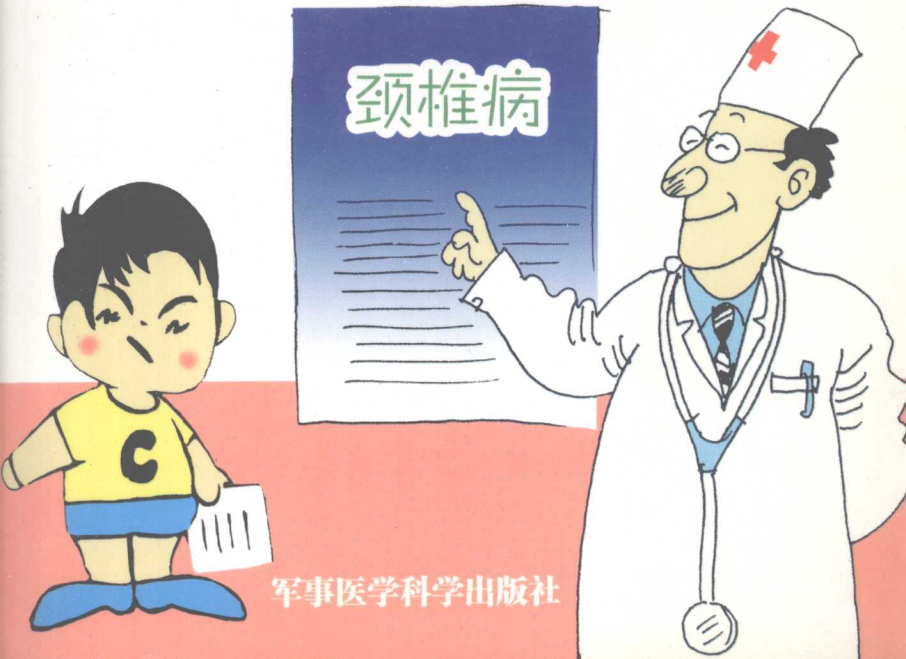
走出疾病的误区系列丛书

走出颈椎病的误区

主编

谷万里　马军廷　栾斌



军事医学科学出版社

走出疾病的误区系列丛书

走出颈椎病的误区

主　编　谷万里　马军廷　栾　斌

军事医学科学出版社
·北　京·

图书在版编目(CIP)数据

走出颈椎病的误区/谷万里等主编.
-北京:军事医学科学出版社,2003.8
ISBN 7-80121-530-3
Ⅰ.走… Ⅱ.谷… Ⅲ.颈椎-脊椎病-诊疗 Ⅳ.R681.5
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 056383 号

出　版:军事医学科学出版社
地　址:北京市海淀区太平路 27 号
邮　编:100850
联系电话:发行部:(010)66931034
　　66931048
　　编辑部:(010)66931127
传　真:(010)68186077
E-MAIL:mmsped@nic.bmi.ac.cn
印　刷:潮河印装厂
装　订:春园印装厂
发　行:新华书店总店北京发行所

开　本:787mm×1092mm　1/32
印　张:5.75
字　数:126 千字
版　次:2003 年 8 月第 1 版
印　次:2003 年 8 月第 1 次
印　数:1-5000 册
定　价:9.00 元

购买本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

内容提要

本书是《走出疾病的误区》系列丛书之一。颈椎病是临床多发病和常见病，临床表现复杂多样，病情轻重不一，并与心血管、神经系统等多个系统疾病相关联，严重影响人们的身心健康。本书主要目的就是介绍颈椎病的预防、诊治、康复的一般知识，使广大颈椎病患者消除误解，走出误区，早日康复。本书适于颈椎病患者及颈椎病易患人群阅读，对医务工作者也有参考价值。

《走出颈椎病的误区》编委名单

主　编　谷万里　马军廷　栾　斌

副主编　（以姓氏笔画为序）

邓春成　庄海英　张风豪

张鲁明　呼瑞英　秦福兰

编　委　（以姓氏笔画为序）

马飒飒　李晓华　邢章民

杨桂芳　陈珊珊　赵建伟

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.

目录

一、小常识

1. 颈椎的解剖结构与特点 …… (1)
2. 颈椎在人体中的重要位置 …… (3)
3. 颈椎生理曲度是怎样形成的 …… (3)
4. 头颈部为什么活动最灵活 …… (4)
5. 颈椎病的发病因素 …… (5)
6. 什么是颈椎小关节紊乱 …… (6)
7. 什么是颈椎椎管狭窄 …… (7)
8. 什么寰枢关节脱位 …… (7)
9. 颈部脊神经的结构与分布 …… (8)
10. 患了颈椎病为何头晕耳鸣 …… (9)
11. 颈椎一、二节在连结上的特殊性 …… (10)
12. 颈椎正常活动的范围有多大 …… (10)

13. 颈部交感神经的构成与分布 …… (11)
14. 引起颈椎病有哪些常见原因 …… (12)
15. 颈椎病的病理表现 …… (13)
16. 神经根型颈椎病的发病机理 …… (14)
17. 椎动脉型颈椎病与颈部活动的关系 …… (16)
18. 怎样认识交感型颈椎病的生理病理变化 …… (17)
19. 经常落枕是不是颈椎病 …… (18)
20. 睡姿对颈椎的影响 …… (19)
21. 何种睡枕高度最合适 …… (19)
22. 不良姿势对颈椎病有哪些危害 …… (21)
23. 颈椎长“骨刺”是否为颈椎病 …… (22)
24. 颈椎病对中老年人健康的影响 …… (23)
25. 哪些情况需要拍 X 线片 …… (24)
26. 得了颈椎病怎么办 …… (25)

二、分类 ABC

1. 颈椎病一般分为几种类型 …… (26)
2. 颈型颈椎病有什么表现 …… (28)
3. 神经根型颈椎病有哪些表现 …… (28)
4. 椎动脉型颈椎病有哪些表现 …… (29)
5. 交感型颈椎病有哪些表现 …… (30)
6. 脊髓型颈椎病有哪些表现 …… (31)
7. 混合型颈椎病 …… (32)
8. 其他型颈椎病 …… (33)

9. 青少年颈椎病不容忽视 …… (34)
10. 中老年颈椎病是危险一族 …… (34)

三、预　警

1. 怎么就得了颈椎病 …… (36)
2. 颈椎病早期有信号 …… (37)
3. 颈椎病不能只拍 X 线片 …… (39)
4. 颈椎病的危象 …… (40)
5. 突发颈肩痛的警示 …… (40)

四、并发症

1. 颈椎病与心血管病 …… (43)
(1)颈性心绞痛 …… (45)
(2)颈性心律失常 …… (46)
(3)颈性血压异常 …… (47)
2. 颈椎病与神经系统疾病 …… (49)
(1)颈椎病与头痛 …… (49)
(2)颈椎病与眩晕 …… (50)
(3)颈椎病与晕厥 …… (54)
(4)颈椎病与脊髓病变 …… (55)
(5)颈椎病与睡眠障碍 …… (57)
3. 颈椎病与五官科病症 …… (59)

(1)颈椎病与视力障碍 …… (59)
(2)颈椎病与过敏性鼻炎 …… (60)
(3)颈椎病与耳鸣耳聋 …… (61)
(4)颈椎病与慢性咽炎 …… (63)
4. 颈椎病与消化系统疾病 …… (64)
(1)颈椎病与慢性胃炎 …… (64)
(2)颈椎病与腹泻 …… (66)
(3)颈椎病与神经性呕吐 …… (67)
5. 颈椎病与肩周炎 …… (68)

五、走出误区

1. 对颈椎病不能置之不理 …… (71)
2. 患了颈椎病要正确认识、正规治疗 …… (72)
3. 颈椎病与先天因素有关 …… (73)
4. 哪些人易患颈椎病 …… (74)
5. 中老年人都会患颈椎病吗 …… (75)
6. 青少年也会患颈椎病吗 …… (76)
7. 颈椎病患者一定要拍 X 线片吗 …… (76)
8. 颈椎病特殊影像检查也很重要 …… (77)
9. 颈椎病的辅助检查不可忽视 …… (80)
10. 不可忽视颈椎生理曲度异常 …… (81)
11. 骨质增生、骨关节炎与骨质疏松是怎么回事 …… (83)
12. 骨质增生是人体衰老的自然现象 …… (84)
13. 颈椎增生与颈椎病不成正比 …… (85)

14. 颈椎骨刺越大病情就越重吗 …… (86)
15. “骨刺”能否消除 …… (86)
16. 颈椎病不宜拖延，也有最佳治疗时间 …… (87)
17. 短暂性脑缺血与颈椎病也有关系 …… (88)
18. 大多数颈椎病人不需手术治疗 …… (89)
19. 患颈椎病要做手术，也离不开非手术治疗 …… (89)
20. 非手术治疗颈椎病也要到正规医院 …… (91)
21. 颈椎病为什么会屡治屡犯？其预后如何 …… (92)
22. 脊髓型颈椎病贵在早期诊断 …… (93)
23. 错误手法会对颈椎病产生不良影响吗 …… (95)
24. 颈椎病的体育锻炼并非人人皆宜 …… (96)
25. 颈椎牵引力量越大、时间越长越好吗 …… (97)
26. 颈椎病不传染，同事中怎么很多人患病 …… (98)
27. 上肢疼痛、麻木不一定是颈椎病 …… (98)
28. 颈椎病发病的骨性学说和软组织损伤学说
并非根本对立 …… (100)
29. 什么情况下应认为非手术治疗无效 …… (101)
30. 哪些颈椎病患者需要手术治疗 …… (102)
31. 哪些颈椎病患者不能手术治疗 …… (103)
32. 治疗颈椎病应用西药也要分型分期 …… (104)
33. 常用的非甾体类抗炎药有哪些 …… (105)
34. 使用非甾体类抗炎药应注意什么 …… (106)
35. 应用激素一定要注意毒副作用 …… (107)
36. 高枕无忧吗 …… (107)
37. 颈椎病患者怎样合理用枕 …… (108)
38. 枕头过低也不好 …… (109)
39. 怎样调节枕头的高低 …… (110)

40. 床铺和颈椎病有关系 …… (110)
41. 颈椎病患者的睡眠体位也很重要 …… (111)

六、治疗集锦

1. 中医对颈椎病的认识 …… (113)
2. 颈椎病的中药治疗 …… (115)
3. 颈椎病常用西药 …… (116)
4. 颈椎病常用中成药 …… (117)
5. 颈椎病的药膳治疗 …… (120)
6. 颈椎病牵引的作用 …… (121)
7. 常用的牵引方法 …… (122)
8. 如何在家庭进行颈椎牵引 …… (125)
9. 颈椎病的物理疗法 …… (125)
10. 热熨疗法治疗颈椎病 …… (128)
11. 颈椎病的蜡疗 …… (130)
12. 颈围疗法 …… (131)
13. 颈椎病的药物敷贴法 …… (132)
14. 颈椎病的药酒治疗 …… (136)
15. 颈椎病的熏洗疗法 …… (138)
16. 自制药枕治疗颈椎病 …… (139)
17. 针刺治疗颈椎病 …… (141)
18. 耳穴贴压如何治疗颈椎病 …… (141)
19. 颈椎病常用推拿针灸穴位 …… (142)
20. 颈椎病的手法治疗 …… (144)

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.

21. 颈椎病的自我按摩 …… (146)
22. 颈椎病的板法 …… (146)
23. 手部按摩治疗 …… (148)
24. 足部按摩疗法 …… (149)
25. 颈椎病的神经阻滞疗法 …… (150)
26. 颈椎病的胶原酶溶解疗法 …… (151)
27. 颈椎病的手术治疗 …… (153)
28. 颈椎病的微创手术 …… (154)
29. 激光汽化治疗颈椎病 …… (156)
30. 梳头疗法 …… (157)
31. 颈椎病的心理疗法 …… (159)
32. 颈椎病的沐浴疗法 …… (161)

七、预防保健

1. 日常生活工作中如何预防 …… (164)
2. 怎么预防颈部外伤 …… (165)
3. 颈椎病的体育锻炼 …… (166)
4. 中老年人如何医疗保健 …… (167)
5. 预防颈椎病睡枕的选择 …… (168)
6. 颈椎病患者的睡眠体位 …… (169)

1. 颈椎的解剖结构与特点

颈椎在脊柱的最顶端即颈段，由 7 个椎骨和 6 个椎间盘及所属韧带构成，颈椎侧位观呈轻度前凸，颈椎骨是所有椎骨中最小者。第 1、2 颈椎形状特殊：第 1 颈椎又名叫寰椎，位于脊柱的最上端，上与枕骨相连结，呈不规则环形，无椎体和棘突。后面中部有圆形或卵圆形的关节凹，称为齿突关节凹，与枢椎齿突构成寰枢关节。第 2 颈椎又称枢椎，是颈椎中最坚固椎体，其形状与一般颈椎骨相似，但其椎体上方有一指状突起，称为齿突，与寰椎之间通过节连结。其余颈椎之间借椎间

盘和前、后韧带紧密相连。椎间盘位于上下椎体之间，起铺垫和缓冲震动的作用，前、后纵韧带起固定作用。颈椎间有一条发自椎动脉的椎间动脉，为椎骨提供血液。椎间盘在幼年时期即有丰富的血管分布，随着年龄增长，血管逐渐萎缩，至12岁以后基本全部闭锁。因此成年人在椎间盘的血液供应主要靠椎体内血管的血液经透明软骨板弥散而来。颈椎各孔道内有许多重要组织、血管穿行，在结构上颈椎又是人体较为脆弱的部位，颈椎下段是脊柱活动度较大的部位。因此，颈椎也是脊柱最早出现退行性变的部位。

特点：以上所述颈椎共有7个椎骨，6个椎间盘组成。每个椎体都由椎体和椎弓两部分组成。椎体呈椭圆的柱状体，与椎体相连的是椎弓，二者共同形成椎孔。所有的椎孔相连就形成了椎管，脊髓就容纳其中。椎弓根的上下缘各有一个凹陷，医学上称之为切迹。上下切迹相对形成了椎间孔，颈神经根就从此发生。通常颈神经仅占椎间孔的一半，因而不会受到挤压，但如颈椎错位、骨折、骨刺、韧带肥厚等病变时，椎间孔就会变小或相对变小，神经根就会受到刺激或压迫而出现上肢或手指麻木、疼痛等症状。

在每个颈椎上有7个突起，突向后下方的是棘突，其尾部多呈叉状，伸向两侧的为横突，其上有一横突孔，内有椎动脉通过。在椎弓的两侧各有一上关节突和下关节突。该关节近水平位，上关节面向后上、下关节面向内下，这样有利于颈椎的屈伸活动。

颈椎还有一个有利于其他椎体的特殊关节，称为钩椎关节。它由椎体侧后方的钩突和椎体下面侧方的斜坡对合而成。该关节能防止椎间盘向侧后方突出，但当因退行变化发生增生时，则可影响位于侧方的椎动脉的血液循环，并可压迫

位于其后方的脊神经根。

2. 颈椎在人体中的重要位置

颈椎上连头颅，下接躯体，既要支撑着头的重力，又要具有较大而敏锐的可动性，以适应人的视觉、听觉和嗅觉的刺激反应。颈椎孔内容纳的脊髓称为颈髓，上通颅内的中枢神经，与人体的生命中枢相毗邻，包括呼吸中枢和心血管中枢。因此，如果颈髓上段损伤，很容易导致呼吸、心跳停止。颈髓向下即脊髓的胸段，再向下是腰节及骶节，上行与下达的神经传导纤维穿越其中。脊髓任何部位的损伤，都会导致神经的传导障碍。脊髓的每一节都有一对神经根从相应的左右椎间孔穿出，支配肢体及四肢的功能活动。若颈髓受伤，将导致其下方的神经功能障碍。严重者可导致全瘫。颈椎两侧的横突孔里各有一条椎动脉穿行，是颅内神经的主要血液供应来源。如果颈椎受损，伤及椎动脉，将导致中枢神经缺血、缺氧和功能障碍。另外，颈髓发出的神经根分布于颈部、双肩、脊部、双上肢及枕部皮肤，若颈椎受损，刺激相应的神经根，将导致分布区域的感觉异常，最常见的症状是胀痛与麻木。

3. 颈椎生理曲度是怎样形成的

正常人脊柱各段因人体的生理需要，均有一定的弯曲弧度，称为生理曲度。在正常颈椎侧位 X 线片上颈椎呈轻度前凸。颈脊柱在胚胎时期是后凸的，在幼儿起开始坐着就逐渐

变为前凸，这种变化称为继发性曲度。继发性曲度的形成一般是由于负重后椎体及椎间盘前厚后薄所致。颈椎的生理曲度主要是颈4、颈5椎间盘前厚后薄，造成颈椎中段有一向前凸出的弧度，这在侧位X线片上甚为明显。

测量颈椎生理曲度的方法为沿齿状突后上缘开始向下，连每一椎体后缘成一弧线，再由齿状突后上缘至第7颈椎椎体后下缘作一直线，弧线的最高点至直线的最大距离为颈椎生理曲度的数值。正常范围在12毫米范围以内。

颈椎生理曲度的存在，能增加颈椎的弹性，减轻和缓冲重力的震动，防止对脊髓和大脑的损伤。由于长期坐姿、睡姿不良和椎间盘髓核脱水退变时，颈椎的前凸可逐渐消失，甚至可变直或呈反张弯曲，即向后凸，成为颈椎病X线上较为重要的诊断依据之一。

4. 头颈部为什么活动最灵活

头颈部的活动具有幅度大、动作灵的特点，素有人体“货郎鼓”之称。颈椎不但能左右转动，而且能前后屈伸及左右侧屈。颈椎的活动度是整个脊柱中活动度最大的，特别是屈伸运动，其幅度是100～110度。颈椎完全前屈时，下颌颏部可抵触胸壁。颈部的旋转运动是其他部位所不及的，一般左右旋转可达75度，颈椎的侧屈运动也都伴有一定的旋转运动。颈椎运动之所以具有灵活性强与幅度大的特点，是由颈椎的结构所决定的。由于第1、2颈椎的特殊分化，形成环齿关节和环枢关节，使其成为好似具有某一支点的“陀螺”，虽然不能圆周运动，但可使头颅在各个方向进行活动。头部运动是由

环椎关节完成的，此关节的屈伸运动，幅度很大，约占颈部运动的一半。头部的旋转运动主要由环齿关节和环枢关节完成。其运动幅度约占颈部旋转运动的另一半。

头部活动的灵活性与大幅度固然为人体的生理需要提供了很大的方便，但同时又潜在着易受伤、受损的可能性。因此，平时要加强对颈椎的保护，适当进行锻炼，这对预防颈椎病的发生将会起到重要的作用。

5. 颈椎病的发病因素

颈椎病的病理过程相当复杂，其发病因素多种多样。但下列因素在颈椎病的产生和复发中起着重要的作用。

(1)年龄因素：人就像一台机器一样，随着年龄的增长，人体各部件的磨损也日益增加。颈椎同样会产生各种退行性变化，而颈椎间盘的退行性变化是颈椎病发生发展中最基本和关键的基础。另外，小关节和各种韧带的退变也有重要的作用。

(2)慢性劳损：是指人体在各种超过正常范围的过度活动带来的损伤，如不良的睡姿、枕头的高度或垫的部位不适，反复落枕者患病率也较高。另外，工作姿势不当，尤其是长期低头工作者颈椎病发病率特高。再者，有些不适当的体育锻炼也会增加发病率，如不得法的倒立、翻筋斗等。

(3)外伤：在颈椎退变、失稳的基础上，头颈部的外伤更易诱发颈椎病的发生与复发。病人往往在轻微外伤后突然发病，而且症状往往较重，合并骨折、脱位者则给治疗增加困难。

(4)咽喉部炎症：当咽喉部或颈部有急性或慢性炎症时，

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.