [J]. 黑龙江科学, 2020, 11 (18): 138-139.
- [15] 朱梦琳, 许启锦, 梁海丹, 等. 关怀性颈椎触摸操对缓解大学生颈椎亚健康健康状况的研究 [J]. 科技资讯, 2017, 15 (19): 188-190.

## • 调查报告 •

# 疫情期间孕妇妊娠期身体活动现状调查

福建省妇幼保健院妇保科 (福州 350001) 施恩秀 李芬芳 俞秀玲 徐玉英<sup>1</sup>

【关键词】疫情; 孕妇; 身体活动

【中图分类号】R715.3 【文献标识码】B 【文章编号】1002-2600(2023)01-0115-03

大量文献表明, 孕妇在妊娠期进行适量的运动锻炼对自身及胎儿均有益处<sup>[1-3]</sup>, 如开展有氧运动可增强孕妇心、肺功能, 并促进其消化代谢, 调节腰部及下肢的血液循环, 缓解腰酸腿痛及下肢浮肿症状<sup>[4]</sup>。孕妇健身操搭配营养膳食有助于患有妊娠期糖尿病的孕妇血糖得到理想的控制<sup>[5]</sup>, 对于避免妊娠并发症的发生以及改善分娩结局均起积极的作用<sup>[6]</sup>。但自 2019 年 12 月我国新冠肺炎疫情暴发以来, 整个社会体系面临巨大挑战, 在此特殊背景下, 人们的运动形式及对体育锻炼的态度发生了极大的变化, 尤其孕妇妊娠期的身体活动发生了改变<sup>[7-8]</sup>。鉴于此, 本研究就新冠期间孕妇妊娠期身体活动现状展开探讨, 分析其身体活动改变的原因, 旨在为临床制订疫情期间孕妇运动培训方案提供依据。

## 1 对象与方法

**1.1 对象:** 采用方便抽样方法, 对 2021 年 1—10 月在福州市某三甲医院产科门诊及住院部的所有孕妇进行调查。纳入标准: 1) 自愿参加本次调查; 2) 参加者处于妊娠期; 3) 无阅读理解障碍; 4) 无沟通障碍; 5) 无精神方面疾病。排除标准: 1) 心肺功能限制性疾病; 2) 有流产、早产风险; 3) 孕期胎膜早破或前置胎盘; 4) 子痫或妊娠期高血压。本研究纳入的所有研究对象均签署了知情同意书。

## 1.2 方法:

**1.2.1 抽样方法与样本量:** 采用便利抽样法, 根据横断面样本量的计算公式:  $n = \left( \frac{Z_{1-\alpha/2} \times \sigma}{\delta} \right)^2$ , 可得:  $n = 384$ , 考虑到无应答率, 在此基础上扩大 10% 的调查人群, 故本研

1 通信作者, Email: yyxu703@163.com