

每天低头玩手机 大学生突发高位截瘫

19岁的阿东化名是福建泉州某大学的大三学生，身高18米，身体素质一直不错。这个暑假，他在一家餐饮店打工，每天连续4小时低头洗碗，回到宿舍后又习惯性地躺在床上刷手机、打游戏。起初，他只是感到脖子酸痛、手脚偶尔麻木，以为是劳累所致，没太在意。父母曾劝他少低头玩手机，但他总觉得年轻人恢复快，不会有大问题。然而，7月30日，他的状况急剧恶化，双腿突然无法动弹，甚至失去知觉，紧急拨打120后被送往泉州市第一医院急诊科。

在医院，医生通过检查发现，阿东颈椎椎管内硬膜外存在巨大凝血块，压迫脊髓神经，导致高位截瘫。主治医生黄杰聪解释，长时间低头使颈部承受头部3到5倍的拉力，可能引发椎管内小血管异常破裂，形成血肿。幸运的是，阿东送医及时，经过紧急手术移除血肿，他的四肢肌力有所恢复，目前正在康复师帮助下进行恢复训练，勉强能抬起右腿。尽管如此，他仍需长期康复治疗，未来能否完全恢复正常生活仍不确定。这起事件迅速引发社会热议。据福建卫生报报道，近年来，颈椎病在年轻人中发病率逐年上升，尤其是“低头族”群体。

医生指出，颈椎长期前倾不仅会导致颈肩疼痛，还可能引发头晕、视力下降，甚至像阿东这样的极端案例。类似事件并非孤例，搜狐网曾报道一名22岁男子因长期低头玩手机突发高位瘫痪，同样因颈椎受损引发血肿压迫脊髓。专家提醒，出现颈部不适、肢体麻木等症状时，应尽早到医院检查，避免延误治疗。阿东的经历让许多网友感叹唏嘘。他的父母在接受采访时红着眼眶说：“我们一直劝他别老低头玩手机，可他总不当回事，没想到会这样。”医院康复科的护士也表示，像阿东这样的年轻人并不少见，许多人在发现症状时已错过最佳治疗时机。

医生建议，每天低头时间不宜超过2小时，期间应适当活动颈部，做拉伸运动，保持正确坐姿，减少颈椎压力。这则新闻不仅敲响了健康警钟，也引发了对现代生活方式的反思。手机已经成为我们生活中不可或缺的一部分，但过度沉迷可能带来无法挽回的后果。阿东的故事提醒我们，健康无小事，年轻人更应警惕“低头族”带来的潜在风险。无论是工作还是娱乐，适度休息、科学用颈，才能避免悲剧重演。希望更多人能从这起事件中吸取教训，放下手机，抬头看看世界，保护自己的健康。

原文链接：<https://hz.one/baijia/高位截瘫-2508.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/每天低头玩手机 大学生突发高位截瘫.pdf>

官方网站：<https://hz.one/>