



常见病自我防治丛书
CHANGJIANBING ZIWO FANGZHI CONGSHU



颈椎病自我防治

张光武 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

常见病自我防治丛书

颈椎病自我防治

主 编

张光武

编著者

栗 剑 许 槐 张清华

杨广明 李 冬 李景芳

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书以问答形式简要介绍了颈椎病的发病规律、临床表现、诊断方法等内容,重点阐述了便于颈椎病患者在家中实施的物理疗法、体育疗法、中医药疗法及西医疗法等知识。本书内容丰富、通俗易懂、图文并茂、科学实用,适合颈椎病患者及其家庭成员学习应用,也可供基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

颈椎病自我防治/张光武主编. —北京:金盾出版社, 2002.9

(常见病自我防治丛书)

ISBN 978-7-5082-2016-1

I. 颈… II. 张… III. 颈椎-脊椎病-防治-问答 IV. R681.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 043252 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

正文印刷:北京金盾印刷厂

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:6 字数:133 千字

2009 年 6 月第 1 版第 9 次印刷

印数:69001—84000 册 定价:11.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

颈椎病是常见病、多发病,严重地影响着人们的身体健康和生活质量。许多患者及其家属对颈椎病的认识、治疗和康复存在着一些误区,常因此而耽误了治疗的时机,增加了患者的痛苦和不必要的经济负担。为此,我们编写了《颈椎病自我防治》一书,希望对患者有所帮助和启发。

颈椎病是一种发病隐匿,进展缓慢,临床表现复杂的疾病。目前的治疗方法主要有非手术治疗和手术治疗两大类,而绝大多数的颈椎病患者完全可以在医师和专业人员的指导下,应用各种非手术治疗方法,达到治疗和康复的目的。本书介绍了颈椎病患者便于在家中实施的预防、治疗、康复的方法及注意事项,重点介绍了颈椎病的物理疗法、体育疗法、中医药疗法及西医疗法等内容,具有简明、实用、有效、安全等特点。本书适合颈椎病患者及其家庭成员学习应用,也可供基层医务人员参考。

本书在编写过程中,查阅了大量公开发表的文献资料,并从中得到有益的启迪,在此谨向有关作者表示衷心感谢。

由于我们水平有限,本书存在的某些不足或错误在所难免,敬请广大读者及医学界同仁批评指正。

张光武

目 录

一、概 述

1. 什么是颈椎? 颈椎的基本结构有哪些? (1)
2. 什么是颈椎病? (3)
3. 颈椎病的致病因素有哪些? (4)
4. 颈椎病有哪些主要的病理变化? (5)
5. 为什么颈椎容易出现骨质增生现象? (7)
6. 颈椎病是由骨质增生造成的吗? (8)
7. 颈椎骨质增生都会压迫神经吗? (9)
8. 有没有消除骨刺的方法? (10)
9. 什么是颈椎的生理曲度? 怎样判断颈椎生理曲度的
变化? (11)
10. 颈椎生理曲度变化与颈椎病有什么关系? (12)
11. 怎样通过颈椎 X 线片判断是否存在颈椎椎管狭窄?
..... (14)
12. 什么是颈椎间盘突出? (15)
13. 什么是落枕? 落枕是由颈椎病引起的吗? (16)
14. 为什么有的颈椎病患者视物不清? (17)
15. 颈椎病与血压异常有关系吗? (18)
16. 颈椎病与上肢感觉异常有什么关系? (19)
17. 颈椎病患者会出现脑缺血的表现吗? (22)
18. 颈椎病诱发心血管疾病的原因是什么? (22)
19. 有的颈椎病患者行走不稳是什么原因? (23)

二、临床表现及诊断

- 20. 什么是颈型颈椎病? 怎样诊断颈型颈椎病? (25)
- 21. 什么是神经根型颈椎病? (26)
- 22. 神经根型颈椎病有哪些临床表现? (27)
- 23. 怎样诊断神经根型颈椎病? (28)
- 24. 什么是椎动脉型颈椎病? (31)
- 25. 椎动脉型颈椎病有哪些临床表现? (32)
- 26. 怎样诊断椎动脉型颈椎病? (33)
- 27. 什么是脊髓型颈椎病? (34)
- 28. 脊髓型颈椎病有哪些临床表现? (36)
- 29. 怎样诊断脊髓型颈椎病? (36)
- 30. 什么是交感神经型颈椎病? (39)
- 31. 交感神经型颈椎病有哪些临床表现? (39)
- 32. 怎样诊断交感神经型颈椎病? (40)
- 33. 什么是混合型颈椎病? (41)
- 34. 什么是颈椎不稳定? (43)
- 35. 怎样诊断颈椎不稳定? (43)
- 36. 什么是颈椎椎管狭窄? (45)
- 37. 怎样诊断颈椎椎管狭窄? (46)
- 38. 什么是颈椎后纵韧带骨化症? (48)
- 39. 为什么颈椎病患者有时可出现大小便障碍? (49)
- 40. 有人活动颈部时出现弹响现象是颈椎病引起的吗?
..... (50)
- 41. 为什么颈椎病患者经常出现头晕现象? (50)
- 42. 怎样判断头晕是否由颈椎病所引起? (52)
- 43. 手部麻木无力都是颈椎病引起的吗? (54)
- 44. 颈椎病患者出现吞咽困难的原因是什么? (56)

45. 颈椎病与脊髓空洞症有什么区别? (57)
46. 强直性脊柱炎和颈椎病有联系吗? (58)
47. 什么是颈肋? 颈肋是颈椎病吗? (59)
48. 颈部韧带钙化、骨化与颈椎病有关系吗? (60)
49. 颈椎病有哪些特殊表现? (61)
50. 颈椎病有哪些物理检查方法? (62)
51. 颈椎病患者怎样做神经反射检查? (65)
52. 颈椎病患者应常规拍摄颈椎 X 线片吗? (68)
53. 什么是 CT 检查? CT 检查对诊断颈椎病有何帮助?
..... (69)
54. 什么是磁共振成像检查? 磁共振成像检查对诊断颈椎病有何帮助? (71)
55. 什么是经颅多普勒超声检查? 它对诊断颈椎病有何帮助? (72)

三、物理疗法及体育疗法

56. 什么是理疗? 理疗包括哪些基本内容? (74)
57. 理疗方法治疗颈椎病的基本原理是什么? (75)
58. 什么是直流电疗法? 怎样使用直流电疗法治疗颈椎病? (76)
59. 直流电疗法有哪些适应证和禁忌证? (78)
60. 什么是音频电流疗法? 怎样选择音频治疗? (79)
61. 什么是短波电疗法? 颈椎病患者怎样进行短波电疗法? (80)
62. 怎样决定短波电疗法的治疗剂量? (83)
63. 什么是超短波电疗法? 怎样应用超短波电疗法治疗颈椎病? (83)
64. 什么是微波疗法? 微波对人体有害吗? (85)

65. 怎样应用微波疗法治疗颈椎病引起的疼痛? (86)
66. 什么是隔沙辐射疗法? 怎样应用隔沙辐射疗法治
疗颈椎病? (88)
67. 微波疗法治疗颈椎病时应注意哪些问题? (89)
68. 什么是红外线疗法? (90)
69. 怎样应用红外线疗法治疗颈椎病? (91)
70. 什么是超声波疗法? 应用超声波治疗颈椎病应注
意哪些问题? (92)
71. 怎样应用超声波疗法治疗颈椎病引起的疼痛? ... (93)
72. 什么是石蜡疗法? 颈椎病患者怎样进行石蜡疗法?
..... (94)
73. 什么是酒醋疗法? 颈椎病患者怎样进行酒醋疗法?
..... (95)
74. 什么是水疗? 颈椎病患者在家中怎样进行水疗?
..... (96)
75. 什么是药物浴? 颈椎病患者怎样进行药物浴? ... (98)
76. 什么是中草药浴? 颈椎病患者怎样进行中草药浴?
..... (98)
77. 颈椎病患者怎样在家中做牵引治疗? (99)
78. 颈椎病患者选择牵引疗法的适应证和禁忌证有哪
些? (101)
79. 颈椎病患者在家中牵引治疗应注意什么?
..... (102)
80. 什么是体育疗法? 体育疗法的基本原理是什么?
..... (103)
81. 体育疗法有哪些特点? (104)
82. 治疗颈椎病可选用哪些体育疗法? (105)

83. 颈椎病患者怎样进行头颈部运动? (107)
84. 颈椎病患者头颈部运动时应注意什么? (108)
85. 中老年颈椎病患者体疗时应注意什么? (110)
86. 怎样控制体疗的运动量? (110)
87. 有心脑血管疾病的颈椎病患者体疗时应注意什
么? (112)
88. 颈椎病患者怎样进行颈部功能锻炼? (113)
89. 怎样的睡眠姿势有利于预防颈椎病? (114)

四、传统中医药疗法

90. 中医对颈椎病有哪些认识? (116)
91. 颈椎病的中医分型有哪些? (117)
92. 颈椎病有哪些主要证候? (118)
93. 颈椎病的中医诊断方法有哪些? (119)
94. 颈椎病与其他病证怎样进行中医鉴别诊断? (120)
95. 怎样进行颈椎病的中医辨证施治? (122)
96. 治疗颈椎病有哪些中成药? (125)
97. 推拿疗法有何治疗功效? 怎样进行颈椎病的推拿
疗法? (130)
98. 颈椎病的膏药疗法有哪些? (137)
99. 颈椎病患者怎样进行中药外治疗法? (138)
100. 颈椎病患者怎样进行药枕疗法? (140)
101. 怎样应用针灸疗法治疗颈椎病? (141)
102. 怎样应用民间梳头疗法治疗颈椎病? (144)
103. 颈椎病患者怎样进行药膳疗法? (146)
104. 颈椎病患者怎样进行药酒疗法? (148)
105. 人体姿势与颈椎病有什么关系? (150)
106. 怎样应用古代功法防治颈椎病? (151)

107. 华佗五禽戏对颈椎病防治有哪些作用？	(152)
------------------------------	-------

五、西医治疗

108. 颈椎病患者应该使用抗生素治疗吗？	(154)
-----------------------------	-------

109. 怎样判断颈椎病的疼痛程度？	(155)
--------------------------	-------

110. 怎样应用镇痛药物缓解颈椎病引起的疼痛？ ...	(157)
------------------------------	-------

111. 治疗颈椎病常用药物有哪些？	(159)
--------------------------	-------

112. 颈椎病患者可选择哪些神经营养药物？	(163)
------------------------------	-------

113. 颈椎病患者在家中怎样应用支具疗法？	(165)
------------------------------	-------

114. 颈椎病患者使用支具疗法时应注意哪些问题？	(167)
------------------------------------	-------

115. 颈椎病患者在家中怎样选择非手术治疗方式？	(169)
------------------------------------	-------

116. 颈椎病患者手术治疗后效果不理想的主要原因 有哪些？	(171)
---	-------

117. 颈椎病患者手术出院后在家中康复应注意哪些 问题？	(173)
--	-------

118. 颈椎病患者手术治疗后怎样复查和随诊？	(175)
-------------------------------	-------

119. 颈椎病患者手术后复发的原因有哪些？	(177)
------------------------------	-------

120. 颈椎病患者怎样进行颈部封闭治疗？	(178)
-----------------------------	-------

121. 颈椎病患者封闭治疗后应注意什么？	(179)
-----------------------------	-------

122. 怎样防止颈椎病患者症状加重？	(180)
---------------------------	-------

一、概 述

1. 什么是颈椎？颈椎的基本结构有哪些？

颈椎是人体脊柱的一部分，它上接头颅，下接胸椎，起着承上启下的重要作用。成人的脊柱约由 26 节椎骨构成，其中颈椎骨共有 7 节。第一节颈椎称为环椎，是因为它既无棘突，又无椎体，外形如环，因此而得名。第二节颈椎称为枢椎，这是因为该颈椎的椎体上有一个明显的突起，称为“齿状突”。齿状突向上伸入环椎的环内，从而构成环枢关节(图 1-1)。在人们

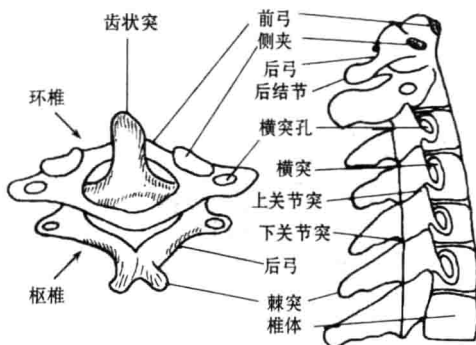


图 1-1 环枢关节示意图

转动头部时，环椎连同上方的头颅以齿状突为轴进行转动。第三至第七节颈椎外观大致相同，由椎体、横突孔、关节突、椎板及棘突构成，中间为椎孔(图 1-2)。当颈椎椎体连接在一起

时,椎孔成为一个骨性的管道,称为椎管。椎管内有脊髓神经贯通。

除了环椎和枢椎之间没有椎间盘以外,颈椎的各椎骨之间主要依靠椎间盘及各种韧带连接在一起,其中最主要的解剖结构为椎间盘。颈椎间盘位于两节颈椎之间,它主要由以下三部分构成(图 1-3):

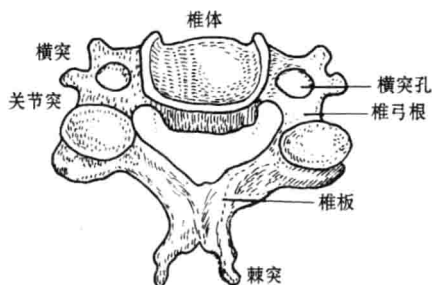


图 1-2 颈椎结构示意图

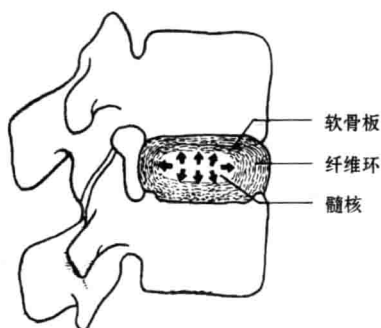


图 1-3 颈椎间盘结构示意图

(1)纤维环:纤维环位于椎间盘的边缘,其纤维呈同心圆样排列,它上下方为椎体的软骨板,前方为脊柱的前纵韧带,

后方为脊柱的后纵韧带。

(2)髓核：髓核是一种粘蛋白，呈胶冻状，位于纤维环内并被纤维环紧紧包围。青少年的髓核主要成分为水分，约占70%~80%。随着年龄的增长，髓核内的水分逐渐减少，其弹性也越来越差。髓核的作用是平衡脊柱活动时压力的变化，通过其移动和变形来缓冲椎体间的外力，以利于脊柱的灵活运动。但如果椎体所受的外力过大或过于频繁，纤维环就可能破裂，髓核本身也可从纤维环中突出，从而压迫脊髓神经，导致颈椎病的发生。

(3)软骨板：软骨板为透明软骨所形成，位于椎体上下部。相邻两个椎体的软骨板如同瓶盖和瓶底，紧紧地将髓核密封在纤维环内。由于软骨板紧贴椎体的骨质，而且强度高于纤维环，所以当脊柱受力，髓核受到挤压时，容易形成髓核向前或向后的突出，导致颈椎病的发生。

2. 什么是颈椎病？

各种原因引起颈椎结构的改变，导致与颈椎相关联的脊髓、神经根、动脉血管、韧带等组织出现损伤或功能障碍，从而使患者出现因上述损伤或功能障碍引起的一系列临床症状的疾病称之为颈椎病。由于颈椎病来自于不同组织和器官的损伤，特别是颈椎间盘的病变，使颈椎病的临床表现多种多样，所以医生们将这些临床表现称为综合征，因此颈椎病也称作颈椎综合征。

颈椎病是一种常见病、多发病，多见于中老年人。随着人们年龄的增长，颈椎病的发病率会逐渐上升。统计资料表明，50岁左右的人群，颈椎病的发病率大约为25%，而70岁左右的人群，颈椎病的发病率几乎为100%。颈椎病起病隐匿，症

状多变,时轻时重。大多数患者以上肢的疼痛、放射痛、麻木、肌肉无力、运动受限、颈背部不适、头晕、行走不稳等症状为主。少数颈椎病患者还可出现下肢及心脑血管的症状,以及血压的改变、心前区疼痛、视物不清、双侧瞳孔不等大、突发的眩晕及摔倒,个别患者甚至出现瘫痪等表现。

导致颈椎病的原因包括颈椎间盘突出使脊髓受到损伤;颈椎部位骨质增生(也叫骨刺)引起神经根受压或椎动脉血管血流受阻;颈椎黄韧带及后纵韧带钙化、骨化引起的颈椎管狭窄而造成的脊神经损伤;各节段颈椎脱位(或移位)引起的颈椎不稳而产生的神经血管功能障碍;年龄不断增加造成的颈椎骨组织的退行性改变以及颈椎过度运动、颈椎先天发育异常、外伤以及职业因素等,都可以导致或诱发颈椎病。

近年来,随着对颈椎病发病机制研究的不断深入和医学影像学的发展,人们对颈椎病的认识更为清楚,诊断符合率也越来越高,颈椎病的发病年龄也越来越低,颈椎病不仅存在于中老年人,许多年轻人也会得颈椎病,所以应该引起注意。

3. 颈椎病的致病因素有哪些?

颈椎病的发生发展过程比较复杂,许多病理过程目前还不十分清楚,但下列因素在颈椎病的发病过程中起一定作用是大家比较公认的:

(1)年龄因素:颈椎病与年龄有直接的关系。统计表明,颈椎病的患病人数随年龄增长而增加。这是因为随着人年龄的增长,人体各器官组织包括颈椎都会出现退行性改变。其病理变化包括颈椎的骨质增生,小关节改变,髓核脱水及弹性下降,韧带钙化及骨化等。这就形成了颈椎病发生的病理基础,在此基础上,患者容易发生颈椎病。

(2)环境因素：当人体外界环境出现寒冷、潮湿等因素时，容易使颈椎肌肉、韧带痉挛，使颈部肌肉平衡失调，颈椎出现失稳定状态。同时睡眠时如果枕头高度选择不当，尤其是枕头过高，可使颈部肌肉长时间受力不平衡，因而导致颈椎病的发生。

(3)外伤因素：外伤及外力作用是许多人发生颈椎病的主要因素。这包括创伤、车祸、反复的慢性损伤、劳损等多种形式。在颈椎出现退行性改变的基础上，外伤及外力常是颈椎病发生的导火索，其特点是患者发病比较突然，症状也较重。

(4)生活工作因素：在室内伏案工作的人，因长期保持单一工作姿势，低头时间较长，容易造成颈椎屈曲时间过长，使颈部肌肉组织失去平衡，从而诱发颈椎病。另外，某些不良的生活习惯，如躺在床上长时间看书等，也可使颈椎处于不良的状况，容易得颈椎病。

(5)其他因素：如钙、磷代谢异常，精神状态不良，情绪因素，反复落枕及颈椎发育异常都可能造成颈椎病。

4. 颈椎病有哪些主要的病理变化？

颈椎病的病理变化，实质上就是指引起颈椎病发生与发展的原因。病理变化是指一个过程，是致病因素较长时间作用于颈椎，最后形成颈椎病的过程。要正确认识颈椎病，首先就要了解颈椎病与哪些病理变化有关系。

(1)与颈椎间盘变性有关：随着人年龄的增长及颈椎不断的活动，颈椎间盘会出现老化、纤维化、脱水、弹性减退、纤维断裂等病理改变。这些病理改变的综合结果造成颈椎间隙变窄、椎间孔狭小、髓核突出压迫神经等现象，从而诱发颈椎病。

(2)与颈椎小关节退变有关：颈椎各椎骨连接在一起才能

发挥作用,除了颈椎间隙作用以外,颈椎小关节也是十分重要的结构。当颈椎间盘变性,椎间隙变窄时,必然使小关节周围的韧带结构松弛,影响小关节之间的稳定性。当颈椎活动时,小关节之间的摩擦、碰撞、移位等现象会更加明显和剧烈,从而使小关节的结构和形态发生改变,使小关节旁边的神经、血管受到挤压和刺激,产生颈椎病的表现。

(3)与颈椎的神经受累有关:颈椎病患者最明显的临床表现是神经的损伤,如脊髓的损伤、神经根受压迫、交感神经系统受刺激等。所以,任何原因引起的神经损伤都是颈椎病的发病原因。颈椎间盘对脊髓的压迫可直接造成脊髓的损伤,使脊髓产生水肿、变性、软化、空洞等。小关节退变,颈椎间盘的刺激压迫可造成神经根直接或间接受压,也会造成神经根的嵌压、水肿。另外,颈椎的骨质增生等因素还可以刺激交感神经末梢,造成血压变化、视物不清等现象的发生。

(4)与椎动脉受压有关:颈椎椎体两侧走行着一对重要的动脉——椎动脉。椎动脉是供应人脑部血流的主要动脉。由于椎动脉走行于颈椎的横突孔中,所以颈椎的任何异常都不可避免地累及椎动脉,使椎动脉发生扭曲,甚至阻断,使头部的血流缺乏,患者出现头晕等症状。

(5)与颈椎周围的韧带退行性改变有关:颈椎稳定的一个主要因素是颈椎周围韧带的稳定。这些韧带在正常情况下有足够的张力使颈椎保持稳定,但随着人的年龄增长及其他因素的影响,这些韧带可出现钙化、骨化、断裂、变性等,使韧带固定颈椎的作用减弱,从而造成颈椎不稳定。另外,有些韧带(如黄韧带)的钙化、骨化,可直接压迫脊髓神经,从而产生颈椎病的症状。

此外,颈椎病的发生还与颈椎发育异常,颈部外伤因素有

关。

5. 为什么颈椎容易出现骨质增生现象？

中老年人颈椎部位常常有骨质增生现象存在，这一点通过拍摄颈椎 X 线片可以观察到。为什么中老年人的颈椎容易发生骨质增生现象呢？

(1)与颈椎的活动幅度较大有关：人的脊柱包括颈椎、胸椎、腰椎、骶椎和尾椎几部分，其中颈椎的活动幅度和活动量是脊柱各部分椎骨中最大的。我们都有这样的体会，一个人可以限制腰部及身体其他部位的活动，但很难限制其颈部的转动、低头、抬头等动作，说明颈椎各椎体之间的运动相对更大、更频繁，这就使得颈椎比身体的其他部位更早、更容易出现退行性改变，也就是我们通常所说的“衰老”现象。而骨质增生正是颈椎退行性改变最常见、最显著的现象。

(2)与颈椎的受力有关：颈椎除了有骨组织（如椎体、椎板、棘突等）、神经组织（如脊神经、神经根）以外，还有大量的肌肉、韧带组织附着在颈椎周围，使颈椎的活动更灵活，也使颈椎更稳定。随着人的年龄的增加，颈椎长时间、频繁的活动，必然使附着在颈椎上的肌肉、韧带对颈椎骨质的局部进行牵拉，颈椎活动幅度越大，这种牵拉的力量也越大。人体为了抵消这种牵拉的力量，降低颈椎骨局部的应力，必然以骨质增生的形式增加颈椎骨质局部的表面积。表面积增加，必然降低颈椎局部的牵拉力，使颈椎受力达到新的平衡。所以说，颈椎的骨质增生是人体的一种保护性的代偿现象。

(3)与人的职业、活动量等因素有关：体力劳动者、运动员、舞蹈演员的等颈部活动量大，出现颈椎骨质增生的年龄比非体力劳动者及一般工作者的会提前。这是因为职业的因素