

名医护航 / 第二军医大学健康科普系列丛书
总主编 孙颖浩 朱明哲

汇聚军大医学精英 打造医学科普全书 传递前沿健康理念

颈椎病

JINGZHUIBING

主编 ◎ 袁 文



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

名医护航

第二军医大学健康科普系列丛书

总主编 孙颖浩 朱明哲

颈椎病

主 编 袁 文

副主编 陈华江 王新伟



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

内 容 简 介

本书由专业的脊柱外科医生从临床出发,结合大量颈椎病患者的临床数据,从不同侧面提出了患者迫切想了解的有关颈椎病方面的问题,内容涉及颈椎病的病因、临床特点、诊断、治疗方法选择以及预防与康复调养方法等,以通俗易懂、图文并茂的行文方式,将专业知识呈献给读者。既是一部医学科普读物,也是一部重要的临床参考书,适合有健康需求者、颈椎病患者与家属阅读使用,也可供骨科、脊柱外科、康复理疗科医生及医学生参考。

图书在版编目(CIP)数据

颈椎病/袁文主编. —上海:第二军医大学出版社, 2016.9

(名医护航/孙颖浩,朱明哲主编)

ISBN 978-7-5481-1268-6

I. ①颈… II. ①袁… III. ①颈椎—脊椎病—防治—问题解答 IV. ①R681.5-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第225312号

出 版 人 陆小新

责任编辑 王 勇

策划编辑 陆小新 高敬泉

颈 椎 病

主 编 袁 文

第二军医大学出版社出版发行

<http://www.smmup.cn>

上海市翔殷路800号 邮政编码:200433

发行科电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

江苏天源印刷厂印刷

开本:787×1092 1/16 印张:10.5 字数:135千字

2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5481-1268-6/R.1986

定价:32.00元

第二军医大学健康科普系列丛书

编 委 会

总 主 编 孙颖浩 朱明哲

副 总 主 编 王红阳 廖万清 夏照帆

刘 斌 贺 祥

编 委 名 单 (以姓氏笔画为序)

丁 茹	马丽萍	王 丹	邓本强
石勇铨	白 冲	白玉树	冯 睿
毕晓莹	庄建华	刘 龙	刘玉环
刘伟志	刘建民	江 华	江德胜
李 兵	李 明	李兆申	吴宗贵
张 彤	张火俊	陈世彩	陈岳祥
金志军	郑宏良	居小萍	封颖璐
赵东宝	赵仙先	侯晓军	俞超芹
袁 文	徐明娟	高春芳	唐 昊
凌昌全	黄 勤	黄志刚	梅长林
盛 媛	梁 春	韩一平	景在平
曾 欣	谢渭芬	潘炜华	魏锐利

总主编助理 孙 逊 徐正梅 刘厚佳 孙 嫒

《颈椎病》

编者名单

主 编 袁 文

副主编 陈华江 王新伟

编 者(以姓氏笔画为序)

王占超	王建喜	田 野
付超楠	华东方	刘 洋
杨 晨	吴卉乔	吴晓东
余文超	沈晓龙	张 颖
陈 宇	陈 睿	陈清清
林文波	周 晖	周宏玉
胡 博	施靓宇	晋 娟
曹 鹏	梁 磊	董敏杰
魏磊鑫		

绘 图 李 颖

总序

General Preface

随着医学科技的发展和人民生活水平的提高,预防保健、健康管理已成为当代人日常生活关注的热点。

国医大师蒲辅周说过,“无病善防、提高体质;有病驱邪,慎毋伤正”。惟有了解疾病,才能有效地与其作斗争。因此,一套科学可靠、权威专业、贴近需求、易于理解、便于操作的科普保健指导丛书对于广大群众来说,显得十分必要。与此同时,现代医学技术、互联网科技和健康保健产业快速发展,人们获取各类医疗保健知识和讯息的方式更为便捷,渠道更为通畅,信息量空前巨大。特别是近年来,各类养生、保健的知识、食品、药品宣传铺天盖地,相关书籍、网站、微信公众号层出不穷,在丰富健康资讯的同时,也给广大缺乏医疗专业知识背景的群众带来了选择和鉴别上的困惑,甚至某些时候产生了误导,从而影响了正确的健康选择。

为满足广大人民群众对医学科普和保健的需求,我们精选了当前人们普遍关心和发病率较高的常见病、多发病和一些健康问题,内容涵盖了循环、呼吸、消化、泌尿生殖、内分泌、肌肉骨骼、神经系统以及心理健康等,形成了这套“第二军医大学健康科普系列丛书”,以期为广大军民普及医疗保健知识,正确了解相关的疾病和健康问题,有效地选择防治方法和策略提供指导,为推进国人整体健康提供帮助。

为了使本套科普丛书可靠、可读、可用,我们在编写中注意把握住了以下几个方面:一是坚持科学性。书中所有内容均来自于医学专业书籍、期刊和真实的病例、案例,每个观点、论断都有

科学的数据或理论支撑。二是突出权威性。丛书汇集全校数十名长期在临床一线从事医教研工作的国内知名临床医学专家,充分利用学校几十年来形成的临床常见病、多发病防、诊、治方面的特色和优势,科学梳理、系统归纳,科普演绎,编撰成册。三是注重系统性。每种疾病和健康问题的描述均从“因”“防”“治”“养”四个方面加以展开,既保证系统性,又有所侧重,使广大读者知道病因、明确预防,了解治疗,学会保养,全面了解疾病防治策略。四是兼顾新颖性。虽然丛书介绍的均为常见病、多发病,但在具体编写中,注重增加国内外前沿动态和编写者原创性的研究成果和发现,力求将疾病最新的进展介绍给大家。五是提升可读性。在科学、专业、准确的同时,坚持做到语言通俗易懂、编排图文并茂、案例典型深刻,确保整书可读、易读、好读。六是确保实用性。本书坚持科普与保健相结合,做到在了解危险因素的基础上针对性预防,在知道疾病演变的前提下主动性保健,并将日常最简便经济、科学易行的方法介绍给大家,力求增强日常生活实践的可操作性。

中医自古就讲究“治未病”,在自己健康时注重卫生与养生,预防疾病。希望该套丛书能够为大家了解常见疾病、理解健康、学会自我保健提供帮助和指导,为大家的健康保驾护航。同时,该书也可作为医学生和各岗位医务工作者的参考书籍。

医学在发展,理念在更新,丛书内容中难免会存在缺漏与不足,我们恳请广大读者和医学专业人士提出批评、给予意见和建议,以便我们再版时改进和完善。最后,衷心感谢为该套丛书编写付出辛勤劳动的编委会成员、各位编写者、出版社编辑人员和组织协调的各位工作人员!

孙振浩 牛明哲

颈肩痛、椎间盘突出是广大人民耳熟能详的话题，但颈椎病本身的发病机制直到今天医学界尚无法完全解析。然而，颈椎病本身已经给越来越多的不同年龄层次的人带来了痛苦及担忧，既包括中老年人，也包括青年人，甚至还有少年儿童。关于“颈椎病是怎么发生的”“是否跟平时不良生活习惯有关”“是不是需要手术”“能不能做微创手术”等等这类问题，对于多数颈椎病患者而言既是迫切想知道的，却又常常无从了解。目前在颈椎病领域的专业书籍很多，但这类书籍对于缺乏专业医疗知识的患者而言常难以阅读和理解。在这种情况下，如果手头能有一本既能答疑解惑又好理解的科普读物无疑会让颈椎病患者少走许多弯路。

在现在的医疗环境下，我们重点强调以人为本的基本理念，医生单方面对患者疾病进行诊断及治疗而不经与患者的沟通交流是不可取的。应当提倡与患者充分交流，在了解患者的诉求以及对治疗效果期望的前提下，与患者通力协作，共同为患者制定治疗方案。在这种模式之下，不仅有利于医患之间的关系形成良性循环，也能有效地避免大量医疗资源的浪费。但由于医学知识的专业性，患者常在理解一些医学基本概念时存在困难，导致医患之间的沟通难度加大。

在与颈椎病患者的沟通交流中，笔者了解到大多数患者由于缺乏对颈椎病的基本认识，导致其在学习过程中走了不少弯路，甚至有部分患者由于颈椎病治疗被延误，导致失去手术治

疗的最佳时机。这不仅给自己和家人的生活增加困苦，甚至也给社会带来了很多不利影响。因此，笔者认为对颈椎病基础知识的科普工作迫在眉睫。

颈椎病相关的基础知识涵盖范围大，知识专业程度高，为了让广大非医学专业读者能够读懂并理解颈椎病的相关知识，我们长征医院脊柱一科团队总结了多年来的临床工作经验及教训，以通俗易懂、图文并茂的方式将艰深晦涩而患者又非常关心的颈椎病知识归纳总结成文稿，并以本书的形式呈现给广大读者。我们团队衷心期望这本科普读物能给广大颈椎病患者以及想了解颈椎病相关知识的读者提供帮助。

本书共分为4个部分、100个问题，各部分分别对应颈椎病认知、症状、治疗及康复，每个问题既有文首的概括，又有详细的解答，以协助读者阅读。读者既可以抱着学习的心态从头至尾仔细阅读，也可以从中选取自己关注的部分重点阅读。书中针对颈椎病相关专业知识制作了形象的插图，阅读本书时读者可图文互通，有助于加强对专业知识的理解。

我们深信本书将非常有助于您对颈椎病的认识及理解，将能降低您被现行大量驳杂信息所误导的可能性，并更有助于颈椎病患者与医生间的沟通及交流。

由于编写水平有限，书中不足之处在所难免，敬请广大读者和专家们批评指正。

最后要感谢李颖女士为本书绘制的精美插图，感谢参与本书编写的各位专家以及为本书撰写做了大量收集资料、整理稿件等辅助工作的脊柱一科团队成员。

袁 文

2016年9月

一、颈椎病认知.....	1
1. 身居“咽喉要道”的颈椎有哪些重要性.....	1
2. 颈椎家族成员有哪些.....	3
3. 为什么说颈椎手术很危险.....	5
4. 你的颈椎美不美.....	7
5. 颈椎间盘是个啥.....	9
6. 什么是颈椎病.....	11
7. 我怎么得了颈椎病.....	12
8. 您是颈椎病的高危人群么.....	14
9. 颈椎病会遗传吗.....	15
10. 什么是脊髓型颈椎病.....	16
11. 什么是神经根型颈椎病.....	18
12. 什么是交感神经型颈椎病.....	20
13. 我吞咽困难，是不是食管型颈椎病.....	21
14. 检查说我有脑供血不足，你怎么说我不是颈椎病.....	22
15. 颈椎病怎么也会让男人有难言之隐.....	24
16. 脖子痛是不是颈椎病.....	25
17. 我经常落枕是怎么回事.....	27
18. 脖子后面的疙瘩是怎么回事.....	29

19. 我脖子老是嘎哒响，是怎么回事	30
20. 我怎么才 30 岁就颈椎退变了	32
21. 我长骨刺了怎么办	33
22. 我硬膜囊受压了，严重吗	35
23. 颈椎退变能治好吗	36
24. 颈椎病能治好吗	37
25. 颈椎不好，是不是一定要挂个专家号	38
26. 门诊只看 5 分钟，我该跟医生说点啥	39
27. 得了颈椎病，怎么看病	40

二、颈椎病的表现

42

28. 颈椎病会导致头晕吗	42
29. 如何辨别颈椎病导致的肢体麻木	44
30. 身上不自主肌肉跳动会是颈椎病引起的吗	45
31. 哪种类型的颈椎病可以导致肌肉萎缩	46
32. 为什么有些颈椎病患者会走路不稳	48
33. 有些颈椎病为什么会出现一侧眼睑裂变小	49
34. 肌电图检查对诊断颈椎病有帮助吗	50
35. 颈椎病会出现口吃和进食呛咳吗	52
36. 颈椎病会引起头痛吗？其疼痛有何特点	53
37. 颈椎病会出现双手震颤吗	55
38. 颈椎病导致的肢体无力有什么特点	56
39. 肩膀痛是颈椎病还是肩周炎	58
40. 颈椎病和运动神经元病怎么鉴别	59
41. 颈椎病合并运动神经元病怎么治疗	60
42. 颈椎病手术治疗时机选择是以临床症状为主还是 以影像学检查为主	61

43. 颈椎病症状严重, 但 MRI 显示压迫程度轻, 需要手术吗	62
44. 颈椎病会出现胸闷、心慌、气短的症状吗	63
45. 颈椎病是一种遗传病吗	65
46. 颈椎病会影响睡眠质量, 导致记忆力减退、注意力不集中吗	66
47. 颈椎病会导致恶心、呕吐、看不清东西等症状吗	67
三、颈椎病的手术治疗	69
48. 以人为本: 颈椎病治疗的总体原则	69
49. 求医不如求自己? ——颈椎病保守治疗面面观	70
50. 时时勤拂拭: 颈椎病物理治疗的原理和作用	72
51. 众人拾柴火焰高: 颈椎病的常用药物	74
52. 头痛医头, 脚痛医脚: 也谈颈椎病的对症治疗	75
53. 沉默的伙伴: 重视颈部肌群相关症状的作用和治疗	77
54. 细细的红线: 颈椎病的手术指征	78
55. 减压: 颈椎病手术的核心问题	80
56. 有备无患: 颈椎病的术前准备有哪些	82
57. 切勿投鼠忌器: 正确认识颈椎病手术并发症	83
58. 颈椎前路手术常见并发症	85
59. 颈椎后路手术常见并发症	87
60. 为什么颈椎手术分为“前路”和“后路”	89
61. 哪些患者适合接受前路手术	90
62. 哪些患者适合接受后路手术	92
63. 什么是颈椎微创手术	93
64. 为什么说颈椎“前路”手术是符合微创的术式	95
65. 是否切口越小, 手术效果越好	96

66. 颈椎手术中的内植物影响检查吗	97
67. 什么是颈椎人工间盘置换术	98
68. 什么是颈椎融合术	100
69. 什么是颈椎次全切除术 (ACCF)	101
70. 什么是颈椎间隙减压术 (ACDF)	103
71. 颈椎射频消融术的适应证	104
72. 颈椎前路内镜手术治疗的适应证	105
73. 颈椎后路内镜的适应证	107
74. 颈椎前路融合术式对颈部活动的影响	108
75. 什么是“颈脊髓再灌注损伤”	109
76. 为什么有时候颈椎手术需要“前后一起做”	111
77. 颈椎前路融合术的“钢板”有影响吗	112
78. 什么是颈椎前路“杂交手术” (Hybrid 手术)	113

四、颈椎病的康复调养.....115

79. 颈椎病对患者的心理影响与调整措施	115
80. 颈椎病患者手术后如何搬运才安全	117
81. 颈椎病患者手术前后该如何进行心理调整	118
82. 颈椎手术后护理要点是什么	120
83. 颈椎手术家属需要做好 9 件事	122
84. 颈椎手术前后饮食的关键时间点	124
85. 颈椎术后可以翻身吗	125
86. 日常我们采取何姿势可以预防颈椎病	127
87. 颈椎病术后如何正确佩戴颈托	128
88. 远离颈椎病：哪些该做，哪些不该做	130
89. 颈椎前路手术后“吞咽痛”怎么办	132
90. 颈椎术后肩部疼痛怎么办	133

91. 如何认识颈椎术后的“相邻节段退变”	135
92. 颈椎病患者手术后可以锻炼颈椎吗	136
93. 颈椎病患者手术后门诊随访需要注意些什么	137
94. 颈椎病患者术后可以推拿按摩么	138
95. 颈椎病手术是否“一劳永逸”，会复发么	140
96. 颈椎病术后何时开始功能锻炼	142
97. 颈椎病术后患者何时可以恢复工作	145
98. 颈椎病术后如何进行康复训练	147
99. 如何理解颈椎病术后的影像学报告	149
100. 我们常说高枕无忧，真是这样吗	150

一、颈椎病认知

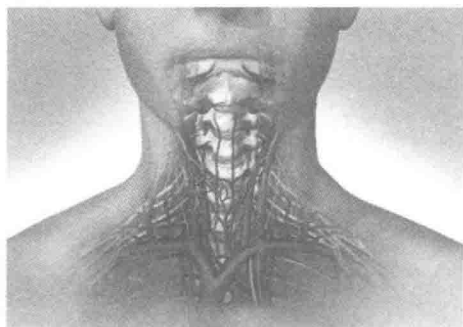
1.

身居“咽喉要道”的颈椎有哪些重要性

众所周知，“咽喉”为人体食物纳入的重要通道，故有咽喉要道之称。其实居于咽喉要道后方的颈椎，在人体骨骼、神经系统中也居“咽喉”之位。人体的骨骼分为四肢躯干骨及中轴骨，中轴骨是由颈椎、胸椎、腰椎、骶椎及尾椎相互连接而成，我们称之为脊柱，其上承载颅骨，下连接四肢躯干骨，其中承载颅骨的就是颈椎，也是脊柱的起始部分。

颈椎由7块椎体组成，整体略向前凸，这种特殊的生理曲度与婴儿时期抬头动作息息相关，对支持头的抬起、承载颅骨至关重要。但长时间低头会使得颈椎前凸消失甚至出现后凸，颈后肌肉持续处于紧张状态，这就可能导致颈肩部酸胀不适，这也是越来越多的“低头族”年轻人出现颈肩部不适的主要原因之一。

颈椎是脊柱中最灵活的部分，可以完成前屈、后伸、左右侧屈及旋转的动作，尤其是颈椎的旋转功能使得头颅可以灵活活动，同时保证我们有足够的视野，并能在突发情况如紧急刹车、躲避重物时帮助我们逃离伤害。但正是由于颈椎的活动度较大，使用频率较高，所以颈椎“老化”的现象比较普遍，发生的时间也比较早，医学上常称之为颈椎退行性改变。当出现颈肩部的酸胀、疼痛不适甚至疼痛向上肢蔓延或双手麻木症状时，我们就应该高度警惕了，这是颈椎发出“求救”



颈椎前方解剖结构示意图

的信号，必要时需要去医院进行专业检查。

颈椎除了能够传递来自头颅的载荷、参与头颅生理活动外，保护脊髓是其另一个重要的作用。颈椎的骨性结构可以简单地分为两个部分：前方的椎体及后方的椎弓。椎弓从椎体两侧将椎体围住，

中央形成了一个大的空腔。当每一节颈椎相互连接时，椎体后方的空腔就形成了一条管道，称之为椎管。骨性的椎管其内容纳的正是控制我们人体四肢感觉、运动的脊髓。颈椎为脊髓提供了坚硬的骨性外壳，对脊髓起到了非常牢固的保护作用。但是，当得了颈椎病，突出的椎间盘、增生的“骨刺”就可能向椎管内突出，对椎管内的脊髓产生压迫，从而出现临床症状（如行走不稳、踩“棉花感”等症状），可见颈椎是否健康能够直接影响到脊髓的功能，故颈椎在人体至关重要。

身居“咽喉要道”的颈椎，其所处的位置也十分特殊，它周围有许多重要的脏器。颈椎前方有食管、气管、甲状腺、甲状旁腺等；两侧的大血管有颈动脉、颈静脉、甲状腺上动脉、甲状腺下动脉，还有经过颈椎横突孔直达颅底的椎动脉等；周围主要的神经有控制声带活动、调节声音大小的喉上神经、喉返神经及交感神经节。正是由于颈椎位置的特殊性及周围存在重要的解剖结构，故颈椎手术具有一定的风险性，但随着对颈椎解剖结构的深入研究及手术技术的不断提高，颈椎手术的风险也大大降低了，目前颈椎手术已经成为脊柱外科常规手术之一。

综上所述，身居“咽喉要道”的颈椎在人体中具有不可比拟的重要性，保护好我们的颈椎意义重大。

2.

颈椎家族成员有哪些

我们常常说颈椎，到底颈椎由什么组成的呢？它的家族成员都有谁呢？

颈椎家族有7位主要成员，分别是寰椎（第一颈椎）、枢椎（第二颈椎）、第3~6颈椎及隆椎（第七颈椎）。它们靠椎间盘及韧带相互连接起来，其中主要的韧带组织包括横韧带、翼状韧带、前纵韧带、后纵韧带、棘间韧带及棘上韧带等。

如前所述，颈椎的基本结构可以简单地分为两个部分：前方的椎体及后方的椎弓。椎弓从椎体两侧将椎体围住，中央形成了一个大的空腔。当每一节颈椎相互连接时，椎体后方的空腔就形成了一条管道，称之为椎管，其内容纳脊髓，颈3~6的椎体小于与之相应的椎管，颈2处的椎管截面积最大。相邻椎体的椎弓外侧构成了脊神经根穿过的椎间孔。后方的椎弓包括椎弓根、椎板、棘突、关节突和横突。椎弓含有脊椎中最厚的骨皮质，临床上常常经过此进行螺钉固定。棘突和横突分别位于椎弓的后方及两侧，是支持韧带及肌肉的附着点。全部的颈椎横突上均有横突孔，椎动脉经过横突孔进入颅内，实际上绝大多数椎动脉通常在颈6节段进入横突孔。颈椎的关节突分为上关节突及下关节突，上位颈椎的下关节突与下位颈椎的上关节突形成关节，相互连接。关节突关节承担着脊柱20%的负荷，故关节突关节容易发生退变，产生炎症，可能会导致颈部疼痛不适。下面向大家介绍将几个特殊结构的颈椎。

首先我们了解一下颈椎的“老大”——寰椎。寰椎是一个环形的骨块，上与头颅连接，下与枢椎的特殊结构——齿状突连接形成关节。