



◎ 林定坤 程志安 / 主编

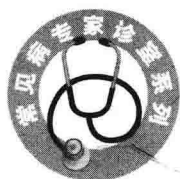
防治 颈椎病 告别颈肩痛

长期伏案工作或使用电脑者怎样有效防止颈椎病
推拿按摩对治疗颈椎病有哪些利弊
颈椎病常用的煲汤调理有哪些



广东省出版集团

广东科技出版社 (全国优秀出版社)



防治颈椎病 告别颈肩痛

林定坤 程志安 主编

广东省出版集团
广东科技出版社
· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

防治颈椎病 告别颈肩痛/林定坤, 程志安主编. —广州:
广东科技出版社, 2013.3

(常见病专家诊室系列)

ISBN 978-7-5359-5772-6

I. ①防… II. ①林…②程… III. ①颈椎—脊椎病—防治
IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第223872号

Fangzhi Jingzhuibing Gaobie Jingjiantong
防治颈椎病 告别颈肩痛

责任编辑: 邓彦

封面设计: 柳国雄

责任校对: 陈素华

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广东新华印刷有限公司

(广东省佛山市南海区盐步河东中心路23号 邮政编码: 528247)

规 格: 889mm×1 194mm 1/32 印张3.375 字数80千

版 次: 2013年3月第1版

2013年3月第1次印刷

定 价: 10.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

《防治颈椎病 告别颈肩痛》编委会

主 编：林定坤 程志安

副主编：韩永忠 唐 超

编 委：（按姓氏笔画排序）

宁飞鹏 刘冬斌 刘 军 许树柴

吴文健 宋佳明 杨仁轩 杨文斌

肖祥池 陈光熙 陈伯健 林定坤

段晓栋 唐 超 梁志强 黄 霖

程志安 韩永忠 赖旭南

特邀编委：佘志强

插 图：赵文浩

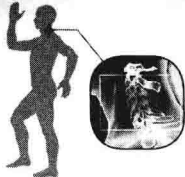
序

我经常思考一个问题：好医生的责任应该是教会病人不生病或者少生病。自古常道“上工治未病”，连擅治疑难杂症的神医扁鹊都自愧不如“擅治未病”的兄长。能在源头上降低致病隐患，岂不是比身患重疾后再去求灵丹妙药更有实效？伴随着生活水平的提高，人类对如何预防疾病、养生保健这方面更加关注，对中医药在日常养生、治未病方面的独特疗效和方法的认识发生了变化。

同时，如何整合现有的医疗资源，为患者提供最佳的诊疗方案，探索构建人类最完美的医学呢？医学的发展离不开医疗、教学与研究：医疗服务的对象是天下百姓，医疗的传承要通过教学来完成，医学的发展要通过研究推动。但无论是医疗、教学，还是研究，目的只有一个——人类的健康长寿。

健康长寿需要做两方面的努力：一是自身主动进行日常保健，二是被动接受医疗服务。医学的发展日新月异，为人类留下了极大的宝贵财富，通常了解和继承的人群为医学生和医务人员，大多数的老百姓对浩如烟海的医学资讯知之甚少，多数情况下能想到医学时，已躺在病床上。从出生到死亡，人们都离不开医院、离不开医学，为什么老百姓对医学的认识知之甚少？我认为一个主要的原因就是医学书籍专业性强，老百姓接受起来较为困难。从医学发展的初衷上讲，医学应该也必须在专业书籍与通俗书籍中并行发展。

程志安等医生近期编写了4本关于骨与关节疾病预防保健



防治颈椎病 告别颈肩痛

的小册子《防治骨质疏松 强健骨骼》《防治骨关节炎 远离关节痛》《防治颈椎病 告别颈肩痛》《防治腰椎退行性疾病 远离腰腿痛》。这4本小册子结合了医学理论，同时根据医学临床经验深入浅出，以一问一答的形式搭建了专业走向通俗的桥梁。常言道，做人要有骨气。骨损了，气何在？人没了，钱何用？读者看看这些书，于己于家人都是有益的。

吕云波

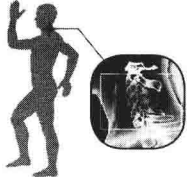
2012年12月24日

前 言

按照国际通行的老龄社会标准，中国从 1999 年开始迈入老龄化社会。目前，这个世界上人口最多的国家老龄化正在加速。根据全国人大 2011 年的报道截至 2010 年 11 月 1 日，中国 60 岁以上的老年人达 1.78 亿，占总人口的 13.26%，其中 65 岁以上老年人为 1.19 亿，占总人口的 8.87%。中国成为世界上唯一老年人口超过 1 亿的国家。2014 年中国老年人口将超过 2 亿，2025 年达到 3 亿，2042 年老年人口比例将超过 30%。

人口老龄化是我国经济发展和社会文明进步的重要标志，但同时也给我国社会经济发展带来一系列深刻影响。随着人类寿命的延长，骨骼质量下降，骨关节炎发病率逐年上升，骨质疏松及其骨折的危险性进一步增加。骨关节炎、颈肩痛、腰腿痛、骨质疏松及其骨折等骨与关节疾病不仅严重影响中老年人的生活质量，而且由此带来巨大的经济和社会健康负担。

在日常医疗临床活动与社区医疗咨询服务的过程中，我们发现，骨关节炎、骨质疏松症、颈肩痛和腰腿痛是中老年人面临的主要骨与关节疾病。同时，我们也发现老年人骨与关节疾病问题的严重性及人们的认知现状形成了巨大的反差，尤其是中老年患者对骨与关节疾病及其防治方法的认识水平更是令人痛心。就骨质疏松症而言，我们接触到骨质疏松或因骨质疏松而骨折的患者和家属时，他们问的第一个问题常常是“医生，我们是不是要补钙，我们该怎样补钙？”或者是“我们已经补



防治颈椎病 告别颈肩痛

钙很长时间了，为什么还会患骨质疏松，为什么还会骨折？”。实际上，骨质疏松及其骨折的防治是一个系统的预防和治疗过程，它不只是单纯的补钙或者补充维生素D。由于商业广告宣传的片面影响以及缺乏多层面的社区健康教育宣传，造成了人们对骨质疏松及其骨折认识的偏差。另外，很多老年人患骨关节炎多年，但由于各种原因并未到医院就诊。他们往往是能忍就忍，饱受病痛的折磨，深受其害。

有感于此，在临床工作之余，我们积极与基层医院和社区合作，开展了骨与关节疾病的社区健康教育与健康管理工作，目的是为中老年朋友提供了力所能及的健康咨询服务，提高人们对老年性骨与关节疾病的认识，注重自我养生与保健，减轻疼痛、改善功能，提高中老年人的生活质量。值得高兴的是，该工作获得了广东省科技计划项目（骨质疏松及其骨折的特色社区防治，No.2007B031506004；老年性骨与关节疾病社区服务平台的构建与健康管理工作，No.2011B031800171）的支持。为了配合社区健康教育与健康管理工作开展，我们特地编写了关于中老年人骨与关节疾病的社区健康教育丛书。丛书分4册，分别介绍了骨质疏松症及其骨折、骨关节炎、腰腿痛与颈肩痛等骨与关节疾病预防、保健与治疗的相关知识。在社区活动中，这套丛书获得了中老年朋友普遍好评，很多中老年朋友与同道希望我们将丛书系统编印出版，以更好更广泛地服务于广大患者，并对书的修改与完善提出了不少有益的意见和建议。广东科技出版社也认为我们做了一份非常有意义的工作，欣然同意该丛书的出版。广东民间博物馆馆长李卓祺先生还特地为这套丛书各小册题写了书名。

由于我们业务水平有限或对疾病认知的局限性，书中难免

有欠妥或者错误之处，希望读者和同行多提宝贵意见。我们衷心希望这几本小册子对中老年朋友有所帮助，也希望我们的工作能够让更多的朋友关注中老年人的骨与关节健康，为老年性骨与关节疾病的防治多做些有益的工作。希望更多的中老年朋友关注自我健康与保健，自觉进行自我健康管理，增进骨骼健康，提高生活质量。同时我们也相信将来会有更多的医生、健康专家、患者、社会团体共同致力于提高人们对骨关节疾病的认识，不断发展和完善老年性骨与关节疾病预防、诊断、治疗和保健的方法与措施，改善老年人的生活质量，为人们带来健康福音。

让我们一起共同享受这美好的生活！

衷心感谢广东省中医院与中山大学孙逸仙纪念医院多年来的培养与支持！



2012年11月21日于广东省中医院

目 录

概述 / 1

颈椎病的概念与相关常识 / 2

什么是颈椎病 / 2

哪些人容易患颈椎病 / 3

颈椎病是由什么原因引起的 / 4

颈椎病是怎样发生的（发病机制如何） / 7

颈椎病的临床表现、检查与诊断 / 10

颈椎病的分型以及临床表现如何 / 10

颈椎病患者的常规诊疗程序如何 / 16

颈椎病患者常用的辅助检查手段 / 17

MRI 检查对颈椎病有哪些适应证 / 19

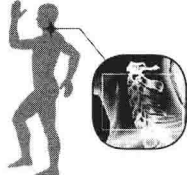
怎样诊断神经根型颈椎病 / 21

神经根型颈椎病容易与哪些疾病混淆 / 22

颈椎病常规的非手术治疗方法有哪些 / 24

脊髓型颈椎病的常见临床表现有哪些 / 37

如何诊断脊髓型颈椎病 / 38



脊髓型颈椎病常与哪些疾病混淆 / 39

颈椎病手术前后的护理措施有哪些 / 41

颈椎病有哪些变异型的表现 / 44

颈椎病可导致心绞痛吗？颈胸综合征是怎么回事 / 46

颈椎病的预防与治疗 / 49

为什么近年来越来越多的青少年患上颈椎病 / 49

怎样才能有效预防青少年颈椎病 / 50

长期伏案工作或使用电脑者怎样有效防止颈椎病 / 51

医生为什么要求颈椎病患者注意休息 / 52

颈椎病患者的枕头有什么要求 / 55

睡很低的枕头可防颈椎病吗 / 55

颈椎病患者使用的床铺有什么要求 / 56

颈椎病患者的睡眠体位有什么要求 / 57

自测：你的颈椎有问题吗 / 58

颈椎病的治疗存在哪些误区 / 59

颈椎病的调理与保健 / 61

颈椎牵引每日多少次合适，有什么作用 / 61

怎样用按摩手法治疗颈椎病 / 62

推拿按摩对治疗颈椎病有哪些利弊 / 63

激光治疗颈椎病有哪些作用 / 64

颈椎病常用的预防保健手段 / 65

冬季如何预防颈椎病 / 81

给颈椎病患者的几点建议 / 82

颈椎病患者饮食调理遵循的原则是什么 / 83

颈椎病常用的煲汤调理有哪些 / 84

参考文献 / 90

概 述

在人们的印象中，只有那些需要长期低头伏案工作的人，如会计、办公室工作人员、编辑等，容易患上颈椎病。事实上，随着我国社会经济的快速发展，人们工作以及生活条件的改善，相应的工作与生活方式也发生了改变，颈椎病的发病率越来越高，而且还出现了年轻化的趋势。在临床工作中，我们发现越来越多的年轻人因为学习坐姿不正、长时间使用电脑、长时间开车、习惯性躺在床上看书或者电视、长期长时间进行打麻将等娱乐活动，出现不同程度的颈肩部疼痛，导致精神不振，容易疲劳，迁延不愈。久而久之，因为颈椎肌肉与韧带的劳损，椎间盘的慢性退变，关节的磨损或增生以及颈椎生理曲度的改变等，导致了颈椎病的发生。面对临床上颈椎病越来越年轻化以及发病率逐年增高的趋势，作为骨科医生，我们有必要为颈椎病的高危人群做些事情，让他们对颈椎病的相关知识有所认识，从而改正自己不良的生活与工作习惯，避免相关因素对颈椎的伤害，减轻他们的痛苦，提高其生活质量，让他们的生活更加丰富多彩！



颈椎病的概念与相关常识



日常生活中人们谈论颈椎病，很多人也时时担心自己是否患有颈椎病，但是并不了解什么是颈椎病，也不了解哪些行为是导致颈椎病的危险因素，更不知道颈椎病会带来什么样的危害，那么什么是颈椎病呢？哪些人容易患此病呢？



什么是颈椎病

颈椎病又称为颈椎骨关节病、颈椎综合征，是由于颈椎间盘退行性变及其继发性椎间关节退行性变（颈椎骨质增生、小关节退行性变与其邻近软组织病变等）所致的颈椎间盘脱出、韧带增厚、骨质增生等刺激或压迫神经根、脊髓、椎动脉、交感神经而引起的一系列临床症状的综合征。

医学上，根据颈椎病的临床症状与体征的不同，将颈椎病分为不同的类型，具体以颈项疼痛为主的颈型、上肢放射痛为主的神经根型、肢体平衡失调为主要表现的脊髓型和以眩晕为主要表现的椎动脉型、交感神经功能紊乱为主的交感型以及其他型。颈椎病临床常表现为颈、肩臂、肩胛上背及胸前区疼痛，手臂麻木，肌肉萎缩，甚至四肢瘫痪。颈椎病具有发病率高、治疗时间长、治疗后极易复发等特点。



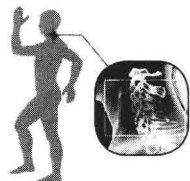
哪些人容易患颈椎病

一般而言，颈椎病多见于中老年人，40~60岁为高发年龄，而70岁以上患病率达90%。但从近年来临床接诊患者人群的变化以及流行病学研究表明，颈椎病患病率呈现年轻化趋势。一般来讲，颈椎病的发生与不良姿势、情绪紧张、潮湿、疲劳和外伤等因素紧密相关。某些需长期低头伏案或工作环境紧张的，如会计、办公室人员、长时间使用电脑者等，由于长期低头工作，项背部肌肉、韧带组织长期反复处于疲劳状态而劳损；在屈颈状态下椎间盘的内压大大高于正常体位（甚至可超过1倍以上），造成退变加速等，颈椎病的发病率明显高于其他人群。

根据我们多年来临床观察，随着电视机、电脑的普及，人们的生活及工作方式也发生了巨大改变，颈椎病的发病年龄越来越年轻化。临床上常见于长期伏案工作、长时间使用电脑、长时间不良姿势看电视或看书（如卧位或半卧位看电视、看书），以及每日长时间开车的司机、长时间打麻将、睡眠姿势不良或者枕头过高的患者，其中中青年人以长时间使用电脑、伏案工作者居多；中老年人以长时间使用电脑、看书或看电视姿势不良、长时间打麻将者居多；老年人主要是本身的颈椎退行性变严重，很多患者是稍有阅读或看电视姿势不良、睡眠不佳时颈椎病的症状就加重。



这是一个真实的故事，也是我的一位患者自己的切身感受与经历。陈老先生是位机关干部，平时忙于工作与社交，晚上很少有时间在家看电视或者陪家人。国庆节长假前有朋友刚好送了几张长篇电视连续剧的DVD碟片，假期难得清闲，便连续几天在家看碟片。坐着看很快疲劳，于是半卧位地躺在床上继续看，每日吃饭的时候也不闲着。在假期的第六天，起身吃晚



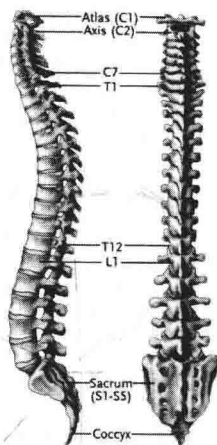
饭时突然发现自己右上肢麻痹乏力难于举起，颈项强痛，头晕目眩不能站立，恶心呕吐。被家人送往医院急诊，行X线检查见颈椎生理曲线前凸变成了后凸。体检后医生告诉家人是急性颈椎病的表现，建议住院治疗。陈先生与家人很是疑惑，自己好好的怎么看了几天电视后就出现了颈椎病呢？

日常生活中，常常有病友问起颈椎病病因是怎样，想通过了解颈椎病的发病原因以及机制，从而指导其在日常生活中有效防止或避免颈椎病的发生。很多年轻人，因为项背强痛等原因就诊，结果发现颈椎生理曲度改变并出现不同程度的退变，这时候他们也急于了解是什么原因导致了自己颈椎过早地发生退变，从而可以有针对性地做一些有益的锻炼，防止颈椎病的进一步加重。那么颈椎病的发病原因以及机制是怎样呢？

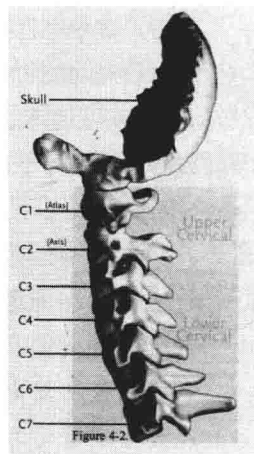


颈椎病是由什么原因引起的

要了解颈椎病的发病原因，我们先认识一下颈椎的基本解剖结构与生理功能对颈椎退变的影响。颈椎位于头胸之间，由7个颈椎、6个椎间盘和所属韧带构成，上连颅骨，下接第一胸椎，周围由肌肉、血管、神经和皮肤等



脊柱侧面与背面图



颈椎侧面图



颈椎正侧位 X 线片

颈椎核磁共振影像
(MRI) 扫描断层

组织包绕。除了第一二颈椎之间无椎间盘且结构特殊外，其余的颈椎节段均由椎体、椎弓、突起（包括横突、上下关节突和棘突）等基本结构组成。颈椎是脊柱椎骨中体积最小、灵活性最大、活动频率最高、负重较大的节段。由于不断承受各种负荷、劳损甚至外伤，所以极易发生退变。大约 30 岁之后，颈椎间盘就开始逐渐退化，含水量减少，并伴随年龄增长而更为明显，且诱发或促使颈椎其他部位组织退变。从生物力学角度来看，第 4~5、第 5~6 颈椎受力最大，因此，颈椎病的发生部位在这些节段较为多见。

颈椎病的常见原因有如下几点：

（1）随着年龄的增长，椎间盘中水分含量开始减少并出现不同程度的变性，椎体边缘骨质增生、小关节退变紊乱、韧带增厚、钙化等一系列退化性病理改变，刺激周围的肌肉、韧带、血管和（或）神经，引起相应的症状。

（2）有些工作岗位需要从业者（办公室人员、电脑操作者、财务、科研人员、驾驶员、制衣工人等）长时间保持固定姿势，使得这些从业者的颈部伸颈肌一直处于紧张甚至痉挛状态。久而久之，项背部肌肉长期处于慢性疲劳状态而劳损，颈屈伸肌平衡失调，进