

名院名医谈健康

摆脱 颈椎病

北京大学第三医院骨科主任医师 娄思权/编著

BAITUI QINGZHILIBING

知名专家，答疑解惑

保护颈椎，为您提供实用可靠的防治方法



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



名院名医谈健康

摆脱 颈椎病

北京大学第三医院骨科主任医师 娄思权/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

摆脱颈椎病/娄思权编著. --北京: 中国人口出版社,
2016. 1

(名院名医谈健康)

ISBN 978-7-5101-3841-6

I. ①摆… II. ①娄… 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258588号

摆脱颈椎病

娄思权 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	小森印刷 (北京) 有限公司
开 本	720毫米×1000毫米 1/16
印 张	9
字 数	180千字
版 次	2016年1月第1版
印 次	2016年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-3841-6
定 价	19.80元

社 长	张晓林
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010)83519392
发行部电话	(010)83534662
传 真	(010)83515922
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



序言

随着现代社会低头工作时间的延长，电脑、空调的广泛使用，人们屈颈和遭受风寒湿的机会越来越多，颈椎病的患病率不断上升，并已由老年向大众化、低龄化发展。如今，我国大约有7%~10%的人患有颈椎病，这些患者一边饱受颈椎病的疼痛折磨，一边还要坚持工作和学习，苦不堪言。

颈椎是人体最重要的器官之一，它连接着头和人体的核心部位。与面庞一样，颈部也长期暴露在空气中，但它却受到和脸部不一样的非公正待遇——在人们悉心呵护面部时，可怜的颈椎却从来没有被重视过，它不但承受着头部带来的巨大压力，而且还要忍受着人们对它的疏远和冷淡。但人们对这一点似乎并不知情，在冷落颈椎的同时，还额外地给它“冷遇”，如为了享受夏日的凉爽，给颈部吹空调、风扇；随心所欲地歪着头读书、看报、看电视……如此这般，都让颈椎很受伤。

一台机器还需要保养和护理，而我们却时刻让颈椎负重，不论白天或黑夜，亦不论是酷暑或寒冬。回想一下，我们的生活总是这样的：天亮后，颈椎同我们一起进入紧张的学习或工作状态；一天劳累结束后，在我们舒心地进入梦乡时，由于我们的不良睡姿或床上用品的不适，颈椎不得不继续工作；酷热的夏日，我们又贪凉吹风；寒冷的冬日，为了美丽又袒露脖颈……我们的颈椎太累了，累到一定的时候，它就会发出一些信号，如果我们仍然不顾及它的“感受”，它就会“罢工”，以生病的形式向我们挑战。

人类的战争，有些是可以选择的，可以选择主动放弃，可以选择逃避，但是我们与疾病的战争却是不能选择的，只能迎战，迎战的结果只能胜利，否则我们就要承受无尽的伤痛和烦恼。



目录

第一章

初识颈椎病 001

颈椎自测：你得颈椎病了吗	002
盘点颈椎病的早期信号	003
判断是否得了颈椎病要做哪些检查	005
颈椎病是怎么回事	008
颈椎病的6大类型	009
火眼金睛，发现颈椎病的表现	011
是什么引起了颈椎病	014
颈椎病的“黄金诊断法”	016
颈椎病的障眼法——与其他疾病混淆	019
颈椎病能治好吗	023

第二章

颈椎病都喜欢谁 025

中老年人易患颈椎病	026
年轻人的颈椎病“情缘”	028
为何颈椎病“钟情”白领	029
IT工作者的颈椎“痛”	031
颈椎病说：我就在你身边	033



重体力劳动者的颈椎“累”	035
“泡吧”一族最易招惹“颈椎病”	037
开车族，小心颈椎病	037
女人，不要让颈椎早衰	039
呼吸道脆弱的人易患颈椎病	042
睡眠不当，疾病爬上你的颈椎	043

第三章

颈椎病该如何预防 045

颈椎病预防越早越好	046
预防颈椎“生病”的七个方法	048
“床”是颈椎的高档享受区	050
防治颈椎病，工作姿势至关重要	052
乐观是预防颈椎病的“核心”	054



颈部肥胖藏有颈椎病隐患	055
颈椎病在季节里的不同表现	056
预防颈椎病，切莫忽视“落枕”	059
盲目节食，小心颈椎病	060

第四章

运动，轻松改善你的颈椎病 063

体育锻炼缓解颈椎疼痛	064
体育医疗对颈椎病的恢复作用	066
体育锻炼治颈椎病的禁忌	068
不宜采用体育锻炼疗法的患者	069
持之以恒做颈椎保健操	071
五步疗法，步步为营	072
徒手医疗体操保颈椎	074
哑铃锻炼为颈椎形成保护圈	076
游泳游出颈椎“美”	077
练太极可治颈椎	079

第五章

颈椎病的治疗 081

不同类型颈椎病的治疗原则	082
治疗颈椎病的有效方法	084
手术治疗，你不可忽视	086
颈椎病常用药物与功用	088



颈椎病的按摩推拿疗法	090
颈椎病的饮食疗法	092
颈椎病的物理治疗	095
颈椎病的中医疗法	099
颈椎病急于吃药有风险	103
让“落枕”去无踪	104
颈椎病治疗的“黑洞”	106

第六章

颈椎病的家庭调养 109

颈椎病起居宜忌	110
颈椎病患者的自我护理	112
规律的生活习惯和颈椎病	114
休息是最省钱的治疗方式	116
颈椎保健的注意事项	118
颈椎病调养常按压的穴位	122
你了解家庭式“牵引器”吗	126
防止颈椎病恶化的家庭调养法	129
这些颈椎病越揉越痛	131
多种保健方式护颈椎	133
颈椎病家庭调养误区	136

第一章

初识颈椎病

科技越来越发达，生活越来越便利，电脑、舒服的椅子、汽车成了人们生活中最“贴身”的办公用品和代步工具。然而，这些在带给人们方便和舒适的同时，颈椎疾患也随之而生。人们常见的头晕、头痛、颈肩不适都可能是颈椎病惹的祸。





颈椎自测：你得颈椎病了吗

颈椎疾病是现代常见病，据调查有15%的年轻人都有轻微或明显的颈椎疾病症状，白领人群的数据更高，高达45%以上，你是那15%或者45%吗？自己检测一下吧。

- ☐ 有吸烟的习惯，而且每天都吸很多。
- ☐ 有饮酒的习惯或是需要经常饮大量酒。
- ☐ 从事高度紧张的工作。
- ☐ 经常熬夜。
- ☐ 生活不规律。
- ☐ 每天使用电脑超过4小时。
- ☐ 每天保持坐姿或站姿达到6小时以上。
- ☐ 工作中很少主动活动颈部，经常保持同一个姿势。
- ☐ 每天低头的时间超过3小时。
- ☐ 经常体力透支。
- ☐ 工作性质要求长时间固定于一种姿势。
- ☐ 习惯枕高枕头睡觉。
- ☐ 偶尔感到颈项有僵硬感，或感到不舒服。

在以上各题中，回答“是”得“0”分，回答“否”得1分。6分以下者可能患有颈椎疾病；6~8分表明你的颈椎处于危险之中，需要注重保健；8~10分表明身体没有给颈椎过多负担，颈椎基本健康；10~12分为健康；12分以上者非常健康。

还可按照以下两种方法来初步判断自己的颈椎是否有问题：

检查颈椎活动度：把头缓慢向各个方位旋转，看颈部是否出现疼痛。



检查颈椎出毛病的部位：微微低头，从第七颈椎（脖子后方正中最突出的位置）开始往上，手轻轻地按压颈椎及左右两侧，看是否有疼痛感。

当然，这些仅仅是对可能有颈椎病的初筛，并不是诊断颈椎病的依据。



● 颈椎病患者的调养

健康小贴士 >>>

颈椎病若久拖不治将导致神经受压迫，其中5%~10%的人会演变为不完全性瘫痪。因此，如果感到自己的颈椎不适，千万不可轻视，最好在3~5天内就去医院检查，做到早发现、早治疗，以免病情加重。



盘点颈椎病的早期信号

人们对颈椎病的前期表现并不清楚，例如，吞咽困难，有的老年人开始感觉咽部发痒，有异物感，后又觉吞咽困难，间断发作，时轻时重。患者怀疑这是食道癌，但胃镜检查后一切正常。经过X线、CT扫描显示，才发现是颈椎病。正是由于人们对颈椎病前期表现知识的匮乏，因此常常忽视该病的发生。然而，颈椎病的前兆是各种类型颈椎病的最初阶段，也是治疗的最有利时机，对预防和治疗颈椎病都有很大的帮助。

颈椎病最早表现可以颈部症状为主，又称局部型颈椎病或颈型颈椎病。具



体表现为：颈部疼痛、酸胀不适，常在清晨醒后或起床时出现颈部不适，通俗一点讲，即是人们常说的不知道该把脖子放在哪个位置好。部分患者颈部活动受限或强迫体位，个别患者上肢出现短暂的感觉异常。不敢主动活动，被动活动时疼痛加剧，休息可以缓解疼痛。由于症状较轻，人们往往重视不够，反复发作后导致病情加重。颈椎病前期症状具体有哪些呢？

早期症状一：局部疼痛，颈部有不适感及活动受限等。通常情况下，头颈、肩背部轻微疼痛，有时剧烈疼痛，更严重者不敢触碰颈肩部，触压则痛。大约有半数患者头、颈部不敢转动或不敢歪向一侧，转动时会与躯干一同转动。此类症状常发生在清晨起床的时候，并且过度疲劳或姿势不正确及寒冷刺激后，症状会突然加剧。

早期症状二：颈部易于疲劳。不能持久看书、看电视等。有时会感到头痛，后枕部疼痛，或晨起后脖子发紧、发僵，活动不灵或活动时颈部出现响声，也可出现反射性上肢和手部疼痛和麻木。

早期症状三：视力障碍。表现为视力下降、眼胀痛、怕光、流泪、瞳孔不等大，甚至视野缩小、视力锐减、晕眩甚至猝倒。这与颈椎病造成自主神经功能紊乱及椎-基底动脉供血不足而引发的大脑枕叶视觉中枢缺血性病损有关。

早期症状四：吞咽障碍。吞咽时有梗阻感，食管异物感，少数有恶心、呕吐、声音嘶哑、干咳、胸闷。这是由于颈椎前缘骨质直接压迫食管后壁而引起食管狭窄，或因颈椎病引起植物神经功能紊乱导致食管痉挛或过度松弛而出现的症状。也可因骨刺形成使食道周围软组织发生刺激反应引起。

早期症状五：落枕。

“落枕”常常是颈椎病的诱因，是颈部软组织劳损的原因之一。有的人一觉醒





来，觉得颈部疼痛而且活动受限。轻者起床做适当的颈部运动后，症状逐渐消失，重者颈痛越来越重，出现头昏、头痛、颈肩背痛、手臂麻痛等不适症状。别以为“落枕”是小毛病，它有可能是颈椎病的信号。经常“落枕”说明颈椎周围的肌肉和韧带已松弛，失去了维护颈椎关节稳定性的功能，称为“颈椎失稳”，椎关节已有发生“错位”的可能。继椎关节失稳、错位之后，可累及椎间盘，骨质增生加速，就可能发展成为颈椎病。

人的一生，有1/4~1/3的时间是在床上度过的。如果枕头使用不当（如高枕头或枕头过硬等），随着年龄增长，颈椎间的韧带、关节囊和筋膜松弛，等到颈部慢性劳损达到一定程度时，就会比注意用枕保健的人提前出现“落枕”现象。

实际上有相当一部分病人并无颈部不适的症状，一开始就手麻、四肢不灵活、持筷困难、行走蹒跚等。这一部分病人往往肾经、脊髓症状重，是比较严重的一种颈椎病类型。

总而言之，一旦出现这些早期的症状，一定要及时到医院就医，以免病情恶化。

健康小贴士 >>>

颈椎病的治疗不能只靠医生，40%的治疗要以自己平时良好的生活习惯为基础。改变不良的生活习惯和工作中防止过劳和外伤是最重要的。



判断是否得了颈椎病要做哪些检查

判断自己是否得了颈椎病的检查方法大致可分为两类：一类是不需要借助仪器的检查方法，一类是需要借助仪器来完成的。

下面，先介绍颈椎病的物理检查，即不需要借助仪器的检查方法。



(1) **前屈旋颈试验**：颈部前屈，后向左右旋转活动，如颈椎处出现疼痛，表明颈椎小关节有退行性变。

(2) **椎间孔压顶试验**：头偏向疼痛的一侧，然后将左手掌放于自己头顶，随后右手握拳，轻叩压在头顶部的左手背。如果出现肢体放射性痛或麻木，表示力量向下传递到椎间孔变小有根性损害；对根性疼痛厉害者，可将双手重叠放于头顶，向下加压，即可诱发或加剧症状。

(3) **臂丛牵拉试验**：低头，检测者一手扶被测者头颈部，另一手握其肢腕部，做相反方向推拉，看是否感到放射痛或麻木。

(4) **上肢后伸试验**：检测者一手置于健侧肩部起固定作用，另一手握于患者腕部，并使其逐渐向后外呈伸展状，以增加对颈神经根牵拉，若手出现放射痛，表明颈神经根或臂丛有受压或损伤。

(5) **神经系统检查**：四肢的肌力、腱反射、肌能力、有无病理反射、有无感觉障碍等。

以下是仪器检测方法，可帮你确诊是否患有颈椎病。

颈椎病的X线检查

凡此类患者都应拍正位以及动力性侧位、斜位片。

临床实践观察显示，40岁以上男性以及45岁以上女性中，约有80%~90%颈椎存在不同程度的退行性改变（如骨质增生等）。但是大部分并没有临床症状。仅靠X线检查并不能确诊颈椎病，只有在影像学和临床表现两者密切结合，病人的临床表现与影像学检查一致时才能正确诊断。

颈椎特殊摄影

包括断层摄影、CT扫描、核磁共振（MRI）以及其他用于颈椎的各种造影术。

(1) **断层摄影**：临床常用的有冠状位与矢状位两种，可根据病情选择使用。一般以患处为中心，前后左右每间隔0.3~1厘米一张，共拍4~6张。其诊断价值在于：①观察早期变化。因为早期尚无完全骨化之骨刺以及脱出之髓



核，其密度较低，在一般平片上不容易发现；②观察微小变化，因为对于1厘米为破坏区或者骨质增生，平面上不容易发现；③容易发现后方小关节早期退变。

(2) CT扫描：是电子计算机断层扫描的简称。它是应用X线穿过人体不同组织后不同衰减度所造成的密度差，以判定其属于正常或是异常。其诊断价值在于：①能准确地判定椎体与椎管的矢状径大小；②有助于断定骨质大小和部位；③可观测到后纵韧带钙化的范围；④可观测到脊髓在椎管内的位置，形态以及其与周围关系；⑤可除外及判定骨质本身破坏性病变。

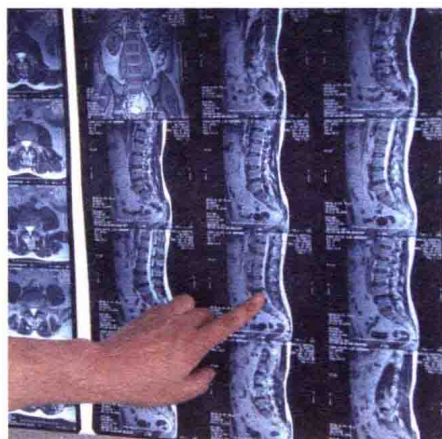
(3) 核磁共振：是利用核磁共振原理测定出各组织中运动质子的密度差来加以判定，较CT更为先进，图像十分清楚，被称作活的解剖图谱。它能获得颈椎三维结构，清楚地判定椎管的矢状径、椎体后缘增生，髓核突出以及肿瘤、局部炎症、脊髓组织本身病理生理改变等病症，为颈椎病的诊断、鉴别以及各种疗法疗效的判定提供客观依据。

其他如肌电图、B超（颈动脉、椎动脉检查）等。

总之，CT扫描、核磁共振都是一种辅助检查。在确定其诊断价值时，仍然要结合临床；并且，由于其检查费用昂贵，仍然应先拍X线平片（包括正侧位、过伸过屈侧位、双斜位等），然后再考虑是否选用CT和核磁共振做检查。

健康小贴士 >>>

出现肩颈不适、头昏脑涨时，切忌不可因为心急而“乱投医”。首先，可通过物理检测办法了解自己是否已患有颈椎病。物理检测过后，疑似患有颈椎病的，可再到医院借助仪器进行检查，确诊后，再采取相应的治疗措施。所有这一切最好在专科医师指导下进行。



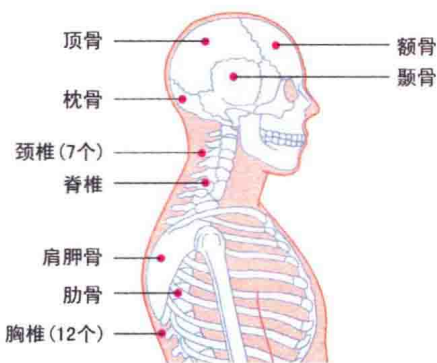
● CT扫描图像



颈椎病是怎么回事

颈椎病是指因颈椎间盘退变，累及了周围的脏器和组织，如神经根、脊髓、交感神经、椎动脉、软组织等出现的一系列相应的临床症状和体征的综合征。以前常见于中老年人，如今许多年轻人也有颈椎病症状。

颈椎是指位于头骨以下，胸椎以上的脊椎部位，共有7块颈椎骨，它是脊柱椎骨中体积最小，但活性最大、活动频率最高、负重较大的节段。当



● 人体上半部骨骼图

人们低头，低到不能再低的时候，伸手摸脖子后最大的骨突就是第七颈椎，自此而上直到后脑以下的颈部依次是第六颈椎直至第一颈椎。在这7块颈椎中，除了第一颈椎和第二颈椎外，其他颈椎之间都夹有一个柔软的胶状物体，该物体在医学上称之为椎间盘，是保证颈椎灵活性、韧性和弹性的重要物质。颈椎一共有6个椎间盘，无论哪个椎间盘出现问题都可能会造成颈椎疾病。

生活中常见的颈椎疾病是由于颈椎中椎间盘发生退行性改变，或颈椎劳损引起的，检查的表象则有颈椎椎间盘突出、颈椎生理曲度改变、椎体磨损、颈部肌肉僵硬或支撑力不足等。其中椎间盘的退变、劳损或突出是最常见的颈椎疾病形式。

人体脊椎之所以能够灵活运动主要是因为椎间盘的弹性作用。人在出生时，颈椎弯度是向后弯曲，这时椎间盘是后厚前薄，但随着出生后爬、坐、站的学习，颈椎承受头骨力量变得渐渐向前弯曲，于是颈椎椎间盘就变成了后边薄前边厚。颈椎弯度的变化表明了椎间盘是可以随着颈椎承受力变化或者人固定姿势改变而改变的。这就为因生活方式和姿势等问题引起颈椎疾病埋下了隐患。不过，椎间盘中没有血管，它是透过渗透性作用来吸取营养，随着年纪的



增加，椎间盘吸收营养的能力越来越差，而“流失”的能量和营养物质却越来越多，因此，很容易导致椎间盘变形。

颈部的力量是由颈椎和颈部肌肉共同承担的，颈部肌肉的松弛和力量可以保护颈椎，分担颈椎所承受的压力。如果长时间保持一个姿势，诱使颈部肌肉不协调，无法平衡而均匀地分担颈椎压力，也容易造成颈椎局部压力过大或磨损，引起颈椎病。

健康小贴士 >>>

如果怀疑自己患有颈椎病，最好到医院拍X光片，判断是否真的有病变。如果没有，只是疲劳而不是颈椎病，就需要提早从日常的生活习惯入手，保护好颈椎。光有X线退行性改变而没有临床症状，不一定是颈椎病。如果影像学检查正常，而病人有类似颈椎病的症状，则应考虑是否有其他疾病（如神经内科的一些疾病），要加以鉴别。



颈椎病的6大类型

全国颈椎病座谈会上达成共识，根据颈椎病的临床症状和体征可将其分为：颈型、神经根型、脊髓型、椎动脉型、交感神经型和混合型6大类。当然，对此分类不少专家学者仍有不同的看法。

颈型：是局部型颈椎病，其特点是患者有头、颈、肩、臂疼痛症状，并有相应的压痛点，但在X线片上并没有椎间隙狭窄等退行性改变。该类型颈椎病属于早期病变，是颈椎病中最轻的一种，也是最常见、最容易诊断的一种。患者以青壮年为多。也有个别会在45岁以后才首次发病，此种情况多见于椎管矢状径较宽者。

这是因为头颈部长期处于某种单一姿势，造成颈部肌肉、韧带和关节劳损而