

什麼?按摩頸部會中風!

台灣人工作壓力大兼生活緊張，很多人不管男女都喜歡藉由按摩抒壓放鬆，但曾有數起新聞報導有民眾去按摩，按摩師在按摩頸部時結果按到客人中風，嚇壞不少人。其實這種案例在國外也曾發生過，學名叫「美髮沙龍中風」(beauty parlor stroke)。原因是人體頸部內有兩條總頸動脈與兩條脊椎動脈，是心臟連結腦部血液的重要管道，有人天生頸動脈血管壁脆弱，如果不當施力按壓，引發剝離或阻塞，即形成腦中風，所以如果真的要按摩，頸部最好避開，免得發生中風意外。

按摩按到中風 頸部不可按

在2014年美國聖地牙哥一位名叫伊莉莎白·史密斯 (Elizabeth Smith) 的女性，到美容院洗髮時因為脖子靠在洗髮椅上，頸動脈被過度伸展或拉扯，導致中風，對美容院提起訴訟，這種案例在醫學的名詞叫「美髮沙龍中風」。這個新聞在美國社會引發極大關注，因為每個人都有機會到美容院洗頭，彷彿有個炸彈隨時在身邊，約翰·霍普金斯大學中風研究主任塞勒表示，此案例有可能是屬於血管剝離現象，造成不正常的血流或阻塞，血塊往上流到腦部便造成中風。

其實這種頸部受到外力按壓導致中風案例，台灣社會曾發生過數起。一位中年男性到按摩店，按摩到一半突然不醒人事，發生腦中風，緊急送到醫後仍宣告不治。另一位女性到 SPA 中心按摩後，突然劇烈頭痛，接下來出現嘴巴、眼睛閉不起來、無法吞嚥、說話不清，右半身麻痺的典型中風症狀，緊急送醫後，醫生發現她後腦脊椎動脈內膜剝離嚴重，堵住整條動脈血管，引起腦中風。

頸部缺乏肌肉保護 容易因外力而受傷

在人體構造上，頸部可說是人體的樞紐，它在我們的口腔與胃部、鼻子與肺部、大腦與脊骨，以及大腦與心臟之間，建立起各種重要的生命聯繫。頸部前有兩條總頸動脈，後面則是兩條脊椎動脈，扮演心臟供給腦部血液的重要幹道。不當或用力按摩推拿頸部，動脈血管的內、外壁會被強行撕扯，血液灌流到內、外壁之間，造成血管堵塞，就可能引發腦中風，造成癱瘓，甚至死亡。另外頸部缺乏堅強肌肉群保護血管及神經，容易因外力不當而受傷，尤其是頸部肌肉比較細的女性。

另外有人天生頸動脈血管壁薄又脆，過度用力扭轉頸部，也容易造成頸動脈剝離，所以平日就要有保護脖子的危機意識，平時不要用力甩頭、大幅度擺動或突然往後仰，或激烈扭轉脖子，尤其在按摩頸部和做運動熱身時，更是要小心。

另外一般的民俗療法中喜歡給客人大力扭轉脖子並發出聲音和踩背，這都是極危險的傷頸和傷脊椎動作，最好不要嘗試。其實不止頸部和脊椎要保護，基本上所有的按摩都潛藏著風險，就連腳底按摩都要小心，如果足部不是完全健康狀況，要避免外力再過度按壓，反而得到反效果。曾有新聞報導一位已中風的患者給人

按摩右腳，在按到腳部有一個小腫塊時，按摩師說要幫忙把腫塊推掉，但腫塊其實就是血管，按摩師使力的按壓，讓血管完全阻塞，血液無法流到右腳，反而造成神經壞死，必須截肢。

按摩按到中風的案例時有所聞，突顯某些按摩師或是民俗治療師大都缺乏正規訓練，對人體構造缺乏認識，以致越按越嚴重、越治越麻煩，身體有病痛還是要尋求醫師正規治療，才是保護自己最好方法。

頸部血管剝離 玩雲霄飛車中風

不止按摩，國外還曾發生有人游泳時爲了換氣而轉動脖子，卻導致動脈剝離而中風，也有不少大卡車司機必須經常扭轉脖子回頭看路況，導致頸部血管剝離引發中風的風險。

不止生活上要注意，會傷害頸部的玩活動也要小心，像是高空彈跳和跳傘和雲霄飛車。在國外就曾發生數起坐雲霄飛車導致中風的案例，最小的病患只有 4 歲。雲霄飛車在高速行駛時，急速上衝、緩降和驟轉方向時，對頸部施加極大壓力，導致頸部血管剝離及後續中風，因此，14 歲以下的幼童因頸部纖細，無法承受太大壓力，並不適合坐雲霄飛車。

平日做好頸部保護 避免受傷

由於頸部比我們想像要脆弱，平日在生活上就要好好保護脖子，平日在生活上就要做好保養，避免給頸部過多壓力。

- 1.睡覺時避免壓到頸部，頸部的位置要墊高枕頭高度和自己拳頭的高度一樣，側臥時，枕頭高度和一個半拳頭的高度一致。
- 2.進行轉頸運動時，動作應輕、慢，切勿作劇烈、或角度過大的動作
- 3.按摩時不讓人按摩頸部，或由他人做扭轉脖子動作。
- 4.低頭或前傾太久，造成頸部疼痛，可以藉由放風箏、游泳緩解脖子的壓力。
- 5.站立時抬頭挺胸，不要彎腰駝背，脖子前傾，以免增加脖子的壓力。
- 6.久坐時戴護頸枕，支撐脖子。