

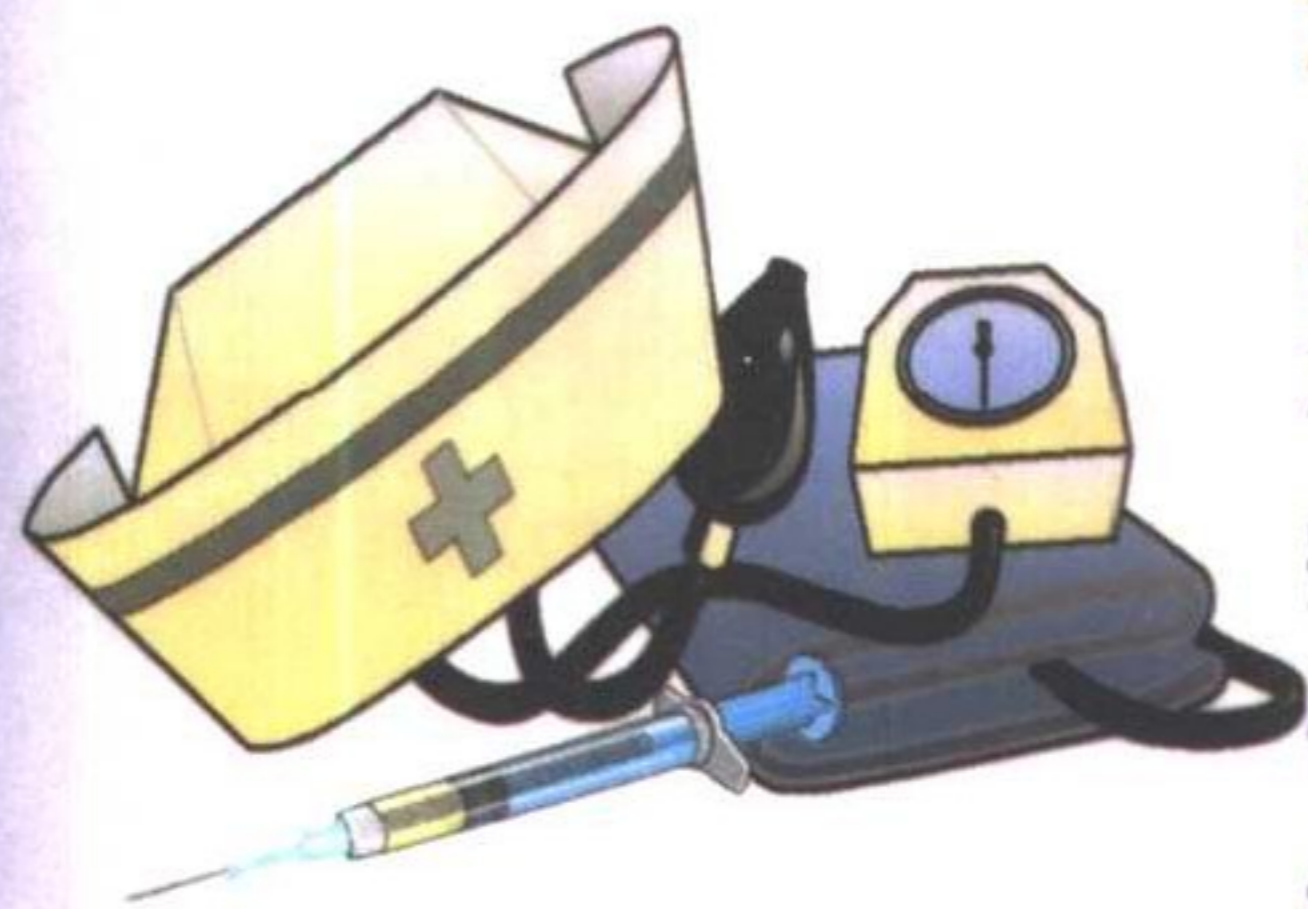


黄菁子 编著
广东旅游出版社
家庭医疗保健系列

颈椎病

治疗与护理

颈椎病一向是中老年人的常见病。但近几年来，由于人们工作和生活节奏加快，此病有明显的年轻化倾向，其发病率为76%。青少年学生、伏案工作者因长期屈颈的习惯，极易造成颈椎的慢性损伤，如果不注意保健和预防，会引起身体的各种不适，严重的还会导致大小便失禁和瘫痪。



本书通俗而详尽地介绍了颈椎病的病因病理、检查诊断、预防和自我保健及各种治疗方法，特别介绍了经过中西医临床应用后取得良好效果的各种疗法。该书将有助患者解除颈椎病的困扰。

JIATING YILIAO BAOJIAN XILIE

家庭
医疗
保健



JIATING YILIAO BAOJIAN XILIE

颈椎病

治疗与护理



ISBN 7-80653-134-3



9 787806 531341 >

策划编辑：钟 萍
责任编辑：钟 萍
责任技编：许 佳
美术装帧：邓传志

ISBN 7-80653-134-3

R·06 定价：10.50元



黄菁子 编著

家庭医疗保健系列

颈椎病

治疗与护理

广东旅游出版社

JIATING YILIAO BAOJIAN XILIE

图书在版编目 (CIP) 数据

颈椎病的治疗与护理/黄善子编著. —广州: 广东旅游出版社, 2000. 8

(家庭医疗保健系列)

ISBN 7-80653-134-3

I. ①颈… II. 黄… III. 颈椎-脊椎病-防治
IV. R 681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 35047 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

湛江日报印刷厂印刷

(广东省湛江市赤坎康宁路 17 号)

787×1092mm 1/32 开 5.75 印张 130 千字

2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—10200 册

定价: 10.50 元

序

颈椎病是中、老年人的常见病、多发病，近年来有年轻化的倾向。它是由于颈椎间盘退行性改变及其继发病理改变累及其周围组织结构（神经根、脊髓、椎动脉、交感神经等），出现相应的临床症状而定名的。起病早期常常没有什么特别症状，稍为治疗很快好转，常为患者忽略。其病因较为复杂，临床上与美尼尔氏综合症，臂丛神经痛、肩关节周围炎、落枕等症状相似，常易误诊误治。由于不同的病因和病理变化，可分为神经根型、椎动脉型、脊髓型、交感神经型和混合型等。

由于目前有关颈椎病的专著不多，一般人对颈椎病缺乏足够认识，为了让更多人懂得认识此病的防治方法，本书详尽而通俗地介绍了颈椎病的病因与病理、检查诊断、预防和自我保健及各种治疗方法；特别将经过中西医临床应用后取得良好效果的各种疗法介绍，内容十分丰富。本书是广大读者识别与防治颈椎病的良师益友，此书还是医务人员及医学爱好者的好参考书。

前 言

刚刚通过“120”护送颈椎病发作的父亲到医院急诊，一番忙碌后回到家，父亲痛苦的面容还在脑海中呈现，茶几上报纸的一则新闻又映入眼帘：

因颈椎病波及神经

傅聪可能随时中断弹琴

傅聪是国际著名钢琴家，他精湛的技艺、对作品深刻的理解使多少人为之倾倒。我不禁抓起报纸细看起来：

傅聪去年在北京世纪剧院演出时，手指关节处就缠了胶布，今年情况更加糟糕。据悉，他时常感到手麻木，有时严重到根本无法弹琴。这一病症的原因是他的颈椎病波及神经。他在接受采访时并不避讳谈自己的健康，并告诉记者如果他的病痛进一步发展，他可能会告别心爱的钢琴。

四十年来，傅聪的足迹遍布五大洲，《时代周刊》选举他是“当今世界最伟大的钢琴家

之一”。据透露，今年12月份开始，傅聪同“爱乐女”已经签订了演出合同，但由于他的健康情况不是很理想，因此双方是否能够如约履行还是问题。如果届时傅聪能够坚持演出的话，他在今年冬天奏出的乐音对观众来说在美妙之余更添珍贵。

放下报纸，我不禁感到深深的遗憾。如此出色的艺术家却因为颈椎病的困扰不得不面对有可能随时中断艺术生涯的打击。

在人群中，颈椎病的发病率占7.6%，中、老年人最常见。但在现代生活中，由于工作压力的增大，许多白领阶层的人士也时常感受到颈椎病的侵扰，头痛头晕，颈肩背痛，如电脑打字员、小提琴手、外科医生、办公室文员、司机、画家、杂技演员、学生等。据最近报道，天津市第一中心医院对2000例颈椎病患者的调查表明，青少年颈椎病患者的人数成逐年上升状态。9岁患上颈椎病，12岁就得了颈部骨质增生的患者让行医几十年的颈椎病专家刘道矩都感到吃惊。确实，长期的屈颈习惯会造成颈椎的慢性损伤，如果不注意保健和预防，即使经过治疗好转后的颈椎病又会反复发作，严重的会导致大小便失禁和瘫痪。治疗比较麻烦：

我在门诊经常遇到一些患者对医生的简单阐述不满，“候诊几小时，看病才一小会儿。”于是想起编这么一本书，使人们对颈椎病的发生发展有所了解，懂得基

本的保健和护理措施，而不是等到出现严重症状，自觉痛苦时再奔波于医院和药店，寻找灵丹妙药。

在浩瀚的医学论著海洋中，本书可能连浪花也不算，只能算是水滴，谨希望这小小水滴，能真正润泽患者的心田。

目 录

颈椎病的诊疗与护理

序

前言

第一章 颈椎的生理结构与功能

- (2) 脊柱
- (4) 椎骨的一般形态
- (6) 颈椎 颈椎的结构特点/三个特殊的
颈椎骨/颈椎的连接/颈椎的血管/
颈部肌肉、筋膜和神经
- (19) 颈椎的生理功能 颈椎的运动/颈椎
的稳定/颈椎的生物力学

第二章 颈椎病的发病原因与病理变化

- (34) 什么是颈椎病
- (34) 颈椎病的症状表现
- (36) 颈椎病的发病原因及病理变化 外
来因素/内在因素/慢性劳损/先天
性的颈椎椎管狭窄/颈椎先天性畸

目 录

家庭医疗保健系列

形

- (40) 颈椎病的分类 神经根型颈椎病/椎动脉型颈椎病/交感神经型颈椎病/脊髓型颈椎病/混合型颈椎病
- (45) 几项特别的检查 前屈旋颈试验/颈椎间孔挤压试验/引颈试验/臂丛神经牵拉试验/感觉障碍试验/运动障碍试验/其它

第三章 颈椎病的影像学检查

- (48) X线平面检查
- (52) 电子计算机断层扫描 (CT)
- (53) 磁共振成像 (MRI)
- (54) 脊髓造影
- (55) 椎动脉造影等

目 录

颈椎病的诊疗与护理

第四章 颈椎病的预防和保健

- (58) 自我保健和护理 挺胸昂首,多看蓝天白云/改变生活中的不良习惯/创造合理的睡眠环境/锻炼身体,锻炼颈肌/平衡膳食,提高人体对疾病的抵抗力/积极治疗慢性病
- (82) 颈部围领的制作和使用
- (84) 患了颈椎病吃些什么好

第五章 颈椎病的治疗

- (92) 基本疗法
- (93) 手法治疗 手法治疗的原则/几种基本治法/手法治疗的具体应用/颈椎病的几种按摩体位/颈椎病手法治疗常用穴位、所处位置及归属经络名称/颈椎病常用手法治疗十八种

目 录

家庭医疗保健系列

- (116) 牵引治疗 坐位牵引/卧位牵引/颅骨牵引/其它动态牵引
- (122) 物理方法的治疗 湿热敷/干热敷/生物信息加中药离子导入/超短波、微波等高频电疗法
- (125) 运动治疗
- (126) 针灸、封闭、水疗法等治疗
- (127) 手术治疗
- (129) 疗效标准
- (130) 颈椎病可以预防吗

第六章 与治疗颈椎病有关的药物

- (132) 西药
- (135) 中成药
- (136) 中药

目 录

家庭医疗保健系列

第七章 中医中药治疗颈椎病

- (144) 望、闻、问、切、辨证施治
- (152) 分型治疗 非外伤型/外伤型
- (155) 中药的内治与外治
- (165) 周易象数疗法

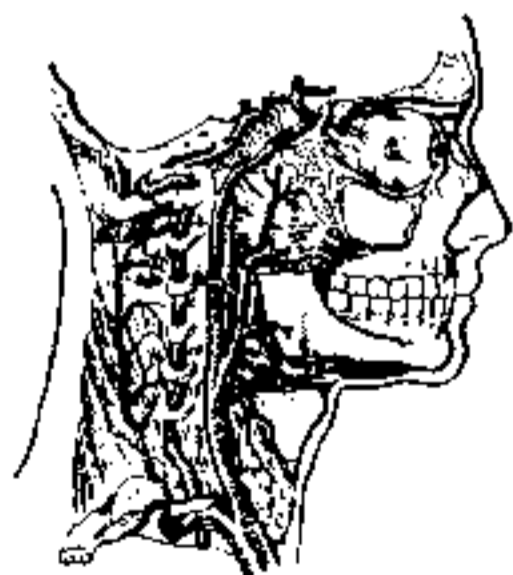
第八章 颈椎病与其它疾病的鉴别

- (168) 美尼尔氏综合症
- (169) 臂丛神经痛
- (169) 脑动脉硬化
- (170) 肩关节周围炎
- (170) 枕大神经痛
- (171) 落枕
- (171) 肌萎缩脊髓侧索硬化症
- (172) 风湿性肌纤维织炎

后记

第一章

颈椎的生理结构与功能



要了解一种疾病，必须懂得基本的解剖知识，相关的生理结构和功能。因为人体是一个有机的整体，每一种疾病都可能产生不同的症状表现，而相同的症状表现不一定是同一种疾病。头痛医头，脚痛医脚，不单解决不了问题，还会耽误治疗。

这一章节比较枯燥，专业的解剖词语比较多，却是每一位想透彻地了解颈椎病的读者所必须知道的。

第一节 脊 柱

脊柱就是人们通常所说的“脊梁骨”。它位于人体背部中央，是骨骼系统的重要组成部分。它是由7块颈椎、12块胸椎、5块腰椎、1块骶骨和1块尾骨，借助椎间关节、关节盘和韧带连结组成的。如图（1-1 脊柱侧面、后面看）

脊柱是直的吗？不。我们从侧面看，它有四个弧度，也就是我们常常听说的脊柱的生理性弯曲。颈椎稍向前突；胸椎稍向后凸；腰椎则有较明显的前凸；而骶骨呢，就是大幅度的后凸了。这种生理性弯曲如果因为某些疾病或者长期的体位姿势不正而发生改变，就会使

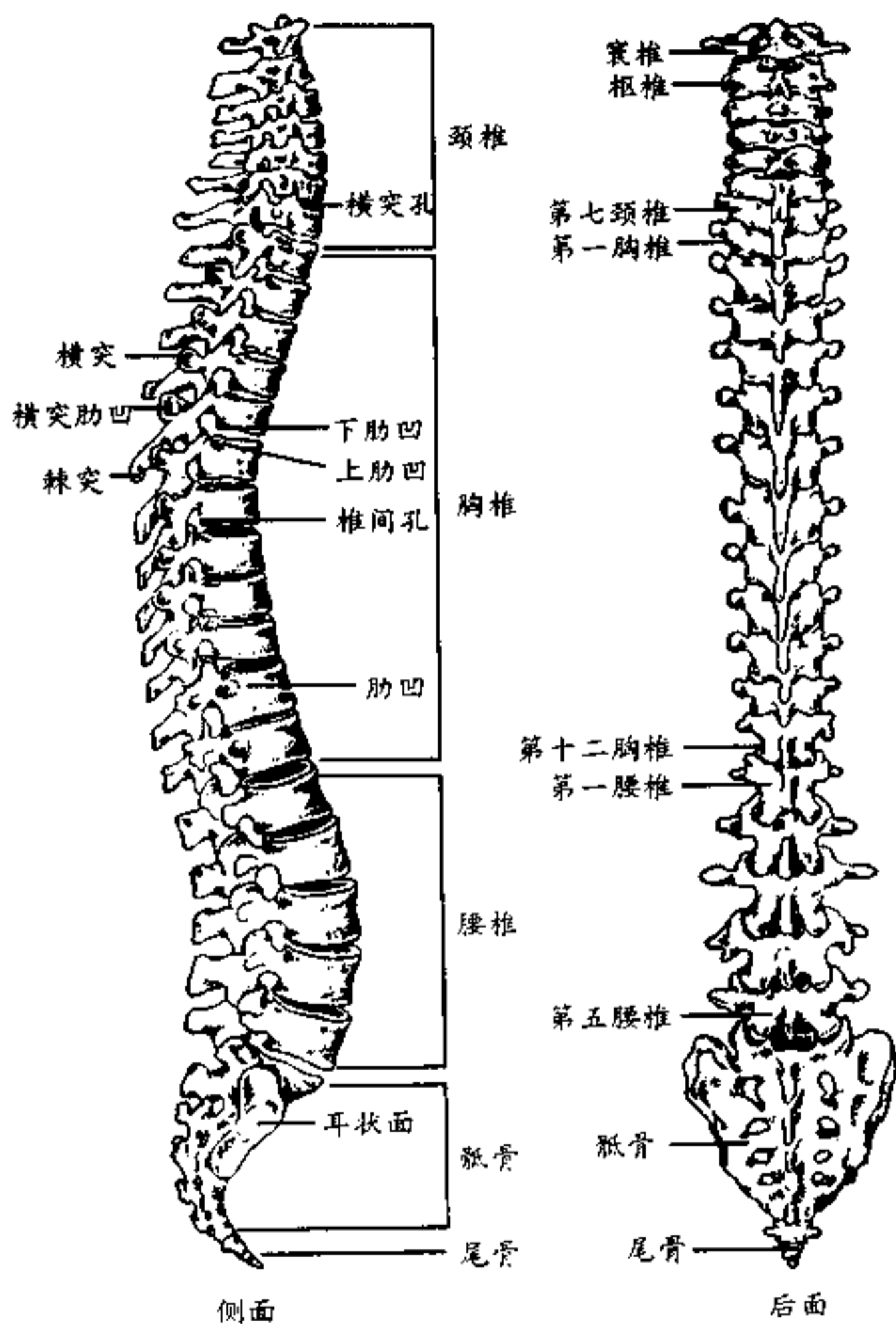


图 1-1 脊椎侧面、后面看

人体产生畸形。例如严重缺钙、营养不良、脊柱炎会引起驼背，胸椎过度后凸；习惯屈颈低头，长期伏案的职业劳损，使颈椎前凸变直了。少年儿童如不注意体位姿势的端正或一侧肩膀负重习惯，也会造成脊柱不正常的侧弯。脊柱的每一个弯曲，都有它们的功能意义，对维持人体的重心和平衡，缓冲外力的震荡，防止对脊髓和大脑的损伤有重要意义。

脊柱向上可以作屈、伸运动，向旁边左右可以作侧屈运动，靠双脚直立作回旋运动，也可以作环转运动。主要取决于关节突，关节面的形状和方向、椎体的形态和宽窄、椎间盘的厚度等因素，年龄、性别与特殊训练也有关系。

如果脊柱发生疾病，我们就会感到疼痛、活动就会受到限制，产生被动的姿势和体位。这是因为有脊髓、脊神经的关系

第二节 椎骨的一般形态

人在幼年时，脊柱共有椎骨 33 个：颈椎 7、胸椎 12、腰椎 5、骶椎 5 及尾椎 4。随着发育长大，5 个骶椎骨融合成一块骶骨，尾椎骨也合成一块尾骨，所以成人的椎骨为 26 个。所有的椎骨发生来源相同，基本形态相似，只是由于所处部位的不同，承受的压力各异，相邻的结构也不一样，各椎骨的大小形状才出现了分化。