

为什么人类
易患颈椎病

颈椎病有哪些
症状和危害

颈椎病 问与答

颈椎病
能治好吗

什么时候治疗
颈椎病最好

主编 白玉树 牛云飞 董爱生

什么是
颈膝综合征

颈椎病问与答

主 编：白玉树 牛云飞 董爱生

副主编：郑 璇 毛宁方 石 健

杨国庆 方 阳 何金国

柯 俊

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

颈椎病问与答 / 白玉树, 牛云飞, 董爱生主编.

—北京: 军事医学科学出版社, 2013.2

(医患互动话题丛书)

ISBN 978-7-5163-0119-7

I. ①颈… II. ①白… ②牛… ③董… 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(2013)第028493号

策划编辑: 王彩霞 责任编辑: 王彩霞

出版人: 孙宇

出版: 军事医学科学出版社

地址: 北京市海淀区太平路27号

邮编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931049

编辑部: (010) 66931039, 66931038, 66931053

传真: (010) 63801284

网址: <http://www.mmssp.cn>

印装: 三河市双峰印刷装订有限公司

发行: 新华书店

开本: 710mm × 1000mm 1/16

印张: 12.75

字数: 120千字

版次: 2014年1月第1版

印次: 2014年1月第1次

定价: 29.80元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

前言

从进入骨科那天起，我就和颈椎病结下了不解之缘。有一天，我被邀参加了上海电视台一期关于颈椎病的健康互动节目，归来后思绪很长时间没有解脱出来。颈椎病，这个常发于老年、中年、甚至是青年人的疾病，对人们日常生活的影响是如此之深，以至于在电视节目中，观众似乎有着无尽的问题。并且让我忧患的是，观众的问题反映出了日常生活中很多习惯和经验的错误，甚至他们自行选择的治疗方法都是无效和危险的。同一个问题往往被不同观众反复询问多次，而我的回答只能解除一位观众的疑惑，最多也就是这一期观众。

那么，能否让这些观众普遍关心的问题让更多人随时随地就能自行查阅呢？能否让我们这些外科医生能够以更少的精力来解除更多人的疑惑，而把更多的时间倾注给那些真正需要我们亲自上阵进行手术或者手法治疗的颈椎病患者呢？我萌生了写一本科普图书的想法。说干就干，在以后的日子里，我开始在繁忙的临床工作之余搜寻资料，整理病例，搭建书稿框架，回忆患者问到的问题，终于完成了这部书稿。

颈椎病，这个我们经常听到的字眼，很多读者可能会觉得自己都知道怎么治，然而，这也正是此病没有得到及时和准确治疗甚至加重的主要原因。颈椎病实际分很多类型，差别主要有不同位置的神经、脊髓或者血管受压；肌肉劳损、小关节功能紊乱；不同的严重程度和病理类型等。这些不同类型和阶段的颈椎病需要不同的治疗方法，有时甚至是截然相反的。而很多患者由于医学常识的匮乏，选择了不当的处理方法，最终造成了无法挽回的后果。

本书针对这些问题，以浅显易懂的方式讲述了颈椎的生物学常识、颈椎病的发生机制、预防措施以及国际上最通用的治疗方式。相比其他同类图书，它容易被接受和阅读，有利于读者增加颈椎病的预防和治疗知识，避免误诊和误治，对于颈椎病高发人群有极好的指导价值，同时对全科医生扩充视野、增加知识、提高水平也将起到重要的推动作用。

白玉树

2013年8月

目录

颈椎病，白领和长期伏案工作人群的第一大困扰	1
颈椎的解剖特点	3
颈椎间有哪些连接结构	4
颈椎的生理曲度与功能活动特点	5
维持颈椎稳定性的结构有哪些	7
颈神经与颈脊髓	8
颈脊髓的基本功能	9
什么是颈椎间盘突出症	10
什么是椎间盘变性	10
什么是颈腰综合征	11
什么是颈椎后纵韧带骨化症	12
为什么人类易患颈椎病	12
颈椎病的发生机制有哪些	12
颈椎病发生的生物力学机制是什么	14
颈椎病的病理改变有哪些	15
颈椎病的病理改变分几个阶段	16
颈椎病的发病机制与生物力学、损伤、老化的关系是什么	17
项韧带钙化与颈椎病有关吗	18
颈椎骨质增生与颈椎病有关吗	18

颈椎的生理曲度改变与颈椎病有什么关系	20
椎动脉与颈椎病之间有什么关系	21
颈椎间盘突出与颈椎病的关系是什么	22
为什么颈椎外伤后容易发展成颈椎病	23
颈椎先天性发育畸形的患者为什么易患颈椎病	24
颈椎病的发生原因及易感人群有哪些	24
颈椎病发生、加重的影响因素有哪些	26
颈椎间盘突出症的发生原因是什么	27
颈椎病为什么会出现手指麻木	27
颈椎病为什么会出现下肢症状	28
颈椎病为什么容易伴发头痛	28
为什么部分颈椎病患者会出现眩晕症状	29
为什么部分颈椎病患者会出现吞咽困难	31
颈椎病的病史特点是什么	32
颈椎病有哪些症状和危害	33
颈椎病有哪些物理检查	35
颈椎病常用的影像学检查有哪些，各有什么特点	37
X线片对诊断颈椎病有什么意义	38
为什么部分颈椎病患者X线片改变与症状不符	40
颈椎病的分型及各型颈椎病的临床表现有哪些	40
颈椎不稳症的发生原因及临床表现有哪些，如何诊断	41
颈椎病引起的疼痛有什么特点	43
颈椎病有哪些特别的症状	44
颈椎病的诊断标准和依据是什么	45
颈椎病诊断的注意事项有哪些	46
颈型颈椎病的临床表现及发生机制是什么	46
神经根型颈椎病的临床表现及发生机制是什么	47

脊髓型颈椎病的临床表现及发生机制是什么	47
交感神经型颈椎病的临床表现及病理机制是什么	49
椎动脉型颈椎病的临床表现及病理机制是什么	50
骨刺与临床症状有关系吗	51
颈肩痛与颈椎病如何鉴别	52
颈椎间盘突出症如何诊断	53
颈椎椎管狭窄症原因及典型表现是什么	55
颈腰综合征定义及表现是什么, 如何诊断	56
颈椎后纵韧带骨化症分几型	57
落枕是颈椎病吗, 发生原因及表现有哪些	58
颈椎病能治好吗	59
什么时候治疗颈椎病最好	59
如何选择正确的颈椎病治疗方法	60
颈椎病的治疗原则是什么	61
颈椎间盘突出症治疗方法有哪些	61
颈椎不稳的治疗方法有哪些	62
颈椎管狭窄症如何治疗	62
脊髓型颈椎病如何早期诊断与治疗	63
颈腰综合征治疗措施有哪些	65
什么样的颈椎病可以进行自我治疗, 注意事项及方法有哪些	66
颈椎病自我治疗的基本方法有哪些	68
颈椎病康复治疗的基本原则有哪些	68
颈椎病的运动治疗方法有哪些	70
常用的颈椎病治疗器材有哪些	71
颈部软组织急性损伤如何治疗	73
颈椎外伤后如何选用颈椎矫形器	75
如何避免颈椎病防治的误区	76

颈椎病的认识误区有哪些.....	78
各型颈椎病如何选择治疗方法.....	79
颈椎病如何进行非手术治疗.....	81
哪些类型颈椎病患者可以进行保守治疗.....	82
颈椎病保守治疗遵循的基本原则有哪些.....	83
颈椎病有哪些物理疗法.....	85
物理治疗颈椎病的方法有哪些.....	86
针灸能治疗颈椎病吗.....	87
颈椎病牵引治疗的机制是什么.....	88
颈椎病牵引治疗的适应证与禁忌证是什么.....	88
颈椎病如何做牵引.....	89
颈椎牵引的方法有哪些.....	90
颈椎病牵引治疗都有效吗,为什么有些牵引治疗效果不理想.....	92
颈椎牵引的注意事项有哪些.....	94
颈椎牵引有哪些不良反应,如何预防.....	96
颈椎徒手牵引的基本方法是什么.....	97
如何进行颈椎的位置牵引.....	98
颈椎病家庭牵引具体方法是什么.....	101
颈椎家庭牵引注意事项.....	102
颈椎病按摩治疗有效吗.....	103
颈椎病患者是否都适合按摩.....	104
“捏脖子”、“扳脖子”适合治疗颈椎病吗.....	105
颈椎病推拿按摩治疗能根治吗.....	106
颈椎病患者如何进行支具治疗.....	106
颈椎病行颈部固定的意义.....	107
戴项圈可治颈椎病吗.....	108
颈椎病患者用颈托固定的作用是什么.....	108

颈椎病药物治疗有效吗, 口服药物有哪几类	109
颈椎病的局部封闭治疗有效吗	110
哪些颈椎病患者应该选择手术治疗	111
颈椎病手术治疗的指征是什么	111
颈椎手术前需做好哪些准备工作	112
颈椎病手术有哪些步骤	113
为什么手术是治疗脊髓型颈椎病的根治手段	114
脊髓型颈椎病手术的疗效如何	114
颈前路手术的指征是什么	114
颈后路手术的指征是什么	115
颈椎病手术治疗的基本原则是什么	115
颈椎病治疗中融合与非融合的含意是什么	117
什么是颈人工椎间盘技术, 颈人工椎间盘有哪些种类	118
什么样的颈椎病适合采用颈人工椎间盘置换手术	119
人工颈椎椎间盘置换手术是一种什么样的手术	119
人工颈椎椎间盘置换手术可能带来什么好处	120
什么是非融合技术	120
颈椎非融合技术有哪些	121
颈椎融合技术有哪些	122
什么是颈椎微创手术, 有什么特点	122
颈椎微创治疗有哪些	123
什么样的颈椎病患者适合行经皮激光椎间盘减压术	124
什么是颈椎显微内窥镜手术技术	125
什么是颈椎显微外科手术	125
颈椎病手术入路如何选择	126
颈椎病开刀是否要装支架, 对以后检查有什么影响	126
颈椎病开刀放不放金属物, 放多久, 会不会对生活有影响	127

颈椎病手术椎间怎么处理.....	127
颈椎病手术微创好还是小切口好.....	128
颈椎病手术危险吗.....	128
颈椎病开刀有没有瘫痪的可能.....	128
颈椎病术中可能出现哪些并发症.....	129
颈椎病术后可能出现哪些并发症.....	130
颈椎病术后即刻注意事项有哪些.....	131
人工颈椎椎间盘置换手术可能有哪些风险.....	133
颈椎病手术会不会影响吃饭和呼吸.....	134
颈椎病术后长期有哪些注意事项.....	134
颈椎手术出院后注意事项及康复锻炼应注意什么.....	135
为什么有些颈椎病术后需要做高压氧治疗.....	137
颈椎病开刀对脖子的活动会不会有影响.....	137
颈椎病术后要用颈托固定多长时间,为什么.....	138
颈椎病术后为什么要用激素治疗,应用激素对人体会产生什么副作用.....	138
颈椎病延误治疗的后果有哪些.....	139
为什么有些颈椎病需要二次手术减压.....	140
颈椎病术后是否需要药物治疗,要服用多长时间.....	140
颈椎病开刀是否影响以后理疗,如微波治疗.....	141
颈椎后纵韧带骨化症术后是否容易进展.....	141
为什么部分颈椎病术后症状不完全缓解.....	142
颈椎病术后如何进行康复训练.....	143
颈人工椎间盘术后如何康复.....	144
颈椎融合术后如何康复.....	145
颈椎病术后第1天应该注意什么.....	145
颈椎病术后第2~3天应该注意什么.....	147
颈椎病术后第4~7天应该注意什么.....	148

颈椎病术后第4~6周应该注意什么.....	148
颈椎病术后第6周至3个月应该注意什么	148
颈椎病术后特殊注意事项有哪些.....	149
颈椎病治疗中如何观察病情变化.....	150
为什么有些颈椎病的术后神经功能恢复效果不佳	151
为什么有些颈椎病术后神经功能无法完全恢复	152
为什么有些颈椎病术后效果不好.....	152
颈椎病术后疗效有哪些相关因素.....	152
颈椎病术后转归有哪几种类型.....	154
如何评价颈椎病手术后的效果, 颈椎病的评分标准是什么	155
如何预防头颈部外伤.....	157
颈椎病为什么容易复发.....	158
如何预防颈椎病并防止其复发.....	160
办公室工作中有哪些预防颈椎病的方法	161
汽车司机为什么易患颈椎病, 如何预防	162
老年人如何预防颈椎病.....	164
各型颈椎病的预后如何.....	165
高枕无忧的说法对吗.....	167
什么样的枕头更符合生理要求, 睡眠时枕头的高低怎样调节更合适	167
颈椎病患者选择什么样的床铺更合理.....	170
落枕后怎么办, 按摩能治疗落枕吗.....	171
如何进行颈椎姿势训练.....	173
日常生活和工作中如何预防颈椎病.....	174
颈椎病患者为什么要注意保暖和避风寒	176
颈椎病患者如何进行心理治疗.....	176
颈椎病患者跑步、散步要注意什么.....	177
颈椎病患者做广播体操需要注意什么.....	178

为何颈部有时会有“咯嗒”的响声.....	179
颈椎病患者需要忌口吗.....	179
颈椎病会引起顽固性乳房疼痛吗.....	180
颈椎病会引起心律失常吗，如何诊断.....	180
骨质疏松和颈椎病有关联吗.....	181
高血压、心绞痛和胃炎与颈椎病有关吗.....	182
颈椎病进行运动时应有哪些注意事项.....	183
哪些运动和习惯有益于颈椎的健康.....	185
如何进行颈部日常保健来预防颈椎病.....	186
颈椎病患者如何使用枕头更合理.....	187
颈椎病有哪些家庭理疗.....	188
颈椎病是否需要做高压氧治疗.....	189
颈椎病患者的颈部养护应注意什么.....	190
何谓颈性眩晕.....	190

米字操（即用头向四周“写”米字）、鸡啄米等动作，一旦运动过度，会使颈部细小的纤维发生劳损甚至折断。除此以外，有些人选择了不专业的医疗机构按摩或推拿，反而容易造成急性椎间盘损伤。④其他因素，包括工作压力、精神紧张、吸烟、饮酒等。上述因素使得肌肉也处于紧张状态，久而久之肌肉的力量变差，颈椎的稳定性遭到破坏，容易形成恶性循环并最终促进了颈椎病的发生。

颈椎病是由于颈椎间盘退行性变、颈椎骨质增生所引起颈椎稳定性破坏，造成椎动脉、脊髓、颈神经根、食管等受压的一系列临床症状的综合征。颈椎病可分为颈型、神经根型、脊髓型、椎动脉型、交感神经型和其他型，颈椎病临床常表现为颈、肩臂、肩胛上背及胸前区疼痛，手臂麻木，肌肉萎缩，甚至四肢瘫痪，以及神经压迫导致的失眠、头痛、头晕等。可发生于任何年龄，以40岁以上的中老年人为主。颈椎病具有发病率高，治疗时间长，治愈后易复发等特点。

颈椎病发病的主要原因包括：①椎间盘。颈椎间盘的退行性改变是颈椎病的发病原因中比较重要的一项，一般在25岁以后即开始。髓核脱水变性，椎间隙变窄，使纤维环及周围韧带变松弛，导致颈椎稳定性减弱，而颈椎稳定性减弱更易进一步造成劳损及退行性变，形成恶性循环。纤维环变性及椎间隙狭窄使椎间盘易于向后及侧方突出。颈4/5、颈5/6椎间活动度最大，应力也最集中，最易受损伤。②椎体及其附属结构。椎间盘变薄引起颈椎不稳时，其周围韧带常受异常应力的牵扯，致其附着点损伤引起骨赘增生，这也是颈椎病的发病原因之一。椎间隙变窄也使后方关节与钩椎关节应力增加，使其受损伤及增生。易发生增生的节段依次为颈5、颈6、颈4及颈7。③椎间盘突出、椎体后缘增生、黄韧带肥厚等因素。钩椎关节、后方关节增生，椎间盘向侧后方突出可压迫或刺激神经根、椎动脉及交感神经，引起相应症状，也是颈椎病的发病原因。④血管因素及化学因素。局部退变增生可导致椎动脉受压或刺激性痉挛，引起头晕等症状；同时，颈椎病的发病机制和腰椎间盘突出症一



样，不能单纯用机械压迫因素来解释，还有化学因素在起作用，水肿及炎症均引发或加重了神经症状。

由于颈椎病大多属于诱发因素长期作用下产生的、缓慢发展的退行性病理改变，因此作为白领和长期伏案工作人群，应当避免和防止上述诱发因素，并注意及时改善工作或生活条件，从而远离颈椎病的困扰，改善工作和生活质量。



颈椎的解剖特点

A

1. 颈椎的大体解剖

脊柱是支撑人体站立的重要骨架部分，它包括颈椎、胸椎、腰椎、骶椎和尾椎五部分，其中，颈椎位于最上端。颈椎，也就是我们通常所说的“脖子”里面的骨头，它是连接头和身体的重要部分，是支撑头部自由旋转及伸屈活动的重要骨性结构。它由7个颈椎、6个椎间盘和所属韧带构成，上连头部，下连胸部，由血管、神经、食管、气管、肌肉、皮肤等组织围绕。第1、2颈椎结构特殊，它们之间没有椎间盘，其余的颈椎结构相似，由椎体、椎弓根、椎板、横突、上下关节突和棘突等基本结构组成。颈椎的中央有椭圆形的空洞，称为椎孔，容纳颈脊髓。由大脑发出的各种神经信号首先通过颈脊髓传递到全身各处，而且大脑所需的营养也是通过颈椎周围的血管来运送，所以颈椎是连接大脑与全身的一个重要枢纽。

2. 第一颈椎的解剖特点

第1颈椎从上面看呈环形，又称“寰椎”，由前弓、后弓和左右侧块构成。前弓较短，内面有关节面叫齿突凹。侧块上面有椭圆形下凹关节面，与枕骨构成寰枕关节，下有圆形关节面与第2颈椎连接。上关节凹后方有椎动脉沟，椎动脉出横突孔经此沟进入枕骨大

孔。后弓较长，中点略向后方突起，叫做后结节。寰椎无椎体、棘突和关节突。

3. 第二颈椎的解剖特点

第2颈椎椎体上方有一个称为“齿突”的突起，与寰椎齿突凹形成关节，寰椎可以围绕齿突左右旋转，象门轴一样，因此第2颈椎又称为“枢椎”。在发生学上，齿突来自第1颈椎的椎体。

4. 第3至7颈椎的解剖特点

第3至7颈椎结构相似，由椎体、椎弓根、椎板、横突、上下关节突和棘突等基本结构组成。其特点是椎体较小，近似横椭圆形，其上面的左右两端上翘，与上位椎骨的椎体侧缘构成关节，又叫“钩椎关节”。随着年龄的增长，椎间盘组织退变，钩椎关节多有骨赘形成，可致椎间孔狭窄，压迫颈神经，产生症状。颈椎4~6水平的钩椎关节是骨赘多发部位。该部位的骨赘有可能会影响到位于其外侧的椎动脉的血液循环或使脊神经根受到刺激或压迫。颈椎椎孔较大。除第7颈椎外，横突上有横突孔，是颈椎最显著的特点。横突孔内有椎动脉、静脉走行。横突末端可分前后两个结节，特别是第6颈椎，前结节肥大，又叫“颈动脉结节”，颈总动脉在其前方经过。颈椎关节突不明显，关节面近于水平位。颈椎棘突一般短而平，末端分叉，第7颈椎棘突一般不分叉且特别长，在颈部皮下，容易摸到，又叫“隆椎”。



颈椎间有哪些连接结构



1. 颈椎的韧带

颈椎的关节连接比较复杂，寰椎是通过寰枕关节与颅骨连在一起，寰椎和枢椎之间通过寰枢关节相连，第2至7颈椎之间由颈椎间

盘相连, 7块颈椎间还有14个关节突关节(即通常所说的小关节)和5对Luschka's关节(即钩椎关节)。钩椎关节由椎体侧后方的钩突和椎体下面侧方的斜坡对合而成。该关节能防止椎间盘向侧后方突出, 但当因退行性变而发生增生时, 则可影响位于其侧方的椎动脉的血液循环, 并可压迫位于其后方的颈神经根。除关节连接外, 颈椎间的连接结构还包括: 前纵韧带、后纵韧带、黄韧带、棘间韧带、项韧带, 以及寰枢关节后方的“环枢十字韧带”等。正常颈椎的稳定结构由颈椎骨、关节、椎间盘、韧带以及肌肉组成, 这些结构维持颈椎的稳定性, 限制颈椎的过度活动, 使颈椎得以完成各种生理活动。

2. 颈椎间盘及其构成

颈椎间盘是颈椎椎体与椎体间的纤维软骨性连接。椎间盘中心为胶状的髓核, 周围是多层纤维软骨组成的纤维环, 它将相邻椎骨的椎体牢固地连接起来, 并限制髓核向外膨出。椎间盘有一定的弹性, 可缓冲震荡、允许脊柱做弯曲和旋转运动。颈部活动度较大, 椎间盘也较厚。在病理情况下, 髓核可从纤维环的薄弱或损伤处突出, 常见的为后外方向的髓核脱出, 可以造成脊髓及神经根压迫, 引起相应的症状。



颈椎的生理曲度与功能活动特点

1. 颈椎的生理曲度

正常脊柱各段因人体生理需要, 均有一定的弯曲弧度, 称为生理曲度。在颈椎的正常侧位X线片上, 颈椎呈轻度前凸。颈脊柱在胚胎时期是呈后凸的, 在幼儿起坐后逐渐变为前凸, 这种变化称为继发曲度。继发曲度的形成一般是由于负重后椎体及椎间盘前厚后薄

