

TEXT  
DAIFU  
CONGSHU

贴心大夫丛书



# 颈椎病

中共河北省委宣传部  
河北省卫生厅  
河北省科学技术协会  
河北出版集团  
联合策划出品

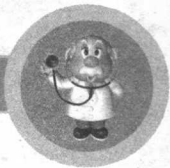
申勇 主编



河北科学技术出版社

TEXIN  
DAIFU CONGSHU

贴心大夫丛书



# 颈椎病

● 申 勇 主编



河北科学技术出版社

主 编 申 勇

编 者 张 为 申 勇 丁文元

**图书在版编目 ( C I P ) 数据**

颈椎病 / 申勇主编. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2006

(贴心大夫丛书)

ISBN 7 - 5375 - 3417 - 9

I. 颈... II. 申... III. 颈椎—脊椎病—防治  
IV. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 072500 号

贴心大夫丛书

**颈椎病**

申 勇 主编

---

|      |                                      |
|------|--------------------------------------|
| 出版发行 | 河北科学技术出版社                            |
| 地 址  | 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编: 050061)          |
| 印 刷  | 河北供销印刷厂                              |
| 经 销  | 新华书店                                 |
| 开 本  | 787 × 1092 1/32                      |
| 印 张  | 4                                    |
| 字 数  | 83000                                |
| 版 次  | 2006 年 6 月第 1 版<br>2006 年 6 月第 1 次印刷 |
| 印 数  | 6000                                 |
| 定 价  | 6.00 元                               |

---

<http://www.hkpress.com.cn>

## “贴心大夫”要说的“贴心话”

每一本书的开头都有一个“前言”，介绍一下为什么要编这本书，书的主要内容和特点，以及编写的方法等。《贴心大夫》这套丛书也不例外。既然叫“贴心大夫”，就要向您说几句“贴心话”，使它成为您的知心朋友，身边的医生，健康的顾问。

首先，说一下医学与健康和生活的关系。医学可以说是一切科学的基础科学，或称为大众科学。因为医学与每个人都有密切的关系，谁也逃脱不了生、老、病、死的自然法则，都应该学习医学，把了解和掌握必要的医学知识，作为人生健康生活的第一要素。

有人把健康比喻为“1”，家庭、事业、爱情、金钱等比喻为“0”，有了“1”作为支架，后面加一个“0”便成为“10”，加两个“0”便是“100”，只要“1”不倒，“0”越多，您拥有的也越多。如果“1”倒了，什么事业、家庭、爱情、金钱等都不存在了，等于“0”。身体是“寓思想之舍”、“载知识之车”，每个人都要珍惜健康的身体。

健康与国民经济建设有着密切的关系。国家领导人曾提出“没有健康就没有小康”。的确是这样，特别在农村，疾病是致贫的重要因素之一，越得病越穷，越穷越得病，形成恶性循环。因此，医药卫生工作是支持“三农”



的一项重要内容，它与人民的健康和小康建设密切相关。

随着医学的发展、人民生活水平的提高，医药卫生工作应该把“以疾病为中心”转变为“以健康为中心”，深入贯彻“预防为主”的卫生工作方针，“不治已病，治未病”，把医学知识教给群众，做到无病早防，有病早治。

基于以上认识，河北省委宣传部、河北省卫生厅、河北省科学技术协会和河北出版集团，从医药卫生、出版、科学普及工作方面贯彻落实中央提出的“以人为本”的科学发展观，策划了《贴心大夫》这套丛书。这套丛书作为一项医学科学普及工程，作为精神文明、物质文明和政治文明的重要内容，必然会成为党和政府的群众性贴心工程。

其次，介绍《贴心大夫》丛书的主要内容和特点。我们许多人都有这样的体会，到医院看病，挂号、排队，终于轮到自已了，大夫问完了病情，或者先开一堆检查、化验单，或者直接诊断、开药。患者还有许多话要问大夫，但看到后面排队候诊的病人以及大夫疲惫的面容，就不好意思再详细询问了，只能带着一头雾水去做检查、取药。这时候，患者多么希望有位大夫能够耐心细致地给他讲讲这种病到底是怎么回事？为什么要做这些检查？治疗的效果如何？有什么后果？日常生活中注意什么？怎么预防等等。《贴心大夫》丛书恰好满足了患者的这一心愿，搭起了医患双方进一步交流的平台，对医生来讲，书不仅仅是门诊工作的延续，而且是医生进行健康教育的舞台；对患者及其家属来说，书又是获得科学防病治病知识的课堂。



常见病和多发病有几百种之多，这套丛书将分批推出，每病一书，按病名确定书名（如冠心病、骨质疏松）。每一本书主要回答六个问题：

1. 为什么会得这种病：了解致病的原因，什么情况下什么人易得此病，包括起居、饮食、季节、环境等，为预防打好基础；

2. 有哪些表现：包括症状和体征，应与哪些病鉴别，以及可能发生的并发症；

3. 需要做哪些检查：了解检查的目的，知道正常和异常结果怎么看，以及如何配合检查和检查前后应注意的事项；

4. 如何治疗：了解本病常规治疗和特殊治疗方法，各有哪些优缺点，如何正确对待，以及建立良好的医患和谐关系；

5. 疾病的预后和康复：了解本病的预后，如何预防复发，康复应注意的事项，以及家庭护理、常备药物、合理膳食等；

6. 预防：通过介绍该病的病因和种种表现，使广大人民群众对此病有所了解，防患于未然，做好预防工作。

通过上述六个方面的介绍，掌握该病的知识，达到无病早防，有病早治。全书在手，做到“小病不出门可自治，大病早就医去医院”。

这套丛书的特点主要表现在以下几个方面：

1. 通俗性：采用大众语言讲解医学术语，患者及家属能看得懂，并以生活“比喻”帮助了解；

2. 实用性：学以致用，用得上。一人读书，全家受



益，成为“家庭小医生”、左邻右舍的“健康小顾问”；

3. 科学性：不仅知其然，还要知其所以然。通过临床病症的表现，讲基础理论，理论与实际结合。贯彻“一分为二”的两点论讲解、诊断和治疗，避免绝对化，不会使读者无所适从；

4. 权威性：这套丛书的作者，都是具有丰富经验的临床医生，其中多数是某一专科的专家，并介绍了他们所在单位、姓名、联系方式、出诊时间等，便于联系，又成了就医指南。

这套丛书包括多种病，由于每种病的性质、表现的多样性和特殊性，故写法有所不同，每本书的体例不一；又由于作者较多，写作风格各异。这既是各本书的特点，如果从整套书的体例来讲不一致也是缺点。在编写过程中，还是以方便读者阅读为出发点，体例服从不同病特殊性的写法。

人民群众的健康既是工作，更是事业。愿这套《贴心大夫》丛书的出版，能走向社会，进入家庭，成为人们的良师益友；走进医院，进入病房，使医院不仅是医疗中心，同时也是医学宣传教育中心。

李恩 于河北医科大学  
2006年1月



# 目 录

## 颈椎病的患病原因

- 什么是颈椎病/1
- 颈部的解剖结构/1
- 颈椎的生理功能/10
- 颈椎病发生时的病理学变化/12
- 导致发生颈椎病的常见原因/21
- 颈椎病的各种致病因素是如何相互作用的/22
- 中老年人易患颈椎病/23
- 长期坐办公室的职员易患颈椎病/24

## 颈椎病的症状和体征

- 颈椎病的类型与特点/27
- 颈型颈椎病的临床表现/27
- 神经根型颈椎病的临床表现/28
- 脊髓型颈椎病的临床表现/31
- 椎动脉型颈椎病的临床表现/32
- 交感型颈椎病的临床表现/33
- 颈椎病患者的手指发麻/33





颈椎病的首发表现/34

## 颈椎病需要做的检查

颈椎病的物理检查/36

颈椎病的 X 线检查/37

颈椎病的肌电图检查/38

颈椎病的 CT 检查/39

颈椎病的核磁共振 (MRI) 检查/39

## 颈椎病的诊断

颈椎病诊断的依据/41

颈椎病的诊断标准/42

颈型颈椎病的诊断要点/43

神经根型颈椎病的诊断要点/44

脊髓型颈椎病的诊断要点/44

椎动脉型颈椎病的诊断要点/45

交感型颈椎病的诊断要点/45

容易与颈椎病相混淆的疾病/45

颈椎病与颈椎骨质增生的不同/49

## 颈椎病的治疗

各型颈椎病的治疗方案/51

颈椎病的非手术疗法/52

非手术疗法的适应证/54



- 颈椎病的牵引治疗/55
- 颈椎病的理疗/56
- 颈椎病的按摩推拿疗法/57
- 颈椎病的药物治疗/58
- 颈椎病局部应用的药物/58
- 颈椎病的中药治疗/59
- 围领及颈托治疗颈椎病/59
- 医疗体育锻炼治疗颈椎病/60
- 磁疗治疗颈椎病/61
- 针灸治疗颈椎病/61
- 泥疗治疗颈椎病/62
- 蜡疗治疗颈椎病/62
- 颈椎病手术治疗的适应证/62
- 颈椎病手术治疗的禁忌证/63
- 手术前应做的准备工作/63
- 颈椎手术方式/64
- 影响颈椎病手术疗效的因素/65
- 颈椎后路手术的并发症/66
- 颈椎前路或前外侧手术的并发症/67
- 颈椎病术后处理的注意事项/69
- 颈椎病治疗新技术/69
- 颈椎病术后护理的注意事项/71
- 手术后的康复训练/72
- 脑血栓合并颈椎病的治疗注意事项/73





糖尿病合并颈椎病的治疗注意事项/73

## 医师的嘱咐

颈椎病患者注意休息/75

正确预防颈椎病的发生和发展/76

颈椎病患者日常生活中的注意事项/77

颈部肌肉劳损所致颈椎病的治疗误区/79

长期坐办公室的人颈椎的自我保健/80

颈椎病人的饮食/82

颈椎病治疗过程中的颈部肌肉强化训练/84

预防颈椎病要从中小学生做起/84

治疗颈椎病疼痛的口服西药/85

牵引的注意事项/86

按摩的注意事项/87

颈椎病与慢性胃炎/90

按摩足底反射区治疗颈椎病/91

颈椎病发病的假象/92

儿童颈椎病的家庭疗法/93

颈性眩晕的特点/94

颈椎肥大症的危害/95

颈椎病与腿痛的关系/96

药物辅助治疗颈椎病/98

冬季注意给颈椎保暖/100

放风筝有益颈椎/100



## 颈椎病的康复锻炼

自我锻炼操/102

颈椎病康复操/105

颈部放松运动/106

颈部力量训练/106

颈椎病哑铃医疗体操/107

坐式颈椎操/108

颈椎病防治操/109

颈保健操/110

老年人颈部肌肉的强化训练/111

颈部锻炼的注意事项/112

专家介绍/113

参考文献/115





## 颈椎病的患病原因 ● .....

### 什么是颈椎病

颈椎病是一种综合征，又称颈椎综合征，是由于人体颈椎间盘逐渐发生退行性变，颈椎骨质增生，或颈椎正常生理曲线改变后，刺激、压迫颈部脊髓、神经根、交感神经造成其结构或功能损害所引起的一组综合症状。临床常表现为颈、肩臂、肩胛部及胸前区疼痛，手臂麻木，肌肉萎缩，甚至四肢瘫痪。这类患者轻则常常感到头、颈、肩及臂麻木，重则可导致肢体酸软无力，甚至出现大小便失禁及瘫痪等。可发生于任何年龄，以 40 岁以上的中老年人作为多。该病具有发病率高，治疗时间长，治疗后极易复发等特点。颈椎病是多种疾病的根源，其退行性病变是一个长期、缓慢的过程，并非一日之寒。

### 颈部的解剖结构

颈部的解剖结构包括椎体（颈椎），椎体间的连接结构（纤维环、髓核、前后纵韧带、椎旁肌肉等），椎管内的脊髓等。

## 1. 颈椎

颈椎是由一个一个的类似圆柱形状的骨头及其附属的结构连接在一起形成的一个整体柱状结构。它为了支持头颅的重量，具有相当的稳定性；同时，为了适应视觉、听觉和嗅觉的刺激反应，需要有较大的可动性。颈在头和躯干之间，较为窄细，有重要组织器官密集其中，在结构上是人体较为脆弱的部位。颈椎的下部是脊柱活动度较大的部位，也是脊柱中最早出现退行性改变征象的部位。

除第1、第2颈椎外，形状均与典型的椎骨相类似。典型的椎骨由前方的椎体和后部的椎弓构成，椎体和椎弓围成一孔，称为椎孔。椎孔相连成一管，称为椎管，容纳脊髓和神经根及其被膜。椎体是短圆柱形，中部略细，上下两端膨大；前面在横径上凸隆，垂直径上略凹陷；后面在横径上凹陷，垂直径上平坦；中央部有滋养血管通过的较窄的小孔。椎弓呈弓形，由1对椎弓根、1对椎板、4个关节突、2个横突和1个棘突构成。椎弓根的上下缘各有一凹陷，分别称为椎骨上切迹和椎骨下切迹，相邻椎骨的椎骨上下切迹围成一孔，称椎间孔，实际为一短管，有脊神经根、脊神经节及其被膜并有血管通过。椎板是椎弓后部呈板状的部分，相邻椎骨的椎板之间有黄韧带。棘突起自椎弓后方正中，两侧椎板连结部突向后下方，为肌肉和韧带的附着部。关节突有4个，每侧各有一个向上的关节突和一个向下的关节突，它们位于椎弓根和椎板相连的部位；相邻椎骨的上下关节突构成关节，称为椎间关节。横突每侧各一个，起自椎弓根和椎板相连接处，上下关节突之间，突向外侧，为肌肉和韧带的附着部。



## 2. 颈椎间的连结

第1颈椎（寰椎）和第2颈椎（枢椎）间的连结有其特殊性；枢椎和其下诸椎骨之间的连结，基本上是一样的。

椎体借椎间盘和前后纵韧带紧密连结。椎间盘位于相邻椎体之间，前后纵韧带分别位于椎体的前后方。前纵韧带是人体内最长的韧带，厚而宽，较坚韧。后纵韧带较长，虽亦坚韧，但较前纵韧带为弱，位于椎体的后方，为椎管的前壁。在颈部脊柱、椎体的侧后方有钩椎关节，为椎间孔的前壁。钩椎关节的后方有颈脊神经根、根动静脉和窦椎神经；其侧后方有椎动脉、椎静脉和椎神经。

椎弓由椎间关节和韧带所连结。相邻椎骨的上下关节面构成椎间关节，由薄而松弛的关节囊韧带连结起来。

## 3. 颈椎的血液循环

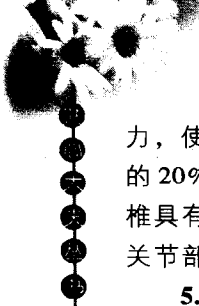
颈椎骨的血液循环主要来自椎间动脉。颈椎的椎间动脉多发自椎动脉。椎间动脉一般一条，有时成对，沿脊神经根的腹侧，经椎间孔进入椎管内。在椎间孔内分为3个主要分支：背侧支、中间支、腹侧支。

颈椎骨的静脉血汇集于颈椎静脉丛，分为两部分：椎内静脉丛、椎外静脉丛。

## 4. 椎间盘

椎间盘又称椎间纤维骨盘，是椎体间的主要连结结构，协助韧带保持椎体互相连结。自第2颈椎起，两个相邻的椎体之间都有椎间盘。椎间盘富有弹性，因此，相邻椎体间有一定程度的活动，能使其下部椎体所承受的压力均等，起到缓冲外力的作用，并减轻由足部传来的冲击





力，使头颅免受震荡。颈椎椎间盘的总高度为脊椎总高度的 20% ~ 25%；颈椎间盘的前部较后部为高，从而使颈椎具有前凸曲度。颈椎间盘的横径比椎体的横径小，钩椎关节部无椎间盘结构。

### 5. 纤维环

纤维环位于椎间盘的周缘部，由板层结构的纤维组织组成。纤维环的纤维在椎体间斜行，在横切面上排列成同心环状，相邻环的纤维具有相反的斜度，而相互交叉。纤维环的前方有坚强的前纵韧带，前纵韧带的深层纤维并不与纤维环的浅层纤维融合在一起，却能加强纤维环的力量；纤维环的后方有后纵韧带，并与之融合在一起，后纵韧带虽较前纵韧带为弱，亦加强纤维环后部的坚固性。纤维环的周缘部纤维直接进入椎体骺环的骨质之内，较深层的纤维附着于透明软骨板上，中心部的纤维与髓核互相融合。纤维环的前部较后部为宽，因此，髓核的位置偏于后方，髓核的中心在椎间盘前后径中后 1/3 的交界部，是颈椎负重轴线通过的部位。由于纤维环后部较窄，力量较弱，髓核易于向后方突出，但由于纤维环后方中部有后纵韧带加固，突出多偏于侧后方。

### 6. 髓核

髓核是由以类黏蛋白为胶状蛋白基质的纤维软骨组织组成，含水量很高，在初生儿期为 90% 左右，在 14 岁时减到 80% 左右，在 70 岁时仅为 70%。纤维环的含水量较髓核小，在初生儿期为 80%，在老年期为 70%。髓核为纤维环所包裹，使椎间盘像一个体积不变的水袋；髓核如同一个滚珠，椎体在其上滚动，并将所承受的压力均匀地



传递到纤维环。椎间盘的弹性和张力与其含水量的改变有密切关系；含水量减少时其弹性和张力均减退。椎间盘受到压力时，水外溢，含水量减少，压力解除后，水又进入，含水量又恢复。在正常生理状态下，坐位、立位或负重时，椎间盘脱水而体积变小；卧位或解除负重时，椎间盘又吸收水分而体积增大。

## 7. 颈脊神经

第1颈脊神经是在寰椎后弓上方穿出，以下各颈脊神经都是在相应颈椎椎弓上方穿出，但第8颈脊神经是在第1胸椎的椎弓上方穿出。椎间盘的数字多以相应颈椎的下方为标准，或以两椎骨的数目为标准。但受累的神根的数字在此椎间盘的数字上多加一个，或取标有两椎骨数目的下位数字。如颈2、3椎间盘突出，将压迫颈3神经根。

## 8. 颈部脊髓

脊髓位于椎管的中央，呈扁圆柱状。脊髓上部，在枕大孔处，始自延髓；其下部，由第12胸椎以下逐渐变尖，形成脊髓圆锥。脊髓全长粗细不等，有两个膨大处，称颈膨大和腰膨大，始自颈髓第3节段至胸髓第2节段，在颈髓第6节段处最粗。脊髓发出脊神经共31对：颈8对，胸12对，腰5对，骶5对，尾1对。脊神经根自脊髓发出后，在椎管内的走行方向随脊髓节段不同而各异，上部两个颈脊神经的神经根走向外上方，其余者均走向外下方，位置越低斜度越大。每一对脊髓神经与脊髓相对应的部分，称为脊髓节。一般来说，脊髓颈节（4~8颈节）比相应的脊椎高出一个椎骨。颈膨大，是脊髓最粗大的部分，是臂丛发出的部位。其最粗大的部分，位于颈椎5~

