



“你应该知道的医学常识”大型医学知识普及系列

明明白白

看

颈椎病

总主编 舒志军 周 铭

主 编 胡智海

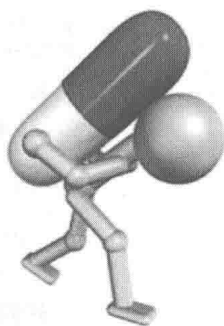


科学出版社

“你应该知道的医学常识”大型医学知识普及系列

总主编 舒志军
周 铭
主 编 胡智海

明明白白看 颈椎病



科学出版社
北 京

内 容 简 介

本书通过引入一个临床上最常见的经典病例,深入浅出地介绍了颈椎病的历史和发展,简单明了地介绍了颈椎的解剖学相关知识、临床表现,适当剖析了颈椎病的诱因以及常见颈椎病的分型。对于具有相应症状的读者,本书给予了适当的检查建议。同时,本书还重点介绍了颈椎病的中西医结合治疗方法和颈椎病的预防、运动疗法、饮食原则等内容,具有帮助读者防治颈椎病的意义。

本书适合颈椎病患者及其家属、关注自身颈椎健康的读者阅读,也可供临床医护人员参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

明明白白看颈椎病 / 胡智海主编. — 北京: 科学出版社, 2017.6

(“你应该知道的医学常识”大型医学知识普及系列 / 舒志军, 周铭主编)

ISBN 978-7-03-053820-8

I. ①明… II. ①胡… III. ①颈椎-脊椎病-诊疗
IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第139170号

责任编辑: 闵捷

责任印制: 谭宏宇 / 封面设计: 殷靓

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

南京展望文化发展有限公司排版

上海叶大印务发展有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017年6月第一版 开本: A5(890×1240)

2017年6月第一次印刷 印张: 2 1/2

字数: 60 000

定价: 20.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

“你应该知道的医学常识” 大型医学知识普及系列 总编委会

总 主 编

舒志军 周 铭

副总主编

谢春毅 金 琳 舒 勤 李国文

成 员

(按姓氏笔画排序)

王长德	刘剑新	江艳芬	李国文
吴 坚	张启发	张家美	陈建华
金 琳	周 铭	庞 瑜	胡智海
钟 薏	郭 薇	曹烨民	盛昭园
舒 政	舒 勤	舒志军	谢春毅
蔡 炯	臧金旺	霍莉莉	

《明明白白看颈椎病》

编辑委员会

主 编

胡智海

副主编

钱 倩 王 雯 张静静 王 毅

编 委

(按姓氏笔画排序)

王 雯	王 皓	王 毅	王硕硕
朱炯伟	任天强	许靖华	吴 政
吴宏英	宋峥雨	张艾嘉	张静静
金晓晓	胡彬彬	胡智海	费 敏
顾 励	钱 倩	徐 艳	韩义谋

丛书序



我院的中西医结合工作开始于20世纪50年代,兴旺于60年代,发展于80年代,初成于90年代,1994年我院正式被上海市卫生局命名为“上海市中西医结合医院”。如今,上海市中西医结合医院已发展成为一所具有明显特色的三级甲等中西医结合医院、上海中医药大学附属医院。从上海公共租界工部局巡捕医院开始,到如今“精、融、创、和”医院精神的秉持,八十几载传承中,中西医结合人始终将“业贯中西、博采众长、特色创新、精诚奉献”的理念作为自己的服务宗旨。

提倡中西医并重、弘扬中西医文化、普及中医药知识一直是中西医结合人不懈努力的内容,科普读物的编写也是这一内容的重要组成部分。医学科普读物是拉近医护工作者和患者距离的有力工具,通过深入浅出、平实易懂的文字,能够让人们更好地了解医学、理解医生,也能使医生和患者之间的沟通更加顺畅。

本院相关科室医护工作者积极编写了“你应该知道的医学常识”大型医学知识普及系列,通过临床鲜活的病例介绍和医生丰富的经验记录,强调突出中西医结合诊断及治疗特色,着眼于人们的实际需求,为人们提供更具参考性、更为通俗易懂的医学知识,提高人们对医学科学知识的了解。此次“你应该知道的医学常识”大型医学知识普及系列的编

写,也是我院在常见病患者及普通人群健康管理方面所做的一次努力。

我相信,无论对于患者、健康关注者还是临床医护人员,这都是一套值得阅读的好书!

朱肇

上海中医药大学附属上海市中西医结合医院院长

2016年11月

前言



在过去,颈椎病在中老年时才会出现,而随着时代的发展,生活上各种压力的增加,许多不良生活习惯的养成,导致颈椎病的发病率逐年升高,不仅如此,颈椎病的发病人群也逐渐趋向低龄化。所以,为了能让普通老百姓提高对颈椎病的防治意识,笔者编写了这本《明明白白看颈椎病》,希望通过这本书让更多的人关注自己颈椎的健康,保养好自己的颈椎,免受颈椎病之苦。

本书在编写过程中,通过结合笔者的临床实践经验,查阅文献资料以及编写人员定期开会讨论,总结出较为适用、实用的内容供颈椎病患者了解,并解答一些患者的常见疑问,进而让读者对颈椎病有一定的了解。本书使用简洁易懂的语句将颈椎病的基本知识和防治方法传递给读者,具有一定的趣味性;关于疾病的相关内容则是经过反复文献考究和临床实践得出的,具有很强的科学性。

相信通过阅读本书,读者能够提高对颈椎病的关注度,了解颈椎病发病的基本原因,掌握颈椎病发病的危险信号,从而能够防患于未然。已患有颈椎病的读者,通过学习相应的自我保健和治疗技术,可以减轻身体的不适症状,进而减少对身体和生活质量的影响。所以本书既适用于广大关注自身颈椎健康的读者,更适合已患有颈椎病的患者及其家属

阅读。

本书的出版获得上海市中发办“盛氏针灸临床经验传承与创新”项目(ZY3-JSFC-1-1016)和上海市虹口区卫生和计划生育委员会“针灸‘治未病’”项目资助(2015HKZD001)。

由于编写时间较仓促,编书经验也有限,所以编者虽已倾尽全力,但难免会有不足之处,望广大读者或是专家能够提出宝贵的意见和建议,以便编者修改和提高,谢谢大家!

主编

2016年6月

目 录

丛书序

前言

第一章 经典病例	001
一、病例摘要	001
二、病史	001
三、检查	002
四、诊断	002
五、治疗	002
六、结果	003
七、预后	003
第二章 病例剖析	005
一、颈椎病的历史	005
二、颈椎的解剖学相关知识	006
三、知识问答	010
(一) 基本知识	010
什么是颈椎病?	010

为什么会患上颈椎病？	010
颈椎病的症状是什么？	013
颈椎病可怕吗？	015
发生不适症状时可以先做哪些自我检查？	016
去医院就诊有哪些检查？	018
(二) 颈椎病的分类分型	022
什么是椎动脉型颈椎病？	022
西医颈椎病是如何分型的？	022
什么是项痹-气血不足？	027
中医对颈椎病是如何分型的？	027
(三) 颈椎病的治疗方法	028
常用的治疗颈椎病的方法是什么？	028
药物如何治疗颈椎病？	028
手法治疗如何治疗颈椎病？	030
针刺疗法如何治疗颈椎病？	032
拔罐疗法如何防治颈椎病？	035
艾灸疗法如何治疗颈椎病？	036
物理疗法如何治疗颈椎病？	037
电疗法如何治疗颈椎病？	038
光疗法如何治疗颈椎病？	039
热疗法如何治疗颈椎病？	040
水疗法如何治疗颈椎病？	041
颈椎牵引，可怕吗？	042
可以自己在家牵引吗？	044
如果颈椎病非手术治疗没有效果，是否要接受手术 治疗？	044

颈椎病手术后注意事项有哪些?	045
(四) 颈椎病的预防预后	047
生活中该如何预防颈椎病?	047
颈椎病患者运动的基本原则是什么?	051
颈椎病患者可以做哪些简单的活动?	052
颈椎病患者的饮食有什么需要注意的吗?	061
主要参考文献	063
主编信息	064

第一章 经典病例

一、病例摘要

患者,元某,男,56岁。自诉近1年来反复突发头晕,转头时头晕加重,时常要晕倒,严重时伴恶心呕吐,症状加重1周,遂至医院就诊,诊断为“椎动脉型颈椎病”,经中药治疗、针灸治疗、推拿治疗和康复治疗1个月后症状好转。目前患者在医生的指导下,进行自我锻炼与自我保养,并遵医嘱定期随访,暂无明显不适症状出现。

二、病 史

· 现病史 ·

患者近1年来反复突发头晕,加重1周。多在转头时出现,头晕时自觉站立不稳,时常要晕倒,变换体位后加重;严重时伴恶心呕吐、耳鸣、轻微头痛。头晕发作时自测血压140/90 mmHg,每次头晕持续数分钟,休息后缓解,发作时无视物成双、言语含糊、饮水呛咳、肢体麻木无力、意识障碍等。患者平素容易疲劳,少气懒言,心悸失眠,舌淡苔薄,脉细弱。

· 既往史 ·

患高血压病3年,未服药;患糖尿病2年,自述血糖控制良好。

三、检 查

· 体格检查 ·

门诊检查时测得血压 140/90 mmHg, 旋颈试验阳性, 臂丛神经牵拉试验阴性, 霍夫曼征阴性。

· 辅助检查 ·

1. 颈椎 X 线检查显示 颈椎退行性改变, 椎体骨质增生。
2. 经颅多普勒 (TCD) 显示 椎-基底动脉供血不足。
3. 盛氏针灸经络测定仪检查结果显示 督脉实证, 膀胱经实证, 脾经虚证, 胃经虚证。

四、诊 断

· 西医诊断 ·

椎动脉型颈椎病。

· 中医诊断 ·

项痹 (气血不足型)。

五、治 疗

· 治疗方法 ·

1. 针刺疗法 隔日 1 次, 10 次为 1 个疗程。
2. 穴位注射 隔日 1 次, 10 次为 1 个疗程。
3. 耳针疗法 每次选 2~4 个穴位, 以耳穴贴压。
4. 推拿疗法 取患部风池、颈夹脊、肩井、天宗, 施以点压、按揉、弹拨、拿法等手法舒经通络; 松解、放松患者颈项部肌肉, 以缓解痉挛, 同时做颈部的屈伸和侧屈运动, 每日 1 次, 10 次为 1 个疗程。

5. 康复治疗

(1) 中频脉冲仪治疗: 将贴片置于患者颈项部, 强度以患者感到舒适为度, 时间为 20 分钟, 10 次为 1 个疗程。

(2) 特定电磁谱(TDP)治疗器:施于患者颈项部,治疗时间为20分钟。每日1次,10次为1个疗程。

6. 药物治疗

(1) 中药治疗:头晕伴神疲乏力、心悸失眠者可加用益气聪明汤。

(2) 督脉灸治疗。

· 治疗经过 ·

患者在进行第1次治疗后,感到肩颈部肌肉更加酸痛。经过3次治疗后,不适症状得到明显好转。嘱患者继续维持原治疗方案以巩固疗效。

六、结 果

· 治疗结果 ·

患者经过3次治疗后,头晕、头痛的症状明显好转。嘱其继续治疗以巩固疗效。连续治疗2个疗程后,症状已完全消失。3个月后,患者门诊复查,体格检查显示旋颈试验阴性;臂丛神经牵拉试验阴性;颈椎X线检查显示颈椎退行性改变、椎体骨质增生;经颅多普勒(TCD)检查显示其椎-基底动脉供血不足。

· 随访意见 ·

维持上述治疗方案,在无任何不适症状的情况下,还需维持3~5次以巩固疗效,并嘱患者注意休息与自我保养。

七、预 后

鉴于患者的职业(会计),本病有复发的可能性。所以平日在饮食上,要多食富含钙、蛋白质、磷、B族维生素、维生素C和维生素E等的食物。例如,牛肉、猪肉等肉类;大豆、黑米、小麦胚芽、花生、牛奶、鸡蛋、荞麦、蔬菜等。忌食肥腻、油炸、辛辣、生冷或过热的食品,戒烟,避免酗酒,避免过量饮用咖啡或浓茶。

在生活中,为了避免颈椎受寒,在天气转冷时应及时增加衣服,特别

是穿衬衫、高领毛衣和围围巾等。在天气炎热时,建议室内空调温度不低于 26°C ,而且空调和电风扇的风不要直接对着颈部吹。平时睡觉时,枕头高度大约为自己拳头的1.5倍高,以预防落枕。工作午休时避免趴在桌子上睡觉,建议携带护颈U形枕头。

由于患者常需长时间坐着工作,所以在工作中要注意适当改变坐姿,或做颈部操数次。坐位时,应选择高靠背的座椅,靠背高度应与颈椎后部平齐,以对颈椎起到一定的支撑作用。同时还要注意工作的时间,建议工作20分钟左右后能够休息5分钟,活动一下颈部及肩部。

还要注意避免如打篮球、踢足球等激烈运动,可进行慢跑等运动,每次以30分钟为宜。

第二章 病例剖析

一、颈椎病的历史

随着社会生活模式以及人类工作方式的不断改变，颈椎病已经是一种上至八十岁老人，下至十五六岁青少年皆可发作而影响生活的常见病。那么，颈椎病到底是什么病？它又是从何而来？下面就为您一一道来。

早在马王堆汉墓出土的古医书《足臂十一脉灸经》中，已有“痹”之称。而“痹”即包含了颈椎病。在后汉时期有假托华佗之名所著《中藏经》中明确指出痹病的病因是“风寒暑湿之气中于入脏腑之为也”，提出“入腑则病浅易治，入脏则病深难治”等观点；之后张仲景又在《金匱要略》中对痹病进行了不同的分型，如着痹、行痹、痛痹等。清吴鞠通所著《温病条辨》认为，“痹之因于寒者固多，痹之兼乎热者，亦复不少”，多采用清内热、益气血、补下元等方式治疗痹病。之后王清任在《医林改错》中论述了瘀血在痹病中的重要性，其所创的身痛逐瘀汤至今仍在使用。

由此可见，历代医家对于痹病这一临床常见病都给予了高度重视，经过不断的临床积累，无论是理论还是实践都为现代医家治疗颈椎病提供了大量的宝贵资料。

现代中医对颈椎病的解释即为“项痹”。颈椎病的发生主要与正虚劳损、感受外邪有关，正气虚弱，气血不足，筋脉失养，故不荣则痛；长期伏案，劳损过度，伤及筋脉，颈部气血瘀滞，或感受风寒湿等外邪，经络痹阻，气血不通，故不通则痛；是以颈部经常疼痛麻木，连及头、肩、上肢，并