

常见病养护系列

颈椎病

生活养护一本就会

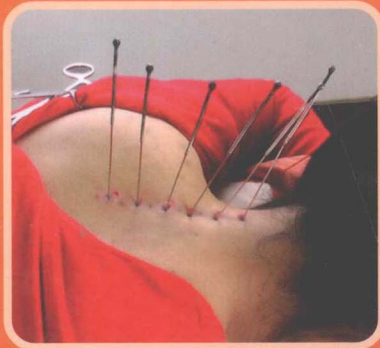
JINGZHUIBING



赵国东/编著

SHENGHUO YANGHU YI BEN JIU HUI

每日生活巧安排 轻松远离颈椎病



ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

常见病养护系列

颈椎病

生活养护一本就会

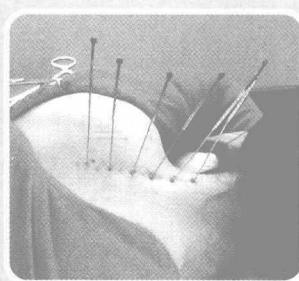
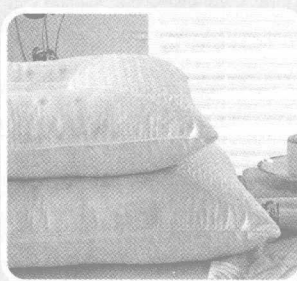
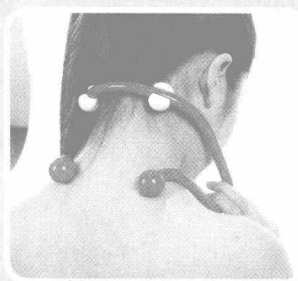
JINGZHUIBING



赵国东/编著

SHENGHUO YANGHU YI BEN JIU HUI

每日生活巧安排 轻松远离颈椎病



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

颈椎病生活养护一本就会/赵国东编著. —合肥:安徽
科学技术出版社,2016.8
(常见病养护系列)
ISBN 978-7-5337-6882-9

I. ①颈… II. ①赵… III. ①颈椎-脊椎病-防治
IV. ①R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 006017 号

颈椎病生活养护一本就会

赵国东 编著

出版人:黄和平 选题策划:徐浩瀚 责任编辑:徐浩瀚 翟巧燕 吴玲
责任校对:刘莉 责任印制:廖小青 装帧设计:翔子

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)
电话:(0551)63533323

印制:北京建泰印刷有限公司 电话:(010)89580799
(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:720×1010 1/16 印张:18.25 字数:290 千
版次:2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6882-9

定价:23.80 元

版权所有,侵权必究

前言



随着人们生活节奏的加快，以及来自生活和工作上的压力，很多人常常忽视了自身健康。尤其是年轻的都市白领，长时间的伏案工作，与电脑频繁打交道，往往忽视了颈椎病的预防和治疗。

颈椎病作为一种慢性病，已经成为危害人们健康的常见病。随着医学技术的发展，颈椎病的治疗方法更加多样化、科学化。以前颈椎病被普遍认为是“老年病”，似乎与年轻人关系不大。然而，最新的调查结果显示，颈椎病正逐步流行于年轻群体，其患病率呈现出明显上升的趋势。颈椎病的防治应当受到普遍重视。



在临床上，颈椎病的种类很多，治疗方法也不尽相同。总体来说，通过药物、理疗等方法，颈椎病都能得到一定程度的缓解或者治疗。只有少数严重患者需要选择手术治疗。



为了让更多的读者了解并熟悉颈椎病，认识到日常防治的重要性，我们在专业医师的悉心指导下，谨遵科学、严谨、全面的原则编写了此书。

本书以实现大众阅读为主要目的，从患者的角度出发，详细、全面地介绍了颈椎病的基本常识、诊断方法和原则及主要的防治方法。鉴于颈椎病的特点，将运动疗法、饮食疗法和多种辅助疗法作为主要内容，为广大读者和患者提供更加实用、科学的防治指导。此外，还为读者和患者提供了日常防治和调理的方





法。在这里，我们祝愿所有的颈椎病患者都能早日康复，过上健康、美满的生活。

由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，希望广大读者能够提出更多宝贵的意见！

编者



目 录

ONTENTS



第一章

认识颈椎病，健康早知道

第一节 颈椎——人体最脆弱的关节部位 002

颈椎的生理特点和生理作用 002

特殊颈椎和普通颈椎的结构特点 002

颈部肌肉及其作用 004

什么是颈椎间孔 004

颈椎间盘的结构及其作用 004

颈椎间盘突出是如何形成的 005

颈椎生理曲度的形成 005

颈椎错位是怎么回事 006

颈椎的正常活动范围有多大 006

颈髓的结构 006

引起颈肩部平衡失调的原因 007

椎体骨刺是怎么回事 008

第二节 颈椎病的基本常识 009

什么是颈椎病 009

脖子疼一定是颈椎病吗 009

颈椎病有哪些症状 010

为什么颈椎病很容易复发 012

颈椎病能治好吗 013

颈椎病的患病率高吗 013





第三节 常见颈椎病的分类 015

颈椎病的中医分型有哪些 015

什么是颈型颈椎病 016

颈型颈椎病早期有哪些症状 016

落枕和颈型颈椎病的区别 016

颈型颈椎病的临床表现 017

什么是神经根型颈椎病 018

神经根型颈椎病有哪些表现 018

如何定位诊断神经根型颈椎病 018

神经根型颈椎病与臂丛神经痛的区别 019

什么是椎动脉型颈椎病 020

椎动脉型颈椎病的症状有哪些 020

为什么椎动脉型颈椎病患者易产生眩晕 020

如何区分椎动脉型颈椎病与梅尼埃病 021

什么是脊髓型颈椎病 021

脊髓型颈椎病的临床表现 021

脊髓型颈椎病有哪些类型 022

脊髓型颈椎病的发病因素有哪些 022

什么是交感型颈椎病 023

交感型颈椎病的特点 023

交感型颈椎病有哪些表现 024

交感型颈椎病与冠心病如何鉴别 024

交感型颈椎病与偏头痛如何鉴别 025

什么是食管型颈椎病 025

食管型颈椎病的症状有哪些 025

食管型颈椎病引起的吞咽困难如何分等级 026

什么是混合型颈椎病 026

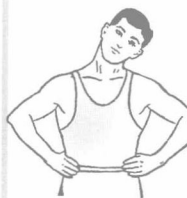
混合型颈椎病的症状有哪些 026

混合型颈椎病患者在日常生活中应注意什么 027



第四节 颈椎病的诱因 028

头部损伤和颈椎病有什么关系	028
哪些头部外伤易引发颈椎病	028
突然刹车对颈椎有什么影响	029
受到外伤后该如何保护颈椎	029
哪类职业易患颈椎病	029
为什么说“电脑族”易患颈椎病	030
躺着看电视容易引发颈椎病吗	030
长时间吹空调容易引发颈椎疾病吗	030
如何避免空调对颈椎的伤害	031
用脖子夹着手机打电话对颈椎有什么影响	031
乘车时打瞌睡对颈椎有什么伤害	032
经常打牌和打麻将会对颈椎有什么影响	032
为什么缺乏锻炼者易患颈椎病	033
错误睡姿会引发颈椎病吗	033
趴桌子上睡觉对颈椎有什么伤害	033
不良坐姿对颈椎的影响	034
吃盐太多对颈椎有什么影响	034
颈椎病患者可以喝咖啡吗	034
为什么说颈椎病患者不宜吸烟	035
颈椎的先天性融合畸形是怎么回事	035
为什么颈椎先天性畸形易诱发颈椎病	035
为什么中老年人是颈椎病的高发人群	036
中老年人如何延缓颈椎的退行性变化	036
颈椎病的发病率和年龄有关系吗	037
呼吸道疾病会引发颈椎病吗	037
咽喉部炎症会引发颈椎病吗	037
高压人群为何受到颈椎病的青睐	038
为什么颈椎病与环境、气候关系密切	038





第二章

颈椎病的诊断与检查

第一节 颈椎病的诊断与检查 040

颈椎病的最新诊断标准和依据 040

颈椎病的试验检查有哪些 042

颈椎病患者的颈部触诊检查 043

颈椎活动度的检查 044

颈椎病检查的影像选择 044

颈椎病的 X 线检查 045

怎样看懂 X 线检查报告单 045

颈椎病在 X 线片上是怎样表现的 046

CT 检查对颈椎病的适应证 048

做 CT 检查前的注意事项 048

怎样看颈椎的 CT 片 049

颈椎病的肌电图检查的意义 051

什么是颈椎病的经颅多普勒检查 052

做经颅多普勒检查时应注意什么 052

怎样看懂经颅多普勒检查报告单 053

颈椎病的自我判定 053

第二节 颈椎病的诊断原则及注意事项 056

颈椎病的一般诊断原则 056

颈椎病的诊断程序 056

易被误诊误治的颈椎病 058

消除误区，正确诊断 059

诊断颈椎病的依据 060

颈椎病患者就诊时的注意事项 061



第三节 不同类型颈椎病的诊断	063
椎动脉型颈椎病的诊断	063
神经根型颈椎病的诊断	064
颈型颈椎病的诊断	064
脊髓型颈椎病的诊断	065
交感型颈椎病的诊断	065
颈椎间盘突出症的诊断	066
食管型颈椎病的诊断	066
颈椎不稳症的诊断	067

第三章

日常护理，养出好颈椎

第一节 注重生活点滴，时刻关注颈椎健康	070
颈椎病患者宜选择的生活环境	070
站姿无相，颈椎受累	070
走姿不对，损害颈椎	071
养成有规律的生活习惯	072
为什么躺着看书易患颈椎病	072
正确的睡姿很重要	073
“高枕无忧”科学吗	073
“低枕无病”靠谱吗	074
合适的床铺有助于颈椎健康	075
颈椎要健康，着装也有讲究	076
颈椎病患者同房时的注意事项	076
伏案工作者应劳逸结合	078
颈椎保养法	078





第二节 颈椎病患者心理调节 080

颈椎病患者要保持心情愉快	080
充分发挥心理护理的积极作用	081
注重心理调节的重要性	082
消除悲观心理	082
避免急躁情绪	083
家人要帮助颈椎病患者消除急躁情绪	084

第三节 女性，莫让颈椎过早衰老 085



时尚挂链也会伤害颈椎吗	085
为什么胸罩穿戴不当也会引发颈椎病	085
为什么常挎单肩包易引发颈椎病	086
穿吊带装会引发颈椎病吗	086
为什么说低领衫也会伤颈椎	087
精油泡澡可以缓解颈椎疼痛	087
穿高跟鞋会引发颈椎病吗	088
节食会引发颈椎病吗	088

第四章 颈椎病的预防 090



注重颈椎病预防的重要性	090
预防颈椎病的原则	091
老年人如何预防颈椎病	091
上班族应撑起脊梁预防颈椎病	092
工作中如何预防颈椎病	093
驾驶员如何预防颈椎病	094
“电脑族”预防颈椎病的方法	095
预防颈椎病的注意事项	096
颈椎病自我防治的注意事项	098
颈椎病防治过程中的误区	099

第四章

颈椎病，药物治疗有必要



第一节 颈椎病患者中药疗法 102

治疗颈椎病的常用中药 102

颈椎病的中药疗法 103

哪些患者服用中草药疗效不理想 104

治疗颈椎病的常用中成药 104

服用中成药可能出现的不良反应 107

服用中成药的注意事项 107

治疗颈椎病的中药方 108

服用中药的禁忌 109

颈椎病的药酒疗法 109

使用药酒的注意事项 110

药酒治疗的剂量和疗程 111

颈椎病患者药枕疗法 111

药枕疗法的注意事项 112

药枕疗法的不良反应 113

中药热敷疗法治颈椎病 114

中药热敷疗法的注意事项 114

颈椎病的中药熏洗疗法 115

中药熏洗疗法的注意事项 115

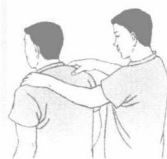
颈椎病的中药熏蒸疗法 116

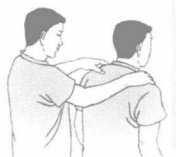
颈椎病的药浴疗法 117

药浴疗法的注意事项 118

第二节 颈椎病患者西药疗法 120

药物对颈椎病的作用 120





颈椎疼痛时不可盲目用药	120
颈椎病的常用西药	121
口服药物治疗时的注意事项	122
颈椎病患者如何正确选择药物	123
神经营养药物如何应用	124
颈椎病的药物辅助疗法	125
颈椎病的常用生化药	126
颈性眩晕的常用药物	127
肢体麻木无力的西药治疗	128
药物的搭配有讲究	129
吸烟、喝酒对药效的影响	130

第五章

饮食调理，吃出好颈椎



第一节 呵护颈椎，合理饮食

颈椎病患者饮食调养的优势在哪里	132
颈椎病患者如何建立良好的饮食习惯	132
颈椎病患者对食物的量有要求吗	132
颈椎病患者在饮食方面需要注意什么	133
为什么说颈椎病患者要对症进食	133
颈椎病患者饮食如何做到合理搭配	134
颈椎病患者要忌口吗	134
为什么说颈椎病患者要多吃高营养食品	135
颈椎病患者宜吃的食物	135
喝牛奶有益于颈椎健康	136
颈椎病患者在喝牛奶时要注意什么	136



经常喝骨头汤可缓解颈椎病吗	137
多喝鱼头汤有益于颈椎健康	137
经常食用金针菜有益于颈椎健康	138
经常吃虾有什么好处	138
颈椎骨质增生是因为补钙太多吗	138
第三节 颈椎病患者的食疗	139
适合颈椎病患者食用的粥类	139
适合颈椎病患者食用的菜肴	140
适合颈椎病患者食用的汤羹	141
适合颈椎病患者饮用的药酒	142
适合颈椎病患者饮用的药茶	144
如何用强筋壮骨汤治疗颈椎病	144
如何用温经通络汤治疗颈椎病	145
脊髓型颈椎病常用的药膳	145
神经根型颈椎病常用的药膳	146
椎动脉型颈椎病常用的药膳	147
交感型颈椎病常用的药膳	147
治疗颈椎病的偏方	148
治疗颈椎病的常用药膳	148
第四节 颈椎病患者的饮食宜忌	150
颈型颈椎病患者日常饮食宜忌	150
颈椎病患者忌食油炸食品	151
颈椎病患者饮茶忌过量	151
椎动脉型颈椎病患者饮食宜忌	152
交感型颈椎病患者饮食宜忌	152
脊髓型颈椎病患者饮食宜忌	153





第六章

合理运动，让颈椎“动”起来

第一节 颈椎病患者运动须知 156

颈椎运动的方法有哪些.....	156
颈椎运动有何讲究	157
体育运动对颈椎病的重要作用	158
哪些患者不宜进行运动.....	158
运动疗法应注意的事项.....	159
颈椎病患者有哪些运动禁忌	160

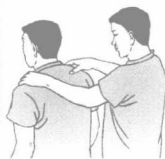


第二节 颈椎病患者的日常运动 162

日常运动应掌握好量	162
步行有益于颈椎健康	165
慢跑有益于颈椎健康	165
游泳有益于颈椎健康	166
放风筝有益于颈椎健康.....	167
抛沙包有益于颈椎健康.....	167
四招简单的床头保健操.....	168
办公桌前的保健操练习法	169
自我过伸仰枕法有益于颈椎健康	170
练瑜伽有益于颈椎健康.....	171
哑铃体操运动有益于颈椎健康	172
交感型颈椎病的运动疗法.....	174
椎动脉型颈椎病的运动疗法	175
神经根型颈椎病的运动疗法	176
脊髓型颈椎病的运动疗法.....	177



第三节 不同人群的颈部运动	178
打字员、财会人员及设计人员的颈部运动	178
学生族的颈部运动	179
伏案工作人员的颈部运动	179
舞蹈及武打演员的颈部运动	180
“电脑族”的颈部运动	181
演奏人员的颈部运动	183
医护人员的颈部运动	183
运动员的颈部运动	184
开车一族的颈部运动	185
中老年人的颈部运动	186



第七章

四季调理，养护颈椎很简单

第一节 颈椎病的春季保健	188
春季气候对生理的影响	188
颈椎病患者春季应注意保暖	189
颈椎病患者春季宜早睡早起	189
颈椎病患者春季要注意卫生	190
颈椎病患者自信有助于安然度春	191
颈椎病患者的春季保健	192
第二节 颈椎病的夏季保健	193
夏季气候对生理的影响	193
颈椎病患者夏季应合理安排作息时间	193
颈椎病患者夏季居室环境要舒适	194
为何说夏季治疗颈椎病效果好	195





颈椎病患者夏季注意事项..... 195

颈椎病患者夏季慎用电扇..... 196

第三节 颈椎病的秋季保健..... 198

秋季气候对生理的影响..... 198

颈椎病患者秋季注意事项..... 199

颈椎病患者秋冻要适度..... 199

颈椎病患者秋季洗澡应有度..... 200

颈椎病患者秋季要科学穿衣..... 200

秋季宜食甘润之物..... 201

第四节 颈椎病的冬季保健..... 202

冬季气候对生理的影响..... 202

颈椎病患者冬季保健..... 203

颈椎病患者冬季注意事项..... 203

颈椎病患者冬季宜早睡晚起..... 204

颈椎病患者冬季宜围围巾..... 205

颈椎病患者冬季应注意室内湿度..... 205

颈椎病患者冬季宜戴帽..... 206



第八章

颈椎病的治疗方法

第一节 颈椎病的手术治疗..... 208

手术治疗的基本原理..... 208

手术方式的选择..... 208

需要进行手术治疗的情况..... 209

不能采用手术治疗的情况..... 210

手术治疗前的特殊准备工作..... 211