

中国妇女读物研究会
隆重推出

陶 涛◎ 编著

颈椎病

自我疗法 大全

家庭
健康

颈椎病，不容忽视的隐形杀手！

近年来，我国颈椎病的发病率越来越高
调查显示，全国大约有7%~10%的人患有颈椎病
而且，颈椎病发病率出现低龄化趋势，其中，中小学生的颈椎病发病率急速上升……

中国妇女出版社

中国妇女读物研究会
隆重推出

陶 涛◎ 编著

颈椎病

自我疗法大全



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

颈椎病自我疗法大全/陶涛编著. —北京: 中国妇女出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5127-0036-9

I. ①颈… II. ①陶… III. ①颈椎—脊椎病—防治
IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第093482号

颈椎病自我疗法大全

编 著: 陶 涛

责任编辑: 李白沙

责任印制: 王卫东

封 面: 尚书坊

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号

邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部)

65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 唐山新苑印务有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 20

字 数: 280千字

版 次: 2010年9月第1版

印 次: 2010年9月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0036-9

定 价: 39.80元

版权所有 侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)



社会的进步使人们日益忙碌，往往忽视了自己的健康，尤其忽视了对自己身体最脆弱的部位——颈椎的关注。殊不知，长期从事伏案工作、驾驶工作和许多从事重复性劳动的人员，往往是颈椎病的潜在患者。因为在他们工作的期间，颈椎部位要承受巨大的负荷。如果长时间坚持一种姿势，不注意休息和保健，颈椎病便会如影随形。

颈椎病是一种危害人们健康的常见病，



前言

PREFACE



这个难以抵御的顽疾，总是在不经意间潜入生活，悄无声息地敲开无数埋头忙碌工作者的大门。一旦罹患了颈椎病，颈部的疼痛、肢体的麻木和功能障碍等，将影响人们正常的生活和工作，也会给家人带来许多的困扰和不便。根据相关数据统计，颈椎病已不再是中老年人的“专利”，而是愈来愈趋于年轻化、普遍化，甚至对长时间伏案刻苦攻读的中学生也形成了威胁。

颈椎病究竟是怎样形成的？对我们的生活能产生多大影响？它会产生并发症吗？我是不是已经患上了颈椎病？得了颈椎病该怎么办？现在都有哪些医疗设备和治疗方法？许多人都会发出这样的疑问。





颈椎病自20世纪50年代末被公认以来，无数专家和学者为此付出了艰辛的努力，其基础理论和临床诊疗技术研究已日趋成熟。近些年，随着各项影像医学技术发展的进步，诸多业内人士对颈椎病研究的深入，人们对颈椎病的认识和防治水平都得到了很大的提高。

为了让广大读者和患者了解颈椎病，明确颈椎病对健康的危害，从而有效摆脱疾病的困扰，在业内专家的悉心指导下，我们本着科学、合理、简明、实用、新颖的原则精心编写了此书。

本书共分七章，从对颈椎病的初步了解，颈椎的生理结构与作用，颈椎病的形成、诊断，并发症的危害，到中西医精湛的治疗方法，颈椎病的预防

PREFACE



前言



和保健，日常的护理、训练、恢复，包括饮食和生活作息，在相应章节里都一一作了明述。在附录里，我们还将人体穴位图与颈部肌理分析解剖图加以展示，以方便读者学习。通过对颈椎病系统、清晰地介绍，广大读者和患者可以进一步了解各种中西医特色疗法及康复和预防的保健知识，对颈椎病的适应证、禁忌证、并发症等有一个更深刻的认识，及时进行自检和治疗，免得贻误病情。

希望广大读者和患者通过阅读本书，能有意识地培养自己正确的生活习惯，适度地锻炼，进而有效地进行预防、自我保健和一般性家庭治疗，轻松、快乐地投入到工作和生活当中，享受健康、幸福、无忧无虑的生活。

相信广大读者和患者从本书中可以汲取到有利于身心健康、颇具实用性的“营养”，不虚此“行”。



第一章 小心：颈椎病“爱”上了你..... 1

每日忙于学习和工作的你，也许很少关注自己的身体健康。看到这本书时，要提高警惕了：研究表明，长期伏案工作、使用计算机、驾车、高枕、睡软床者，容易使肌肉韧带疲劳，从而加速颈椎病的发生。调查显示，我国有7%~10%的人患上了颈椎病。也许，那个可恶的家伙，正悄悄在你的周围潜伏……

一、初识颈椎病..... 1

1. 什么是颈椎病 1
2. 颈椎病有哪些症状 2
3. 颈椎病的危害有哪些 4
4. 颈椎病可以根治吗 5
5. 颈椎病的患病率高吗 6
6. 留长发警惕诱发颈椎病 7
7. 颈椎病与骨质增生有何关系 7
8. 中医如何认识颈椎病 8

二、了解颈椎的生理结构与作用 10

1. 颈椎具体指哪些部位 10
2. 人体颈椎活动范围有多大 11
3. 颈椎生理曲度是怎样的 12
4. 颈部的韧带有哪些 13
5. 颈部有哪些神经 15
6. 颈部的肌肉是怎样的 17
7. 颈髓的结构是怎样的 19
8. 什么是颈椎错位 21
9. 颈肩部的平衡失调是如何产生的 22
10. 颈椎骨刺是如何形成的 24

三、为什么会得颈椎病..... 25

1. 慢性劳损会导致颈椎病 25
2. 头部外伤易诱发颈椎病 27
3. 颈部肥胖暗藏颈椎病隐患 28

4. 年龄与颈椎病的关系 29

5. 错误睡姿易引发颈椎病 29

6. 颈椎病与环境气候变化的关系 30

7. 颈椎的先天性畸形是怎么回事 31

8. 精神因素与颈椎病的关系 33

9. 颈椎病患者为何会有项韧带钙化现象 33

10. 颈椎病会不会引起颈椎曲度变直 34

四、怎样诊断颈椎病..... 36

1. 颈椎病的诊断标准 36

2. 颈椎病需要做哪些检查 37

3. 颈椎病诊治的五大误区 41

4. 颈椎病容易与哪些疾病混淆 42

5. 颈椎病的自我判定 48

五、颈椎病分为哪些类型..... 50

1. 颈椎病的中医分型 50

2. 颈型颈椎病有哪些临床表现 52

3. 什么是神经根型颈椎病 53

4. 什么是交感神经型颈椎病 55

5. 什么是椎动脉型颈椎病 56

6. 什么是脊髓型颈椎病 58

7. 什么是颈椎挥鞭样损伤 59

8. 什么是食道型颈椎病 60

9. 什么是混合型颈椎病 62

第二章 谨慎：颈椎病“病缘”不浅..... 63

在众多的颈椎病患者中，50~60岁的颈椎病患者成倍增加，患病率达20%~30%；60~70岁年龄段的发病率更高，达50%。不容忽视的是，颈椎病近年出现年轻化的趋势，据“我国青少年颈椎发展现状报告”显示：80%以上的青少年颈椎正处于亚健康状态。

一、颈椎病的易患人群..... 63



1. 中老年人易患颈椎病 ... 63
2. 年轻人不可忽视颈椎病 ... 63
3. 青少年也会得颈椎病 ... 65
4. 上班族的颈椎健康 ... 66
5. 白领面临的颈椎威胁 ... 67
6. 开车族易患颈椎病 ... 68
7. “泡吧族”小心你的脖子 ... 69
8. 咽喉部炎症患者易患颈椎病 ... 70

二、颈椎病的危害与并发症..... 71

1. 颈椎病的六大危害 71
2. 失眠、不孕与颈椎病有关 72
3. 颈椎病会致脱发、白发 73
4. 颈椎病可导致眩晕 73
5. 颈椎病可引起猝倒 74
6. 颈椎病会致瘫痪和大小便障碍 76
7. 压迫性颈脊髓病有损肺功能 77
8. 颈椎病可引发慢性胃炎 79
9. 颈椎病能致中风 80
10. 颈椎病为什么容易复发 81

第三章 治疗：与颈椎病抗战到底..... 83

到目前为止，还没有发现快速治疗颈椎病的方案。但是，有效的治疗方法很多，如中医疗法、西医疗法、按摩疗法、物理疗法等。每位患者的病情不同，治疗方法要因人而异，应在医生指导下进行，切忌盲目操作。

一、颈椎病物理疗法..... 83

1. 了解什么是物理疗法 83
2. 红外线疗法 84
3. 超短波疗法 85
4. 感应电疗法 86
5. 高压低频电疗法 86
6. 神灯疗法 87
7. 磁疗法 88
8. 石蜡疗法 91
9. 矿泉浴 92
10. 海水浴 96

11. 日光浴 97
12. 森林浴 99
13. 颈围 100
14. 颈椎牵引疗法 105
15. 按摩与推拿疗法 110
16. 离子导入疗法 111
17. 坎离砂疗法 113
18. 泥疗法 114
19. 梳头疗法 115
20. 药枕疗法 116
21. 神康药磁发生器疗法 118

二、颈椎病中医疗法····· 120

1. 常用中药····· 120
2. 常用成药····· 133
3. 常见方药····· 137
4. 拔罐疗法····· 140
5. 外用药疗法····· 142
6. 药酒疗法····· 147
7. 常用的按摩疗法····· 151
8. 针灸治疗颈椎病的方法与取穴····· 160
9. 圆扁针和手法配合疗法····· 163
10. 挑灸疗法····· 164
11. 艾灸疗法····· 165

三、颈椎病西医疗法····· 166

1. 解热镇痛药····· 166
2. 消炎镇痛药····· 168
3. 降血脂药····· 168
4. 抗高血压药····· 169
5. 激素类药····· 170
6. 维生素类药····· 171
7. 常用生化药····· 172



第四章 食疗：颈椎病的温柔杀手····· 173

颈椎病治疗方法很多，除了中西医疗法外，还可配合食疗。食疗变药疗，“苦口”为“可口”，具有“药极简易，性最平和，味不恶劣，易办易服”的特点，没有药物的毒副作用，还起到驱寒祛湿、养气补血、强身健体的功效。

一、颈椎病患者的饮食原则····· 173

1. 饮食调养遵循的原则····· 173
2. 要注意合理搭配····· 174
3. 进食要对症····· 174
4. 饮食可以无忌口····· 175

二、颈椎病患者的食疗方法····· 176

1. 颈椎病的饮食调养法····· 176
2. 颈椎病的食疗法····· 177
3. 颈椎骨质增生可同时补钙····· 177
4. 强筋壮骨食疗法治颈椎病····· 178
5. 温经通络汤可治颈椎病····· 180
6. 气滞血瘀型颈椎病的食疗方····· 181
7. 治疗颈椎病的偏方验方····· 185

三、颈椎病患者的滋补药膳····· 186

1. 治疗颈椎病常用的药膳····· 186
2. 神经根型颈椎病常用的药膳····· 198
3. 脊髓型颈椎病常用的偏方验方····· 199
4. 痹证型颈椎病常用的药膳····· 200
5. 椎动脉型颈椎病常用的药膳····· 201
6. 交感神经型颈椎病的药膳····· 201



第五章 运动：赶走颈椎病的得力助手..... 202

治疗颈椎病，除了依靠外界的力量外，还需要加强肌肉训练，促进血液循环，强健自身的体魄。身体有了“本钱”，才能抵御疾病的侵袭。但是，不可盲目地进行锻炼，要遵医嘱，做到有的放矢。

一、颈椎病患者常用的运动疗法 202

1. 体育锻炼对颈椎病的作用..... 202
2. 医疗体育有助于颈椎病的康复..... 203
3. 体育在颈椎病康复中的特点..... 204
4. 运动疗法应注意的事项..... 205
5. 五步疗法..... 207
6. 徒手体操..... 208
7. 交感神经型颈椎病的运动体操..... 209
8. 练太极治颈椎..... 211
9. 游泳治颈椎..... 212

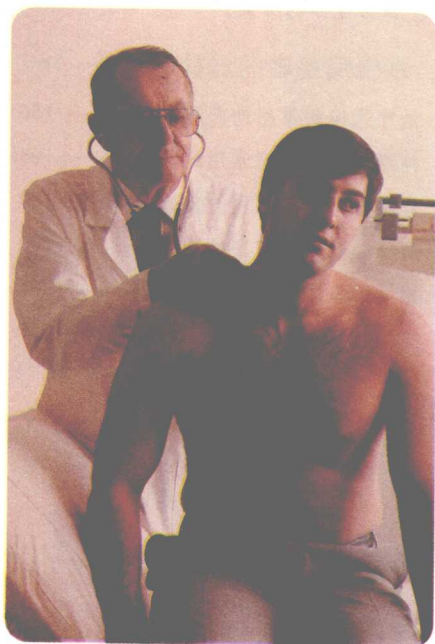
二、颈椎病患者自我牵引疗法 214

1. 什么是自我牵引疗法..... 214

2. 颈椎病自我牵引法的种类有哪些... 215
3. 自我疗法有何实用价值..... 217
4. 家庭进行颈椎牵引时应注意的事项 218
5. 牵引疗法适合的病症有哪些..... 219
6. 牵引疗法的要领是什么..... 220
7. 颈部牵引疗法..... 220
8. 自我颈部牵引疗法的注意事项..... 221
9. 不恰当牵引对治疗颈椎病的不良影响 222
10. 养成良好的生活习惯..... 223
11. 大重量牵引法的操作..... 224
12. 大重量牵引法的适应证有哪些... 225
13. 坐位牵引法..... 226
14. 卧位牵引的注意事项..... 227

三、颈椎病的其他疗法..... 228

1. 颈椎病的生物全息疗法..... 228
2. 颈椎病生物反馈疗法的疗效..... 229
3. 高压氧对颈椎病的治疗作用..... 229
4. 颈椎病的髓核化学溶解法..... 231
5. 穴位封闭疗法..... 232
6. 如何处理因封闭、穴位注射引起的意外事故..... 234
7. 封闭和穴位注射的常用药物..... 235
8. 封闭和穴位注射方法..... 236
9. 点穴疗法..... 240
10. 点穴疗法治疗颈椎病的操作手法 243
11. 治疗颈椎病的扳法..... 244
12. 颈椎旋转复位法..... 245
13. 寰枢椎旋转复位法..... 247



第六章 护理：“慢工”才出好身体····· 249

俗话说：病来如山倒，病去如抽丝。颈椎病患者在日常生活中需要努力结合自身病情进行适应调理，同时要保持积极乐观的心态，不要急躁。护理人员除了调节患者情绪外，更要做好日常护理，防止患者疾病的加重和复发。

一、患者的心理护理····· 249

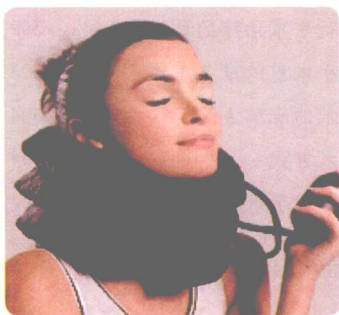
1. 避免急躁情绪····· 249
2. 消除悲观心理····· 250
3. 心理调治····· 251
4. 充分发挥心理护理的积极作用····· 252
5. 得了颈椎病后怎么办····· 253
6. 颈椎病治疗保健的七大误区····· 254

二、一般性家庭调养····· 256

1. 颈椎病患者“三切勿”····· 256
2. 坚持做颈椎体操····· 257
3. 做颈椎体操时的注意事项····· 258
4. 日常生活中保护颈椎····· 260
5. 注意适当地节食····· 261
6. 养成规律的生活习惯····· 262

三、重症颈椎病患者的自我护理 263

1. 避免感冒风寒····· 263
2. 颈部肌肉的训练····· 265
3. 矫正不良姿势····· 266
4. 简单支撑装置的使用····· 267
5. 轮椅的使用····· 268
6. 自助装置的设计与使用····· 270
7. 家务劳动的训练····· 270



第七章 颈椎病的预防与保健····· 271

积极地防治颈椎病，有效地控制颈椎病的发病，不但可以减轻患者痛苦，也为患者家庭、社会减轻很大的精神、经济、医疗资源等压力。导致颈椎发生退变的病理基础是一个慢性退变过程，在这一过程中，如能积极采取预防措施，消除日常生活中由不良习惯导致的病理隐患或控制其进一步发展，就可以预防颈椎病。

一、避免颈椎病加重····· 271

1. 颈椎病预防要“早”····· 271
2. 避免使颈椎病加重····· 272
3. 预防各种并发症····· 272
4. 乘车与开车时预防外伤····· 275
5. 戴头盔预防颈椎病····· 277

6. 预防颈椎病七措施····· 277
7. 四季预防颈椎病····· 279

二、合理的体位调适····· 281

1. 重视合理的睡眠体位····· 281
2. 正确选择床铺和枕头····· 282

3. 注意工作时的体位 284
4. 矫正生活与家务劳动中的不良体位 286

三、做好颈椎保健 286

1. 颈椎病患者的预防保健观 286
2. 颈椎24小时保养法 287
3. 颈椎病患者的运动保健 288
4. 颈椎病自我保健搓摩法 292
5. 生活中的颈椎保健 293
6. 颈椎病患者的饮食保健 295
7. 其他保健方式 298

四、颈椎病常用的手术治疗方法 302

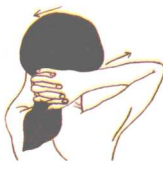
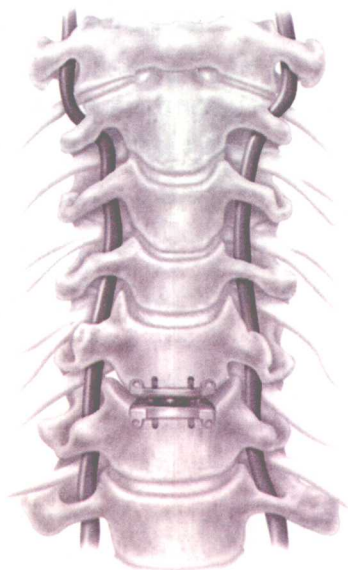
1. 颈椎病手术治疗的基本原理 302
2. 必须进行手术治疗的颈椎病 302
3. 颈椎病手术前的准备工作 303
4. 颈椎手术的麻醉方式 304
5. 颈椎手术方式 304
6. 影响颈椎病手术疗效的因素 307

五、颈椎病的自我测试 308

附录

309

人体穴位图——头颈部常用穴位 309



第一章

小心：

颈椎病“爱”上了你



每日忙于学习和工作的你，也许很少关注自己的身体健康。看到这本书时，要提高警惕了：研究表明，长期伏案工作、使用计算机、驾车、高枕、睡软床者，容易使肌肉韧带疲劳，从而加速颈椎病的发生。调查显示，我国有7%~10%的人患上了颈椎病。也许，那个可恶的家伙，正悄悄在你的周围潜伏……

一、初识颈椎病

1. 什么是颈椎病

颈椎病是由于颈部椎间盘退变或劳损等原因，导致颈部动静力平衡失调，产生椎间盘突出（或膨出）、韧带钙化、骨质增生，压迫或刺激颈部肌肉、神经、脊髓、血管、椎动脉或交感神经等组织而出现的一系列临床症状和体征的综合征，常见于中老年人。

颈椎病初期症状较轻，许多人往往重视不够，以致反复发作而使病情加重。急性发作时常被称为“落枕”。大量临床观察证实，此型病实际上是各型颈椎病的最初阶段，也是治疗的最有利时机，经保守治疗大多数患者可以治愈。

专家解惑

“落枕”是怎么回事？

“落枕”又称“失枕”，是一种常见病，指人在睡觉或外伤后突然感到颈部肌肉疼痛，尤以头颈部转动时更为严重。该病多发于青壮年，以冬春季多见。落枕的常见发病经过是入睡前并无任何症状，晨起后却感到项背部明显酸痛，颈部活动受限。这说明病起于睡眠之后，与睡枕及睡眠姿势有密切关系。

引起落枕的原因有：①颈部受风着凉；②颈部外伤；③枕头垫得过高、软硬不当或高低不平；④睡眠时头颈姿势不当。

“落枕”与睡姿或外伤有关



重点提醒

因颈椎增生或椎间盘突出的部位不同，压迫或刺激周围的组织部分也不尽相同，因而会有多种类型的颈椎病产生。

2. 颈椎病有哪些症状

颈椎病的临床表现纷杂各异，每例均不尽相同，如果将各型颈椎病的症状、体征综合起来，则从头、躯干到四肢，从皮肤到某些内脏器官，都可能有异常表现。因此，该病往往缠绵难愈，不仅影响颈部神经根、血管、脊髓，而且常常波及到脑、心血管、胃肠道等组织器官。

颈椎病的症状多样而复杂，症状与发病程度、发病时间长短、个人的体质有一定关系。多数患者开始症状较轻，以后逐渐加重，也有部分症状较重者。临床上最常见的表现和主要症状为：头痛、眩晕、咽痛、颈项肩痛、胸痛或胸部裹束感，肢体疼痛、肿胀、麻木，肌肉萎缩或痉挛、步态失稳、胃脘不适、心悸多汗、大小便失常等。具体表现如下：



颈部疼痛，酸胀不适

(1) 颈部疼痛，酸胀不适

一些患者常在清晨醒后或起床时发觉颈部不适，脖子不知处于何种位置为好。

(2) 肌肉酸痛



头痛，眩晕

颈、肩、背、手臂酸痛，脖子僵硬，举手投足酸痛难受，不敢主动活动。被动活动时疼痛加剧，休息可以缓解。

(3) 头痛，眩晕

头痛、头晕、耳鸣，感觉天旋地转，重者伴有恶心呕吐，卧床不起，

少数会因眩晕猝倒。

(4) 颈项肩痛

头枕部和上肢酸痛难忍，有时脸的一侧发烧发热，有时还会有出汗异常。肩背部感觉沉重下坠。

(5) 四肢麻木、无力

一些患者上肢软弱无力，手指发麻，肢体皮肤感觉减退，拿东西感觉没有力气，有时手中的物品会因抓举不力，掉落在地上。下肢行走不稳，两脚发麻，走路时就像踩棉花的感觉。

(6) 视觉失常，心悸多汗

当颈椎病累及交感神经时可出现头晕、头痛，视力模糊，两眼发胀、发干，两眼睁不开，心跳加速，心慌气短，胸部憋闷的现象。

(7) 胃脘不适

出现胃肠胀气等症状。

(8) 咽部不适

吞咽困难，口腔发音困难。

(9) 大小便失常

有少数人出现大小便失控，性功能障碍，甚至出现四肢瘫痪。



颈项肩痛

重点提醒

颈椎是人体比较脆弱的地方，如果出现什么不正常的情况，务必要及时诊治，以免贻误病情！

专家解惑

颈椎病会瘫痪吗？

由于颈椎病变造成脊髓、神经根、血管等的刺激和压迫，少数患者可以出现瘫痪或大小便障碍；某些病程较长的神经根型颈椎病可以出现一侧或双侧上肢瘫痪；脊髓型颈椎病可以出现单侧或双侧下肢瘫痪或大小便障碍。这些症状是严重的，但仅发生于某些病例，不是每个颈椎病患者都会发生瘫痪。

疾。只有少数患者，由于突然颈部外伤，或治疗不及时等，病变不断发展，才会出现上述表现。所以，对此既不能掉以轻心，也不必过分担心和忧虑。

值得注意的是，除急性颈部外伤外，这类患者在出现瘫痪或大小便障碍症状之前，往往感觉头重脚轻，出现下肢僵硬，行走不稳，有踩棉花样感，这些往往是脊髓型颈椎病的早期表现，要尽快到医院就诊，以便明确诊断，接受治疗。

3. 颈椎病的危害有哪些



颈部肌肉萎缩

颈椎病是一种相当痛苦、危害极大的疾病，一旦患有该病，往往缠绵难愈。它与30多种疾病和症群有关，症状亦呈多元化，通常有神经系统、运动系统、心脑血管系统的症状。它除了使神经根受压迫引起肩、颈、背疼痛，四肢酸胀麻木、肌肉萎缩，使椎动脉受压引起头痛、头晕、呕吐、恶心、耳聋、耳鸣、脑供血不足等，还可导致大小便障

碍、失明、瘫痪、血压异常、类似冠心病病变、脑血管病、心律紊乱。少部分患者也会出现内分泌系统、消化系统等症状，如神经性皮炎、结肠炎、胃出血、胃溃疡、尿失禁等。颈椎病不仅长期折磨患者本人，也给整个家庭、社会带来沉重的经济负担，是影响人们健康的常见疑难病症之一。因此，该病已成为与现代社会相伴随的一种现代常见病和多发病。该病因患病率已超过腰腿痛而成为当前骨伤科及神经科门诊中最为常见的疾患。已有专家预测，至21世纪中期，在整个脊椎病的临床与基础研究方面，颈椎病将取代以体力劳动为主要诱因的腰腿痛而成为主要研究对象。

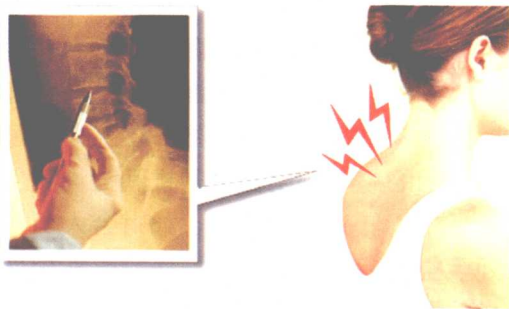
专家解惑

颈椎病会影响视力吗？

得了颈椎病的患者有相当一部分人伴有视力障碍，早期表现为眼球后部疼痛，眼球如同有力量向前拉或向后推感，视力模糊，这是因为眼睛的感觉经常和颈部的位置和姿势有关。所以，脊椎病的确会影响视力，严重的颈椎病患者还可能因为该病而导致失明。

4. 颈椎病可以根治吗。

颈椎病是一种常见疾病，一旦患上该病，有些人会非常焦急，担心病情加重，总希望能找到一种“灵丹妙药”，一下子治好。虽然颈椎病有一定的危害性，但它不会直接威胁到人的生命，所以脊椎病患者不必整日忧心忡忡，只要及时发现，在医生指导下作相应的治疗，大部分的颈椎病患者在非手术治疗下，其临床症状都会完全消失。并且，从全身情况来看，只要身体的主要器官功能良好，骨关节方面的部分退变对人体总的健康情况并没有很大影响。相反，骨关节方面的部分退变发展到一定阶段反而（周围韧带硬化并有骨刺形成时）能使患者的关节趋于稳定。只是颈椎病患者活动范围会比正常人小点而已。从性质上讲，因为颈椎病属于慢性疾病，时发时止，时轻时重，所以患者不要希望一两次治疗即可完全治愈，需要坚持长期治疗，定期观察。



颈椎病是慢性疾病，治疗贵在长期坚持

专家解惑

能够防止颈椎间盘退变吗？

椎间盘退变是人类不可抗拒的老化规律。人在生活、工作等环境中，如果经常负重大时，颈椎部位是不能承受的。但防治由于椎间盘退变产生的后果，是可以通过康复医疗而避免发生的。



5. 颈椎病的患病率高吗

据2008年调查数字统计,我国颈椎病的患病率达到7%~10%,这说明全国有近1亿颈椎病患者,而且还在以每年增加100万人的速度上升。随着我国人均寿命的延长以及计算机、空调、汽车的广泛使用,人们屈颈和遭受风寒湿邪的机会不断增加,颈椎退变加快,颈椎病的发病率不断上升,且发病年龄不断提前。颈椎病的患病年龄从20世纪80年代的55岁提前到现今的39岁。可以说,颈椎病已经是危害我国民众健康的重大疾病之一。

笔者曾做过一个实验:在寒冷潮湿的环境中将家兔固定于屈颈位置,几周后的病理解剖显示其椎间盘均发生退变突出。临床上情况也是如此,长期处于低头工作的人,如财会人员、银行职员、计算机操作人员等,并处于空调环境中,患颈椎病的比率相当高。在矿井这样潮湿寒冷环境中工作的井下工人,颈椎病发病率较之地面人员高得多。这不仅因为矿下潮湿,还与空气混浊易感咽喉炎有关。其他人群如中小学教师、演员、歌唱家、常与化学气体接触者等,因易感咽喉炎,发生颈椎病比率也较高。

专家解惑

年轻女性也容易得颈椎病吗?

大多数人都知道,颈椎病是由颈椎间盘退变以及其继发性椎间关节退变所引起的,但是很多人却不知道,生活中一些小小的细节也容易诱发颈椎病。

胸罩过小容易诱发颈椎病

爱美的女性,都喜欢戴性感、漂亮的胸罩,但是这些看起来性感、漂亮的胸罩并不适合每一个人。特别是一些刚生完小孩的女性,为了防止乳房下垂,常常会选择一些尺码较小的胸罩。实际上,这是一种非常不可取的做法。佩戴过小的胸罩会让人感到皮肤好像被戴上了一道细铁丝,当人连续活动时,肩部以及上肢肌肉在不断地运动,而过小的胸罩则在皮肤的很小范围内频繁地摩擦,长此以往,往往会使这些肌肉过度疲劳,血液循环出现障碍而发生老化。胸罩带过紧还会压迫到颈部肌肉,神经、血管,使其受累,诱发颈椎病。所以,女性朋友在选择胸罩时,一定要注意选择大小尺寸都适中的。