



中华医学会疼痛学分会
中国医师协会疼痛科医师分会

推荐阅读

解密 颈肩痛

中国女医师协会疼痛专业委员会 组织编写
主编 李亦梅 主审 刘慧



疼痛防治百问

清华大学出版社

解密 颈肩痛

主编
李亦梅

疼痛防治百问



清华大学出版社

北 京

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

解密·颈肩痛/李亦梅主编. —北京:清华大学出版社, 2016
(疼痛防治百问)
ISBN 978-7-302-44923-2

I. ①解… II. ①李… III. ①颈肩痛-防治-问题解答
IV. ①R681.5-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第213068号

责任编辑:肖军 王华
封面设计:戴国印
责任校对:刘玉霞
责任印制:杨艳

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, cservice@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者:北京亿浓世纪彩色印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:127mm×185mm

印 张:5.25 字 数:65千字

版 次:2016年12月第1版

印 次:2016年12月第1次印刷

印 数:1~4000

定 价:29.80元

产品编号:069650-01

疼痛防治百问丛书编委会

编 委 (按姓氏拼音排序)

冯 艺	冯智英	傅志俭	郭晓丽	冷玉芳
李亦梅	刘 慧	刘红兵	卢振和	陆丽娟
申 文	史可梅	陶 蔚	王 林	王清秀
王小平	王云霞	吴玉莲	严 敏	杨晓秋
于灵芝	张小梅	张小铭	赵 英	郑艳萍
邹冬玲				

总审委员会

冯 艺 傅志俭 卢振和 刘 慧 王 林

编者名单

主 编

李亦梅

主 审

刘 慧

副主编

张树丽 张彩琳

编 者

王 蕊 韩 娜

插 图

张彩琳 张雅婷

主 编 简 介



李亦梅 医学博士，主任医师，副教授，硕士生导师。现任新疆医科大学第一附属医院疼痛科主任，新疆医科大学第一临床学院麻醉学教研室副主任，新疆医科大学第一附属医院药事委员会委员、健康教育委员会

委员。学术任职：中华医学会疼痛学分会青年委员、中国医师协会疼痛科医师分会、中国女医师协会疼痛专业委员会常委、新疆医学会疼痛学分会常委、中国生命关怀协会疼痛诊疗专业委员会委员、中国中西医结合学会疼痛分会常委、中国民族医药学会疼痛学分会副会长、《中国疼痛医学杂志》通讯编委、《新疆医学》编委。主持和

参与的科研项目有7项，发表SCI论文2篇、核心期刊论文26篇。

职业格言

上善若水，大道至简。

疼痛是一种看不见的酷刑，慢性疼痛更折磨人。疼痛是组织损伤导致感觉神经系统产生的一个异常信号，请不要忽略错过它而铸成大祸。

疼痛会夺去人们的生活乐趣，更重要的是：疼痛会使精神、血压、血糖、免疫力等发生紊乱，引发或加重身体的其他疾病，医学上将疼痛反复发作或持续一个月以上归为慢性疼痛。卫生部在 2007 年颁布文件：要求有条件的医疗机构成立“疼痛科”，并组织和要求疼痛科的医师团队全力诊疗和研究慢性疼痛。疼痛科医师专注于为民除痛，应用多种技术治疗手段，使很多慢性疼痛得到缓解，疗效得以突破，进而使患者生活质量明显提高。

医师与病友是同一战壕的战友，疼痛是我们的共同敌人，知己知彼才能获胜。医师很想详细谈谈疼痛的防治，病友及家属们更想知道这疼痛是怎么回事、该如何治疗、如何降服疼痛恶魔。毕竟，在生命的旅程中身体这部机器发生了故障，医师能帮您将故障清理，而在继续前行中，如何避免或少出问题，还得靠自己的维护和保养！

在中华医学会疼痛学分会和中国医师协会疼痛科医师分会的支持鼓励下，在中国女医师协会的重视和领导下，中国女医师协会疼痛专业委员会组织了女医师协会的专家和学者编写了这套“疼痛防治百问”丛书，疼痛医学泰斗韩济生院士建议书名用“解密”来描述这些疼痛，来满足社会公众对疼痛的关注度；达到世界卫生组织提出的“要求无痛是人的基本权利”的目标。

我们为每种疼痛编写一个分册，每册一百多个问题，书中编者用通俗易懂的语言描述疼痛的原理、诊断、治疗、预防等知识，希望通过阅读本

书，增强病友们战胜病痛的信心，以致更好、更快地恢复健康。我们在每本书后附上一些热心公益活动的疼痛专业委员会女医师姓名和医院地址，希望能更好地帮助病友。鉴于医学知识更新速度快，对一些问题的看法和处理也难免有所不同，如果您发现本书中未讲清楚的问题请咨询您的主治医师。

中国女医师协会疼痛专业委员会主任委员

卢振和

2016年9月20日

颈肩痛是临床最常见的症状之一，也是患者就诊和影响其生活质量的主要原因。颈肩痛的病因很多，到医院骨科就诊后，可以手术治疗的只是很少一部分，其余多数患者在接受了药物、按摩及物理治疗之后疼痛缓解并不理想。于是，很多患者到处寻找“祖传秘方”，接受了很多不正规的治疗，但仍有相当一部分患者没有解除痛苦。疼痛科的建立为这些患者提供了神经阻滞、微创介入等多种特色而有效的治疗方法。

本书围绕认识、诊断、治疗颈肩痛及预防与康复等问题，以问答的形式、通俗的语言讲述“颈肩痛”这一患者在生活中最常遇到的问题，详细告诉您颈肩痛的原因和治疗方法。并通过配图让您知道预防和治理颈肩痛的锻炼方法等。希望本书能对您

有所帮助。因水平所限，时间仓促，错误及不当之处在所难免，在此恳请读者指正。

新疆医科大学第一附属医院疼痛科

全体女医师

2016年10月

目 录

认 识 篇

1. “颈肩痛”到底是什么病？颈肩痛常见吗？3
2. 什么是颈椎间盘突出症？4
3. 颈椎病就是颈椎间盘突出症吗？5
4. 颈椎病对我们有哪些危害呢？6
5. 为什么颈椎病比腰椎病多见？8
6. 颈肩痛就是颈椎病吗？8
7. 肩周炎能自愈吗？9
8. 哪些人易患肩周炎？10
9. 头痛和颈肩痛有什么关系呢？11
10. 风湿类疾病会导致颈肩部疼痛吗？12
11. 肿瘤会引起颈肩部疼痛吗？13
12. 心脏病会引起颈肩痛吗？14

13. 颈肩痛会导致瘫痪吗? 15
14. 脑缺血与颈椎病有关吗? 16
15. 慢性咽喉炎与颈椎病有关系吗? 16
16. 什么疾病容易与颈椎病相混淆? 17
17. 外伤后肩部持续疼痛是何原因? 18
18. 一侧颈肩部疼痛且上肢抬不起来是什么原因? 18
19. 为什么颈椎病会出现胳膊和手指的疼痛麻木感?
..... 19
20. 最近老是感觉背部肩胛区疼痛, 这是怎么回事?
..... 20
21. 走路有“踩棉花感”是怎么回事? 21
22. 眩晕与颈椎病有关吗? 22
23. “落枕”是怎么回事? 23
24. 颈肩痛为什么会有肌肉萎缩和肌无力? 24
25. 为什么伏案工作的人容易颈肩背部疼痛? 24
26. 为什么劳累时容易诱发颈肩痛? 25
27. 为什么医生总是叮嘱长时间开车中间要休息、
活动, 否则易导致颈肩痛? 26

28. “电脑族”“鼠标党”为什么常常颈肩痛? 27
29. 颈肩痛的患者睡觉时应不应该使用枕头? 28
30. 颈肩痛与天气、季节有关系吗? 29
31. 吃海鲜会加重颈肩痛吗? 30
32. 长时间低头会诱发颈椎病吗? 31
33. 职业女性喜欢“大挎包”，有人说职业女性的
颈肩痛与“大挎包”有关系，是这样吗? 32

诊 断 篇

34. 什么是“肩袖”？“肩袖损伤”有什么症状呢？
..... 35
35. 肩背部肌筋膜炎是什么病呢? 36
36. 肩背部肌筋膜炎疼痛有哪些特点呢? 37
37. 纤维肌痛综合征到底是一种什么病? 38
38. 什么是颈肩综合征? 39
39. 颈肩综合征的症状有哪些? 40
40. “冻结肩”是什么病? 41

41. 什么是枕神经痛？枕神经痛有哪些症状和体征？42
42. 枕神经痛可以由颈椎病引起吗？43
43. 怎么知道自己得了颈椎病？44
44. 神经根型颈椎病需要做哪些检查才能确诊呢？45
45. 颈椎病为什么要做抽血化验？46
46. 颈椎病也会影响双腿运动吗？47
47. 颈椎病可以引起头晕、头痛和跌倒吗？48
48. 诊断椎动脉型颈椎病需要做哪些检查呢？49
49. 枕大神经痛是什么病？50
50. 什么是颈椎小关节源性颈肩痛？51
51. 颈椎小关节源性颈肩痛有哪些症状和体征呢？52
52. 如何知道自己患了肩周炎？53
53. 肩部疼痛一定是颈椎病或肩周炎造成的吗？54

治 疗 篇

颈肩痛的药物治疗57

54. 颈肩痛治疗方法有哪些呢？57

- 55. 颈肩痛为什么要口服肌松药?58
- 56. 口服肌松药会引起肌无力吗? 服用肌松药后需
要注意些什么?59
- 57. 颈肩痛治疗时需要忌口吗?60
- 58. 布洛芬是哪类药, 为什么要用来治疗颈肩痛? ...61
- 59. 用来治疗颈肩痛的常用药物有哪些?62
- 60. 口服这些药物时有哪些注意事项吗?63

颈肩痛的无创治疗64

- 61. 得了颈肩痛, 可以进行物理治疗吗?64
- 62. 治疗颈肩痛的物理治疗方法有哪些呢?65
- 63. 什么是经皮神经电刺激疗法 (TENS)?66
- 64. 哪些人不能用经皮神经电刺激疗法治疗?67
- 65. 什么是超激光? 它在治疗颈肩痛方面有什么优势?
.....68
- 66. 什么是冲击波疗法?69
- 67. 冲击波疗法的疗程是多久?70
- 68. 哪些人不能用冲击波疗法治疗颈肩痛?71
- 69. 颈肩痛可以按摩治疗吗?72