

JING JIAN YAO TUI TONG BINGREN
ZUIGUANXIN DE
246GE WENTI

颈肩腰腿痛病人

最关心的



246 个问题

朱珊珊 张奇志 雷涛◎主编

常见病病人 最关心的问题丛书

CHANGJIANBING
BINGREN ZUIGUANXIN DE
WENTI CONGSHU

JING JIAN YAO TUI TONG BINGREN
ZUIGUANXIN DE
246GE WENTI

颈肩腰腿痛病人 最关心的

246个问题



朱珊珊 张奇志 雷涛◎主编

常见病病人 最关心的问题丛书

CHANGJIANBING
BINGREN ZUIGUANXIN DE
WENTI CONGSHU

图书在版编目 (CIP) 数据

颈肩腰腿痛病人最关心的 246 个问题 / 朱珊珊, 张奇志,
雷涛主编. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2014.11
(常见病病人最关心的问题丛书)
ISBN 978-7-5352-7254-6

I. ①颈… II. ①朱… ②张… ③雷… III. ①颈肩痛 - 防治 -
问题解答 ②腰腿痛 - 防治 - 问题解答 IV. ①R681.5-44

中国版本图书馆CIP 数据核字 (2014) 第 264644 号

责任编辑: 熊木忠

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社 电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号 邮 编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉市江城印务有限公司 邮 编: 430013

850 × 1168 1/32 6.5 印张 150 千字

2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 16.00 元

本书如有印装问题 可找本社市场部更换

颈肩腰腿痛病人最关心的 246 个问题

编 委 会

主 编 朱珊珊 张奇志 雷 涛

编 委 (以姓氏笔画为序)

汪军民 夏 军 毛韶丽

胡 军 刘 敏 邓福鹏

龙江萍 何小俊 马红梅

王永高 王庆兰 刘书恒

何宇红 仇艳丽 周艳斌

沈向英 叶 颀 薛小平

喻传斌 何元杰 刘显荣

陶胜利 朱燕玲 曹 艳

胡 蓉

前 言

颈椎病、腰椎间盘突出症、骨关节炎和肩周炎等疾病是临床常见、多发疾病。这些疾病轻则影响患者日常工作，重则导致日常生活不能自理，丧失工作能力，严重影响患者及家庭生活质量。很多患者自己或亲人患有这些疾病时常常茫然不知所措，或病急乱投医，或被动等待，这样会延误病情、丧失最佳治疗时机，造成生理、心理及社会功能损害。有感于这些现象的大量存在，湖北科学技术出版社委托我们编著了此书。

编著本书的目的是向患者或家属普及这些疾病的基本知识，使他们积极参与疾病的诊疗过程，在医疗过程中变被动为主动，减少盲目性。这样既可以提高治疗效果，巩固疗效，减少复发，又可节约医疗资源，减轻个人、家庭或社会的经济负担，提高患者生活质量。

全书共分为四个部分，第一部分为颈椎病，第二部分为腰椎间盘突出症，第三部分为肩周炎，第四部分为骨关节炎。全书图文并茂、深入浅出地介绍了这些疾病得发病原因、主要症状、治疗手段和预防方法。

本书对颈椎病、腰椎间盘突出症、骨关节炎和肩周炎的患者及家属会带来有益的帮助，也对医学院校的学生临床实习和进修医生的临床工作有一定参考作用。由于本书编写人员比较多，写作风格难以完全一致，难免有错漏，欢迎读者批评指正。

朱珊珊 张奇志 雷涛

2015年6月于武汉

目 录

一、颈椎病

1. 什么是颈椎病?	001
2. 颈椎病诊断要点有哪些?	001
3. 颈椎病的流行病学特征有哪些?	002
4. 为什么我们会得颈椎病?	003
5. 颈椎椎体的解剖学特点有哪些? 与颈椎病的发生有什么关系?	004
6. 椎间盘的解剖构成如何? 有什么作用?	005
7. 什么是颈椎的生理曲度? 颈椎生理曲度是如何形成的? 有什么生理作用? ...	006
8. 颈椎的生理活动范围如何?	007
9. 如何判断颈椎活动受限?	008
10. 颈椎病患者如何检查颈前屈?	008
11. 颈椎病患者如何检查颈伸展?	009
12. 颈椎病患者如何检查颈侧屈?	009
13. 颈椎病患者如何检查颈旋转?	010
14. 什么叫 Elvey's 实验? 如何实施?	011

15. 对颈神经损伤如何进行定位?	011
16. 什么叫 Spurling 实验?	012
17. 什么叫牵拉实验?	013
18. 为什么老来容易得颈椎病?	013
19. 老年人都会得颈椎病吗?	014
20. 颈椎病的发病因素有哪些?	014
21. 颈椎病的临床表现有哪些?	015
22. 为什么颈椎病会引起大小便功能障碍?	016
23. 颈椎病的分型有哪些?	016
24. 颈椎病算不算职业病?	018
25. 椎动脉型颈椎病是如何发生的?	018
26. 如何诊断颈椎病?	
颈椎病的诊断标准有哪些?	019
27. 颈椎病患者如何向医生讲述病情?	021
28. 肌电图是什么样的检查?	
对诊断颈椎病有什么样的作用?	022
29. 为什么颈椎病患者要拍 X 线片?	022
30. 颈椎病患者做磁共振检查有什么作用?	023
31. 得了颈椎病, 我该怎么办?	024
32. 颈椎病患者如何选择合适的枕头?	026
33. 颈椎病患者如何选择合适的床?	027
34. 颈椎病患者应保持什么样的睡眠体位?	028
35. 长年开车为什么容易得颈椎病?	
如何预防?	029
36. 为什么说颈椎病成了 "白领职业病"?	
如何防治?	030
37. 颈椎病治疗的误区有哪些?	031
38. 颈椎有轻微的骨质增生怎么办?	032
39. 颈椎病能治愈吗?	033

40. 颈椎病不治的话会怎么样?	034
41. 目前市场上流行的“保健枕”和“钛项圈” 能治疗颈椎病吗?	034
42. 最近网上有人卖木枕头, 说是它能治疗 颈椎病, 那木枕头真能治疗颈椎病吗?	035
43. 颈椎病患者锻炼时要注意哪些要点?	036
44. 颈椎病患者在饮食调理上需要注意哪些?	036
45. 容易与颈椎病混淆的疾病有哪些?	037
46. 椎-基底动脉供血不足与颈椎病 这两个诊断有哪些不同?	037
47. 上肢肌肉萎缩、肌无力就是颈椎病吗?	038
48. 上肢麻木疼痛、肌无力就一定是颈椎病吗?	038
49. 什么是臂丛神经损伤? 如何与颈椎病相鉴别?	039
50. 网球肘与颈椎病有什么区别? 如何治疗网球肘?	038
51. 什么叫尺管综合征? 如何与颈椎病相鉴别?	041
52. 神经根型颈椎病与肩周炎有什么不同?	041
53. 颈椎病与腕管综合征有什么不同?	042
54. 什么是弥漫性特发性骨肥厚症? 如何诊断及治疗?	043
55. 什么是脊髓源性间歇性跛行? 脊髓源性间歇性跛行有些什么表现?	044
56. 什么是先天性颈椎融合? 如何治疗?	045
57. 什么叫颈椎后纵韧带骨化和黄韧带骨化? 为什么易与颈椎病相混淆?	046
58. 什么是颈纤维组织炎? 如何防治?	046
59. 什么是颈肋综合征? 如何治疗?	047
60. 什么是颈椎椎管狭窄?	

导致颈椎椎管狭窄的常见原因有哪些?	048
61. 什么是颈椎半脱位?	049
62. 颈椎小关节紊乱临床表现有哪些? 为什么会发生颈椎小关节紊乱?	049
63. 颈椎小关节紊乱如何治疗?	050
64. 颈项旋扳法操作要点是什么?	051
65. 颈项旋扳法有哪些禁忌证?	051
66. 如何评估颈椎病对你生活及工作的影响?	052
67. 为什么说颈椎病的非手术治疗 是手术疗法的基础?	053
68. 颈椎病的非手术治疗有哪些?	053
69. 什么是电疗法? 治疗颈椎病的电疗方法有哪些?	054
70. 什么是颈椎病的红外线疗法?	056
71. 打封闭针能治颈椎病吗?原理是什么? 具体有哪些封闭方法?	057
72. 何谓颈椎病的石蜡疗法?	057
73. 颈椎病非手术疗法的适应证是什么?	058
74. 颈椎牵引为什么能治疗颈椎病?	059
75. 颈椎牵引治疗的作用原理及注意事项如何?	059
76. 对颈椎病如何进行颈椎牵引?	060
77. 什么是自我牵引疗法?	061
78. 什么是家庭牵引疗法? 家庭牵引疗法有哪些作用?	061
79. 家庭坐位牵引疗法需要哪些工具?	062
80. 坐位牵引的牵引方法是怎样的? 有些什么要领?	063
81. 如何实施卧位牵引?	064
82. 什么是大重量牵引法?	

大重量牵引法有哪些适应证?	064
83. 大重量牵引法是怎样操作的?	065
84. 哪些病人不能用大重量牵引法治疗?	066
85. 什么是颅骨牵引法?	066
86. 颈椎病理疗的作用原理有哪些?	
目前常用的理疗方法有哪些?	067
87. 推拿治疗颈椎病有哪些利与弊?	
推拿时要注意哪些问题?	068
88. 天天戴颈围, 就可治疗颈椎病吗?	069
89. 颈围对颈椎病人有哪些作用?	070
90. 什么叫颈部固定与制动? 有哪几种方式?	071
91. 颈椎病患者颈部固定与制动的目的是什么?	071
92. 怎样制作简易颈围?	072
93. 什么是颈椎病的自我疗法?	073
94. 自我疗法有何实用价值?	073
95. 在自我疗法过程中出现那些 情况应及早就医?	074
96. 什么是椎间盘臭氧分子消融术?	
椎间盘臭氧分子消融术的适应证和禁忌证有哪些?	
影响椎间盘臭氧分子消融术疗效 的因素有哪些?	075
97. 什么是经皮激光椎间盘气化减压术?	
经皮激光椎间盘气化减压术的适应证和禁忌证有哪些?	
经皮激光椎间盘气化减压术有哪些并发症?	076
98. 何谓胶原酶?	077
99. 什么是胶原酶溶解术? 具体是如何操作的?	077
100. 胶原酶化学溶解术的适应证有哪些?	
需要注意哪些问题?	078
101. 胶原酶化学溶解术的禁忌证有哪些?	079

102. 胶原酶化学溶解术的并发症有哪些?
如何预防? 079
103. 胶原酶化学溶解术有哪些优点? 080
104. 胶原酶化学溶解术术前患者
需要做哪些准备? 080
105. 颈椎病的手术治疗适应证有哪些? 081
106. 颈椎病的手术禁忌证有哪些? 082
107. 为什么有那么多颈椎病手术治疗方法?
颈椎病手术治疗的基本原理是什么? 082
108. 颈椎病患者术前应做哪些训练? 083
109. 进行颈椎手术时有哪些麻醉方法?
如何选择? 084
110. 对颈椎病术后患者如何观察和护理? 084
111. 颈椎病手术并发症有哪些? 085
112. 颈椎病术后护理要注意些什么? 086
113. 什么是经皮椎间盘摘除术? 087
114. 经皮椎间盘摘除术的适应证有哪些?
需要注意哪几点? 087
115. 中医对颈椎病是如何论述的? 088
116. 中医对颈椎病如何辩证治疗? 089
117. 颈椎病是否可以选用针刺治疗? 091
118. 治疗颈椎病的灸法有哪些? 091

二、肩周炎

119. 肩关节由哪几个骨头及关节组成的? 092
120. 为什么说肩关节是最灵活和运动
范围最大的关节? 092
121. 正常肩关节各方向活动范围有多大? 093

122. 肩关节周围有哪些肌肉及软组织?	093
123. 分布在肩关节周围的滑囊有哪些作用?	094
124. 什么是肩周炎?	094
125. 为什么老年人好发肩周炎?	094
126. 患肩周炎的原因有哪些?	095
127. 患了肩周炎早期会有哪些表现?	096
128. 肩周炎病人为什么夜晚肩臂疼痛加重?	097
129. 患了肩周炎中期会有哪些表现?	098
130. 患了肩周炎恢复期会有哪些表现?	098
131. 肩周炎的X线摄片检查有什么意义?	098
132. 肩周炎应该与哪些疾病相鉴别?	099
133. 肩周炎的诊断标准是什么?	100
134. 肩周炎要不要治疗?	100
135. 肩周炎的治疗原则是什么?	100
136. 肩周炎急性期该怎样治疗?	101
137. 什么是肩周炎的穴位注射疗法?	101
138. 肩周炎的理疗应该怎样做?	102
139. 肩周炎急性期该运动吗?	102
140. 肩周炎的推拿按摩疗法如何进行?	103
141. 肩周炎病人可以采用针灸疗法吗?	103
142. 医疗体育疗法对治疗肩周炎有什么作用?	104
143. 在家庭开展肩周炎体操时、可用 那些物品替代运动器械?	105
144. 游泳和水中运动对肩周炎病人有好处吗?	106
145. 家庭治疗肩周炎疼痛的简易方法有哪些?	106
146. 肩周炎病人如何进行自我按摩?	107
147. 肩周炎病人是否有必要开展心理康复?	108
148. 如何有效地预防肩周炎的发生?	109
149. 肩周炎急性期打封闭可怕吗?	110

三、腰椎间盘突出症

150. 什么是腰椎间盘突出症? 111
151. 腰椎间盘突出症为什么会出现下肢
麻木和发凉的感觉? 111
152. 腰椎间盘突出症患者为何有间歇性跛行? 112
153. 为何有的患者只有腿痛? 113
154. 为何有的患者会发生膝关节痛呢? 113
155. 交替性腿痛是何原因? 113
156. 为何腰椎间盘突出症患者越来越多? 113
157. 引起腰椎间盘突出症的原因是什么? 114
158. 为什么会得腰椎间盘突出症? 114
159. 腰椎间盘结构怎样? 115
160. 椎间盘退变的影响因素有哪些? 116
161. 椎间盘退变的机理是怎样的? 117
162. 椎间盘的营养如何获得? 119
163. 食物与椎间盘老化的关系如何? 122
164. 椎间盘有何功能? 123
165. 脊柱的结构是怎样的? 123
166. 腰椎间盘突出有哪些类型?
膨出型的就轻些吗? 125
167. 椎间盘突出可诱发骨骼和脊柱
韧带的哪些变化? 126
168. 什么是神经根? 128
169. 坐骨神经痛与腰椎间盘突出症是何关系? 129
170. 股神经痛与腰椎间盘突出症是何关系? 129
171. 腰椎间盘突出症与腰椎间盘突出不同吗? 130

172. 坐位是休息吗?	130
173. 坐位工作人员为何易得腰椎间盘突出?	131
174. 椎间盘为何常常往后突出?	133
175. 骨质增生是疾病吗?	133
176. 什么是马尾神经损伤?	134
177. 如何诊断腰椎间盘突出症?	135
178. 为何要进行影像检查?	138
179. X 线检查有何作用?	138
180. 为何要做 CT 检查?	138
181. MRI 有何作用?	140
182. 腰椎间盘突出症如何诊断?	141
183. 腰椎间盘突出症要与哪些疾病鉴别?	143
184. 腰椎间盘突出症治疗方法有哪些?	147
185. 保守治疗方法有哪些?	147
186. 腰椎间盘突出症患者为何早期要卧床休息?	147
187. 药物治疗有哪些作用?	148
188. 什么是神经阻滞?	149
189. 为何要牵引?	149
190. 牵引方法有哪些?	150
191. 牵引有时为什么会加重疼痛?	152
192. 为何要进行推拿治疗?	152
193. 腰椎间盘突出症常用哪些物理治疗方法?	156
194. 何为介入治疗?	159
195. 何为髓核化学溶解疗法?	159
196. 胶原酶化学溶解术后为何加重?	160
197. 胶原酶化学溶解术有哪些方法?	161
198. 胶原酶化学溶解术临床疗效如何?	161
199. 胶原酶化学溶解术不良反应有哪些?	162
200. 哪些情况不适合胶原酶化学溶解术?	163

201. 腰椎间盘突出症臭氧治疗是怎样的? 163
202. 腰椎间盘突出症的等离子消融治疗是怎样进行的? 164
203. 经皮穿刺椎间盘切吸术是怎样进行的? 166
204. 经皮激光椎间盘汽化减压术是怎样进行的? 166
205. 腰椎间盘突出症的手术是怎样进行的? 167
206. 如何预防腰椎间盘突出症? 168
207. 为何司机容易患腰椎间盘突出症? 169
208. 吸烟对椎间盘有影响吗? 169
209. 糖尿病和高血压病对椎间盘有影响吗? 169
210. 如何正确搬物体? 169
211. 腰椎间盘突出症能根治吗? 170
212. 如何进行椎间盘的自我减压? 171
213. 得了腰椎间盘突出症如何锻炼? 172

四、骨关节炎

214. 什么是骨关节炎? 174
215. 骨关节炎有什么症状? 175
216. 骨关节炎好发部位有哪些? 175
217. 骨关节炎如何分型? 176
218. 有多少人患骨关节炎? 176
219. 骨关节炎有什么病理变化特点? 176
220. 影响骨关节炎发病率的因素有哪些? 177
221. 骨关节炎的软骨改变有哪些? 177
222. 骨关节炎的临床表现与评定? 178
223. 膝关节骨关节炎诊断标准如何? 178
224. 髋关节骨关节炎诊断标准如何? 179
225. 手骨关节炎的诊断标准如何? 179

226. 骨关节炎发生疼痛可能的原因有哪些?	180
227. 骨关节炎实验室检查可以有哪些阳性结果?	180
228. 骨关节炎可以有哪些特异性标记物?	180
229. 骨关节炎需要做 X 线检查吗?	181
230. X 线检查有无标准?	181
231. 骨关节炎的影像学检查有哪些?	182
232. 骨关节炎的实验室诊断如何?	183
233. 骨关节炎的康复评定有哪些?	183
234. 骨关节炎的康复治疗原则有哪些?	184
235. 什么是运动疗法? 运动疗法对骨关节炎患者有什么效果?	184
236. 怎样做运动训练?	185
237. 关节活动训练对骨关节炎患者有用吗?	185
238. 休息对骨关节炎患者有好处吗?	186
239. 骨关节炎患者可选择哪些物理因子治疗?	186
240. 骨关节炎可使用矫形器及辅具吗?	186
241. 推拿按摩和针灸可以治疗骨关节炎吗?	187
242. 骨关节炎可以进行心理治疗吗?	187
243. 骨关节炎有哪些药物治疗?	187
244. 什么是 NSAIDs?	188
245. 骨关节炎可以使用关节内药物注射治疗吗?	188
246. 骨关节炎可以进行外科手术治疗吗?	189

一、颈椎病

1. 什么是颈椎病？

在日常生活中，我们常听张三说：我颈部不舒服，是不是得了颈椎病啊？李四说：我最近头晕、恶心，医生说 I 得了颈椎病！王五说：最近体检结果说我有颈椎病，但我并没有什么不舒服啊。颈椎病究竟指的是什么呢？根据卫生医学专业教科书定义，颈椎病是指：因椎间盘、椎体、椎关节退行性变而导致神经根、椎动脉、交感神经、脊髓受累引起相应的症状和体征。因此，颈椎病依据其受累部位不一样，临床表现多样，轻则无任何症状，重则影响工作和学习。这需要引起我们的高度重视。

2. 颈椎病诊断要点有哪些？

根据颈椎病定义：颈椎病是由颈椎间盘（或椎间关节）的退行性变，累及了周围的组织如：脊髓、神经根、椎动脉、交感神