

专家与您
面对面

颈椎病

主编 刘红旗



怎么防？怎么治？

全面了解颈椎病

正确面对颈椎病的“防”与“治”



专家与您面对面

颈椎病

主编 / 刘红旗

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

颈椎病 / 刘红旗主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2016.1
(专家与您面对面)

ISBN 978-7-5067-7646-2

I. ①颈… II. ①刘… III. ①颈椎-脊椎病-防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 144560 号

专家与您面对面——颈椎病

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880 × 1230mm ¹/₃₂

印张 5

字数 78 千字

版次 2016 年 1 月第 1 版

印次 2016 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7646-2

定价 19.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



内容提要

颈椎病怎么防？怎么治？本书从“未病先防，既病防变”的理念出发，分别从基础知识、发病信号、鉴别诊断、综合治疗、康复调养和预防保健六个方面进行介绍，告诉您关于颈椎病您需要知道的有多少，您能做的有哪些。

阅读本书，让您在全面了解颈椎病的基础上，能正确应对颈椎病的“防”与“治”。本书适合颈椎病患者及家属阅读参考，凡患者或家属可能存在的疑问，都能找到解答，带着问题找答案，犹如专家与您面对面。



专家与您面对面

丛书编委会（按姓氏笔画排序）

王 策 王建国 王海云 尤 蔚 牛 菲 牛胜德 牛换香
尹彩霞 申淑芳 史慧栋 付 涛 付丽珠 白秀萍 吕晓红
刘 凯 刘 颖 刘月梅 刘宇欣 刘红旗 刘彦才 刘艳清
刘德清 齐国海 江 莉 江荷叶 许兰芬 李书军 李贞福
张凤兰 张晓慧 周 萃 赵瑞清 段江曼 高福生 程 石
谢素萍 熊 露 魏保生



前言

“健康是福”已经是人尽皆知的道理。有了健康，才有事业，才有未来，才有幸福；失去健康，就失去一切。那么什么是健康？健康包含三个方面的内容，身体好，没有疾病，即生理健康；心理平衡，始终保持良好的心理状态，即心理健康；个人和社会相协调，即社会适应能力强。健康不应以治病为本，因为治病花钱受罪，事倍功半，是下策。健康应以养生预防为本，省钱省力，事半功倍，乃是上策。

然而，污染的空气、恶化的水源、生活的压力等等，来自现实社会对健康的威胁却越来越令人担忧。没病之前，不知道如何保养，一旦患病，又不知道如何就医。基于这种现状，我们从“未病先防，既病防变”的理念出发，邀请众多医学专家编写了这套丛书。丛书本着一切为了健康的目标，遵循科学性、权威性、实用性、普及性的原则，简明扼要地介绍了100种疾病。旨在提高全民族的健康与身体素质，消除医学知识的不对等，把健康知识送到每一个家庭，帮助大家实现身心健康的理想。本套丛书的章节结构如下。

第一章 疾病扫盲——若想健康身体好，基础知识须知道；

第二章 发病信号——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了；

第三章 诊断须知——确诊病症下对药，必要检查不可少；



第四章 治疗疾病——合理用药很重要，综合治疗效果好；

第五章 康复调养——三分治疗七分养，自我保健恢复早；

第六章 预防保健——身心锻炼都做到，远离疾病活到老。

按照以上结构，作者根据在临床工作中的实践体会，和就诊时患者经常提出的一些问题，对100种常见疾病做了系统的介绍，内容丰富，深入浅出，通俗易懂。通过阅读，能使读者在自己的努力下，进行自我保健，以增强体质，减少疾病；一旦患病，以利尽早发现，及时治疗，早日康复，将疾病带来的损害降至最低限度。一书在手，犹如请了一位与您面对面交谈的专家，可以随时为您解答疑惑。丛书不仅适合患者阅读，也适用于健康人群预防保健参考所需。限于水平与时间，不足之处在所难免，望广大读者批评、指正。

编者

2015年10月



目录

第1章 疾病扫盲

——若想健康身体好，基础知识须知道

颈椎病的定义 / 2

颈椎病分几型 / 2

颈椎间盘的特点是什么 / 3

颈椎间盘的营养主要来自于何处 / 3

椎间盘的生物学特点有哪些 / 4

颈部的脊柱是如何构成的 / 6

颈椎的特点 / 7

第七颈椎有何特点 / 8

颈椎间盘是怎样进行联结的 / 8

正常人的颈椎活动范围有多大 / 9

颈椎的前凸生理曲度是怎么回事 / 10

脊髓的功能是什么 / 11

何谓反射 / 12

何谓椎动脉 / 13

颈椎间盘中的髓核怎样产生退行性病变 / 13

颈椎间盘中的纤维环怎样发生生理退变 / 14

颈椎间盘的软骨板怎样发生变性 / 14

颈椎椎体骨刺是怎样形成的 / 15

为何颈椎间孔会出现前后径变窄的现象 / 15

颈椎病为何多发生于颈椎下段 / 16

何谓颈椎间盘突出症 / 16



- 颈椎间盘突出症有哪几种类型 / 17
- 怎样确定颈椎体表骨性标志 / 18
- 颈椎病与环境气候变化有何关系 / 19
- 怎样理解脊髓型颈椎病的发病机制 / 19
- 怎样理解椎动脉型颈椎病的发病机制 / 21
- 椎动脉型颈椎病怎样分型 / 21

第2章 发病信号

——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了

- 神经根型颈椎病有什么临床症状 / 24
- 神经根型颈椎病有什么明显体征 / 25
- 椎动脉型颈椎病有什么典型症状 / 27
- 脊髓型颈椎病有什么临床症状 / 28
- 脊髓型颈椎病有什么明显体征 / 30
- 交感型颈椎病有什么临床体征 / 31
- 颈椎间盘突出症有什么临床表现 / 32
- 压痛点与激痛点有什么区别 / 34
- 怎样诊断神经根型颈椎病 / 35

第3章 诊断须知

——确诊病症下对药，必要检查不可少

- 神经根型颈椎病需与哪几种疾病鉴别 / 38
- 椎动脉型颈椎病的诊断依据 / 39
- 颈动脉型颈椎病需与哪些疾病鉴别 / 40
- 脊髓型颈椎病感觉障碍有什么明显体征 / 41
- 怎样诊断脊髓型颈椎病 / 42
- 脊髓型颈椎病需与哪些疾病鉴别 / 43
- 交感型颈椎病需与哪几种疾病鉴别 / 45
- 奎肯施泰特试验有什么具体的内容 / 45
- X线平片有什么临床意义 / 46



- 碘油造影在临床上有什么意义 / 48
- 椎动脉造影有什么具体的内容 / 50
- 颈椎病和颈椎间盘突出肌电图的不同表现 / 51
- CT 对颈椎病的适应证 / 51
- 核磁共振检查对颈椎病的适应证 / 52

第4章 治疗疾病

——合理用药很重要，综合治疗效果好

- 颈椎病非手术疗法的适应证 / 56
- 颈椎牵引有何作用 / 57
- 常用的颈椎牵引方法有几种 / 58
- 颈椎病患者使用颈部围领有什么作用 / 58
- 颈部围领适用于哪些患者 / 59
- 如何用按摩手法治疗颈椎病 / 60
- 何谓颈椎定点旋转复位法 / 61
- 怎样实施颈椎定点旋转复位法 / 62
- 不恰当的手法和牵引对治疗颈椎病会产生哪些不良影响 / 63
- 怎样用中药治疗神经根型颈椎病 / 64
- 怎样用中药治疗脊髓型颈椎病 / 65
- 怎样用中药治疗椎动脉型颈椎病 / 66
- 颈椎病的药枕应怎样制作 / 67
- 怎样用中药外洗方法治疗颈椎病 / 68
- 怎样用药膳治疗神经根型颈椎病 / 69
- 怎样用药膳治疗脊髓型颈椎病 / 70
- 怎样用药膳治疗椎动脉型颈椎病 / 71
- 治疗颈椎病可选用哪些口服西药 / 72
- 颈椎病封闭疗法的主要作用和禁忌证 / 73
- 颈椎病封闭疗法的不良反应怎样处理 / 74
- 什么是颈椎间盘突出症的髓核化学溶解疗法 / 76
- 针刺怎样治疗颈椎病 / 77



- 怎样用耳针治疗颈椎病 / 78
- 怎样用灸疗治疗颈椎病 / 79
- 刺血疗法如何治疗颈椎病 / 79
- 怎样用橡胶锤治疗颈椎病 / 80
- 物理疗法治疗颈椎病的原理 / 81
- 治疗颈椎病的电疗法常用哪几种 / 82
- 超声波如何治疗颈椎病 / 83
- 何谓颈椎病的红外线疗法 / 83
- 激光疗法怎样治疗颈椎病 / 84
- 什么是颈椎病的石蜡疗法 / 85
- 温泉浸浴怎样治疗颈椎病 / 86
- 颈椎病的保守治疗对手术疗法有什么辅助作用 / 87
- 何种情况下应认为非手术治疗无效 / 88
- 什么样的颈椎病需要手术治疗 / 89
- 什么样的颈椎病患者不能手术治疗 / 90
- 哪些神经根型颈椎病需要手术治疗 / 91
- 哪些脊髓型颈椎病适合手术治疗 / 92
- 哪些椎动脉型颈椎病适合手术治疗 / 93
- 哪些交感神经型颈椎病适合手术治疗 / 94
- 手术前日及当日还有哪些准备工作 / 95
- 颈椎病手术的基本原理 / 96
- 颈椎病手术的基本种类 / 97
- 前路手术包括哪些种类 / 99
- 何谓颈椎椎体开窗术 / 100
- 何谓颈椎人工椎间关节 / 101
- 后路手术包括哪些种类 / 102
- 何谓椎间孔扩大术 / 104
- 何谓椎板切除椎管探查术 / 105
- 何谓广泛性椎板切除减压术 / 106
- 何谓“单开门”椎板成形术 / 107



- 何谓“双开门”椎板成形术 / 108
- 怎样治疗颈椎间盘突出症 / 109
- 中医学对颈椎病的基本观点 / 110
- 颈椎病常用的中药方药 / 112
- 颈椎病的针灸穴位主要选哪些 / 114
- 怎样运用扳法治疗颈椎病 / 114
- 怎样运用挑灸疗法治疗颈椎病 / 116

第5章 康复调养

——三分治疗七分养，自我保健恢复早

- 怎样在家中进行颈椎牵引 / 118
- 在家中进行颈椎牵引应当注意什么 / 118
- 从医学角度上看“高枕无忧”对吗 / 119
- 颈椎病患者如何合理用枕 / 120
- 怎样预防颈椎病 / 121
- 怎样预防脊髓损伤 / 122
- 颈椎病的手术效果怎样 / 123
- 怎样预防颈椎病的发生 / 124
- 怎样保持良好的睡眠体位 / 125
- 怎样调节枕头的高低 / 126
- 怎样自制符合生理要求的枕头 / 127
- 怎样利用药枕防治颈椎病 / 128
- 怎样选择合适的床铺 / 130
- 怎样纠正生活中的不良体位 / 131
- 怎样保持良好的工作体位 / 132
- 办公室工作人员怎样预防颈椎病 / 133
- 怎样预防头颈部外伤 / 134
- 为何颈部外伤后要及早诊治 / 135
- 脑血栓合并颈椎病的治疗注意事项 / 136
- 糖尿病合并颈椎病的患者治疗要注意哪些事项 / 137



颈椎病的药浴法是怎样进行的 / 138



颈椎病各型的手法治疗怎样进行 / 139



第6章 预防保健

——身心锻炼都做到，远离疾病活到老

体育锻炼对颈椎病防治的好处 / 142

预防颈椎病的体育锻炼方法 / 143

中老年人怎样进行颈部锻炼 / 143

何种情况下不宜进行体育锻炼 / 145

颈椎病的精神康复主要有几方面 / 146



第1章

疾病扫盲

若想健康身体好，基础知识
须知道



颈椎病的定义

颈椎病是指颈椎间盘退行性改变及其继发性椎间关节退行性变所致邻近组织（如脊髓、神经根、椎动脉、交感神经）受累而引起的相应症状。

颈椎病分几型

颈椎病根据病变受累部位所引起的临床表现、体征可分为五型，即神经根型、交感神经型、脊髓型、椎动脉型和食道压迫型。临床常见前四型，食道压迫型很少见。

（1）神经根型颈椎病。主要为退行性改变的椎间盘侧后方突出或有（或无）椎体后骨刺刺激或压迫颈脊神经根而引起感觉运动功能障碍。

（2）脊髓型颈椎病。主要为退行性的颈椎间盘及椎体后缘骨刺因颈椎不稳先刺激、随后压迫脊髓而引起脊髓传导功能障碍。以轻重不同可分为三度：Ⅰ度，主要为前角细胞受损；Ⅱ度，主要为椎体束受损；Ⅲ度，为脊髓横贯性损害。

（3）交感神经型颈椎病。主要是颈椎间盘或骨质增生或两者同

时刺激或压迫神经根、脊髓膜内的或椎动脉的交感神经纤维而引起的一系列反射性症状者。

(4) 椎动脉型颈椎病。主要是由于钩椎关节退行性变、骨质增生及侧方椎间盘突出，刺激椎动脉，造成脑供血不全者。

颈椎间盘的特点是什么

第一颈椎与第二颈椎之间为寰枢关节，无椎间盘。从第二颈椎至第一胸椎共有六个椎间盘。每个椎间盘由纤维环、髓核和椎体的透明软骨板所组成，纤维环前部厚，后部较薄，其上下纤维均由软骨细胞与软骨板相连，组成一个封闭的球样体。不论外力从上下来，还是从左右来，它的体积均不变，压力则平均地分配到各个方面。

颈椎间盘的营养主要来自于何处

颈椎间盘营养供应主要来自于渗透到软骨板及纤维环的淋巴液，它无神经及血管，因此一经损伤就无修复能力。



椎间盘的生物学特点有哪些

当人体站立时，一个椎间盘所承受的压力比它上面的体重要大得多。Hachemson（1960年）查出人在坐位时，一个椎间盘所承受的压力比躯干重3倍。人在跳跃时，椎间盘所承受的压力比人静止时大两倍，即为体重的6倍。脊柱屈伸、侧弯时，椎间盘一部分受到牵拉张力，另一部分受到挤压。当躯干在骨盆上扭转时，椎间盘还会受到剪力，所以脊柱屈曲加旋转时，可使腰椎间盘同时受到张力、压力和剪力的作用。

（1）正常椎间盘受到上面的压力一般不会破裂，压力加大常常引起软骨板和椎体破裂或骨折。椎间盘的纤维环与椎板成30度角，每层纤维环之间成120度角，所以椎间盘承受较大压力而不破裂。

（2）脊柱屈曲加旋转时受力是损伤椎间盘的主要原因。正常椎间盘扭转16度才会发生损伤。

（3）实验证明，要有260N/mm的平面剪力才能使椎间盘破裂，而临床上极少见到如此大的剪力。

（4）椎间盘内是半流体胶状物，在密封下受力，只有变形而不变容量。正常椎间盘蠕动到最后变形，时间长则黏度弹性增高，吸收震荡力也较强。反之，退行性椎间盘的黏度弹性变化，也就失去