

主编 / 周章武



GUZHI ZENGSHENGZHENG

ZIWO ZHENZHI

GUZHI ZENGSHENGZHEN

ZIWO ZHENZHI

骨质增生症

自我诊治

 安徽科学技术出版社

骨质增生症自我诊治

主 编 周章武

编写人员(以姓氏笔画为序)

王金富 邵 光 周章武

周发国 金仲伟 赵 军

贾其余 黄丙清 戚良根

安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

骨质增生症自我诊治/周章武主编. —合肥:安徽科学技术出版社, 2003. 7

ISBN 7-5337-2695-2

I. 骨… II. 周… III. 骨质增生-诊疗 IV. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 006561 号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码: 230063

电话号码: (0551) 2825419

新华书店经销 合肥星光印务有限责任公司印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 9 字数: 193 千

2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

印数: 3 500

定价: 12.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题, 请向本社发行科调换)

序

骨质增生症是一种以退行性病变为特征的常见病、多发病,以中老年人多见。随着我国人口老龄化趋势加快,骨质增生症已成为威胁老人健康的又一顽疾。此外近年来的研究表明其发病有年轻化趋势。它上可引起头痛、头晕,下能导致手足麻木;其轻者可影响工作,重者能导致肢体瘫痪,生活不能自理。因此,做好骨质增生症的预防、保健、治疗和康复已为越来越多的医务工作者所重视。

我省青年学术骨干周章武医师,是临床重点培养的跨世纪人才,长期从事骨伤科医疗、教学和科研工作,师从我省著名骨伤科专家丁镔教授,勤于实践,善于钻研,积累了丰富的临床经验。《骨质增生症自我诊治》一书,是其继《实用骨伤科辞典》和《颈椎病》后,又一部理论与实践相结合的医学著作。在《骨质增生症自我诊治》中,作者以中西医理论为指导,对骨质增生症的病因、病理、诊断、鉴别诊断、治疗和预防等做了具体介绍。在其治疗和康复一节中,作者除了介绍一些传统方法外,还介绍近年来出现的新疗法。

该书以实用为原则,立足于自我治疗和康复,理论和实际相联系,传统和现代相结合,内容通俗易懂,

文字简洁流畅，具有很强的适用性，可成为广大骨质增生症病人的“良师益友”。故乐为之序。

安徽中医学院 王键

前 言

在人体中,骨头是支架,关节是枢纽,而肌肉则是运动的动力,它们在大脑的统一指挥协调下完成日常的“坐”、“立”、“行”、“卧”等各种活动。古人说“流水不腐、户枢不蠹”。的确,合适的运动、锻炼有助于健康;但也有许多人因不当的锻炼加重了对身体的损害,甚至出现疾病——骨质增生症!因此,选择正确的锻炼方法是防治骨质增生症的关键。

什么是骨质增生症呢?骨质增生症是指骨头或关节发生增生、衰老而引起的病症,其主要表现是“疼痛”。在活动大、负重多的部位多发,随着年龄的增加,发病率有上升之势。有人做过调查:人到 50 岁时,每 4 位“健康”人中就有一人因为骨质增生症已经或正在接受治疗;到 60 岁时,每两人中就有一人发生了骨质增生症;到了 70 岁时,几乎每人都要发生骨质增生症。不仅如此,现代研究已经充分证明,骨质增生症大有年轻化之势。

随着科技的发展,人们对骨质增生症的认识也逐渐深入,对此诊断已从单纯的症状诊断过渡到能准确确定病变的部位和程度。临床所用的 X 线片、CT、MRI、肌电图、脑彩超等检查为诊断、治疗及预防骨质增生提供了科学依据。

按摩、牵引、固定都是治疗的常用方法,我们对此做了详细介绍;药物治疗必不可少,我们将现今临床常用中西药物介绍给您,您可以根据自己的病症、经济等情况选择用药。

“防患于未然”是我们编著这本小册子的目的,我们将预防、保健推广到日常生活、工作中,以提高全民的健康素质。

目 录

第一章 骨质增生症的应用解剖.....	1
第一节 脊椎骨与关节.....	3
第二节 肌肉、筋膜和韧带.....	9
第三节 椎间盘.....	14
第四节 脊柱血管.....	19
第五节 脊柱的神经和脊髓.....	20
第六节 脊柱的运动.....	26
第二章 骨质增生症的病因、病理.....	29
第一节 脊柱骨质增生症的致病原因.....	29
第二节 脊柱骨质增生症的病理变化.....	40
第三节 中医对脊柱骨质增生症的认识.....	44
第三章 脊柱骨质增生症的检查方法.....	50
第一节 颈部检查方法.....	51
第二节 腰部检查方法.....	63
第四章 骨质增生症的临床表现及其治疗.....	75
第一节 颈部骨质增生症.....	75
颈肌筋膜炎(颈肌劳损).....	76
落枕.....	83
项韧带增生症.....	90
颈椎病.....	91
颈椎间盘突出症.....	155

颈椎管狭窄症·····	161
第二节 腰部骨质增生症·····	163
腰肌劳损·····	163
腰椎间盘突出症·····	181
腰椎管狭窄症·····	215
腰椎肥大性(增生性)脊椎炎·····	225
第五章 骨质增生症的鉴别诊断·····	228
第一节 颈部骨质增生症的鉴别诊断·····	228
风湿性关节炎·····	229
类风湿性关节炎·····	230
头痛和偏头痛·····	232
三叉神经痛·····	235
肋间神经痛·····	236
骨质疏松症·····	237
颈椎结核·····	239
颈椎肿瘤·····	240
冠心病·····	241
梅尼埃病(梅尼尔氏综合征)·····	243
颈椎外伤·····	243
第二节 腰部骨质增生症的鉴别诊断·····	244
强直性脊柱炎·····	244
脊柱裂·····	245
腰骶部移行脊椎·····	246
椎弓峡部崩裂和脊椎滑脱·····	247
急性腰扭伤·····	248
棘上韧带、棘间韧带损伤·····	251
腰椎小关节滑膜嵌顿·····	251
梨状肌综合征·····	252

第3 腰椎横突综合征·····	253
糖尿病·····	253
化脓性脊柱炎·····	254
腰椎结核·····	255
骶髂关节结核·····	256
腰骶部转移性肿瘤·····	257
腰椎管内肿瘤·····	259
第六章 骨质增生症的预防·····	260

第一章 骨质增生症的应用解剖

脊柱，俗称“脊梁骨”，相当于人们建造房屋时的大梁，“上梁不正、下梁歪”，可见它在人体的结构中是多么重要。脊柱支撑着躯干，与上、下肢密切联系着。它位于躯干背面的正中，形成躯干的中轴。上承头颅，下连髋骨，中附肋骨，参与构成胸部、腹部和骨盆的后壁。它具有运动、保护及支持体重等作用。人的脊柱按其解剖特点分为颈椎、胸椎、腰椎、骶椎和尾椎 5 个部分，颈椎位于最上端，尾椎位于最下。有 4 个生理弯曲，2 个向前、2 个向后，这一结构是为了适应脊柱的生理功能。整个脊柱的结构从前面或后面观察，呈现出一条直线；而从侧面观察，就好像一个流动的龙，在这条龙身上有 2 个向前的弯曲和 2 个向后的弯曲，向前的是颈椎弯曲和腰椎弯曲，向后的分别是胸椎弯曲和骶椎弯曲(图 1-1)。

颈椎共有 7 块椎骨，胸椎有 12 块椎骨，腰椎有 5 块椎骨，5 块骶椎形成 1 块骶骨(在儿童时期，5 块骶椎之间借助软骨相连，到成人时相互融合成 1 块骶骨)，4~5 块尾椎融合形成 1 块尾骨，整个脊柱由 33~34 块椎骨构成。这么多的骨块通过许许多多的

关节形成了一个完整的链条状结构(类似自行车链条的运动那样协调)。这样在脊柱运动时不至于在某些

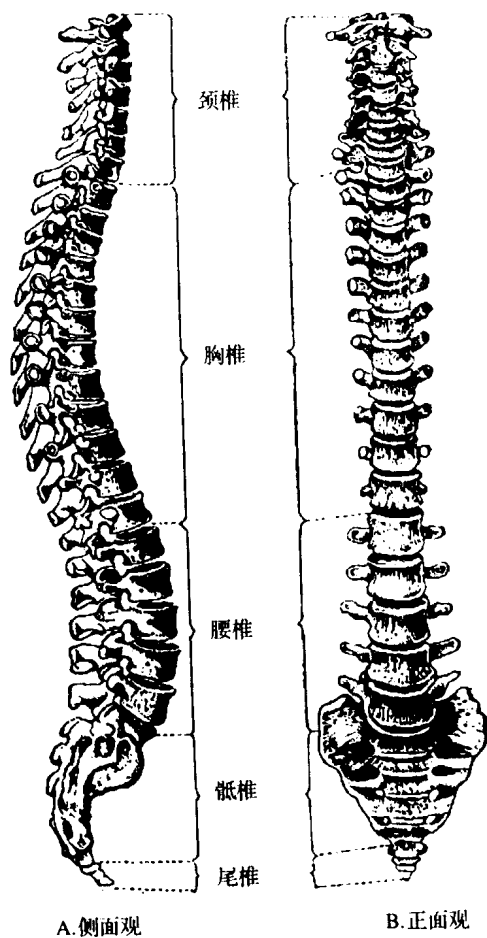


图 1-1 脊 柱

部位的活动太大,而在某些部位的活动过小,使得脊柱的运动不均匀,导致脊柱劳损。

第一节 脊椎骨与关节

正常成人椎骨的总数为 33~34 块,其中颈椎 7 块、胸椎 12 块、腰椎 5 块、骶椎 5 块(已经融合为 1 块骶骨)、尾椎 4~5 块(已经融合为 1 块尾骨)。各个部位的椎骨由于功能相似,其形态结构有共同性;另外一方面,由于所在部位、承受的压力及邻近结构的区别,各个部位的椎骨也表现出其结构的特殊性。

(一)椎骨

在整个脊柱中,一般来说,每个椎骨都具有以下几个共同特征:1 个椎体、1 个椎弓以及由椎弓伸出的 7 个突起(伸出的棱角)(图 1-2)。

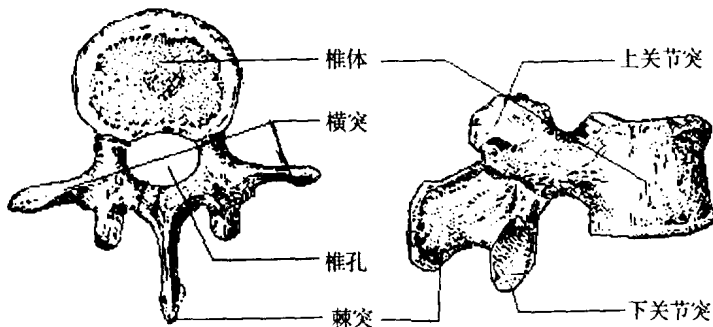


图 1-2 椎骨结构

1. 椎体 位于脊椎骨的前部, 自第 2 颈椎以下到第 5 腰椎为止(第 1 和第 2 颈椎没有椎体)。椎体逐渐增大, 呈圆柱形, 是支撑体重的重要部分, 是构成脊柱的基础。主要由松质骨构成(在松质骨的表面有一层薄薄的坚质骨, 以加强其牢固性)。

2. 椎弓 是椎体后面的“弓”形骨板。看看图 1-2, 你就可以发现, 椎弓的形态就像小孩子玩的“弹弓”一样, 外科医生习惯于称它为“椎板”, 是因为在手术台上医生从后看到的椎弓就像一块板一样而得名。椎弓的两端与椎体后外侧相连的部位很细, 称为椎弓根(图 1-2)。椎弓根的上、下缘各有一个凹陷部分(医学上称为“切迹”), 由上一个椎体的下切迹和下一个椎体的上切迹所围成的孔, 称为椎间孔。在椎间孔内有供应肢体运动和感觉的神经从中间通过, 一旦骨质增生发生在这些部位时, 就会影响到里面的神经, 出现相应的神经症状。许多病人出现了手足麻木, 医生检查的重点不在手足, 而在脊柱的原因就在于此。

椎弓与椎体所围成的中间空的部分, 称为椎孔。上、下椎孔相互连接, 就形成了椎管。在椎管内有脊髓、血管、神经根等组织, 当骨质增生影响到这些组织时就会出现不同的临床症状。如果发生在颈椎, 就会出现头颈和上肢症状, 即所谓“颈椎病”; 若发生在腰椎, 则出现腰部和下肢症状, 这些情况在腰椎间盘突出症和腰椎管狭窄症中是常见的。

3. 棘突 位于脊椎骨后方的一个单独隆起, 在棘突上附着许多韧带, 对脊柱的稳定性起到了加强作

用,就像给1根高耸的电线杆增加几道加固的拉绳一样。除第1颈椎和骶尾椎的棘突不明显外,其余各个椎骨均有1个棘突,由椎骨中央伸向后方或后下方。颈椎的棘突呈分叉状,以便于肌肉附着,增加了肌肉对运动颈椎的力量,更好地发挥颈椎的功能。第2颈椎的棘突特别宽大,第7颈椎的棘突特别长,这2个特点为医生诊断疾病定位有着重要的意义。胸椎的棘突长而且向下倾斜,呈“叠瓦状”(像过去盖房子用的瓦,一片一片地重叠在屋顶上一样);腰椎的棘突则短而宽;骶椎的棘突已经退化了,形成了一个很小的结节状。

4. 横突 位于椎体和椎弓根的侧方,左、右各1个。颈椎的横突较小,短而宽,并且在它的中部各有1个小孔,称为横突孔。在横突孔内有重要的血管(椎动脉、椎静脉)、神经通过(图1-3)。椎动脉是供应大脑血液循环的血管之一,在颈椎骨质增生影响到椎动脉时,可引起椎动脉受压或痉挛,导致大脑供血不足,出现头昏、头晕、视力下降、听力下降、记忆力下降等。

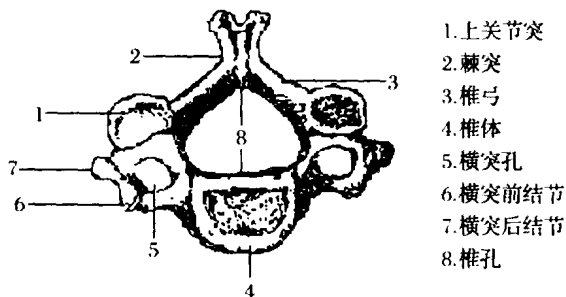


图1-3 横突孔

5. 关节突 关节突上、下各 1 对,位于上方的称为上关节突,位于下方的称为下关节突(在关节突的表面生长着一层薄薄的关节软骨,有减少在运动时骨与骨之间直接接触磨损的作用),上脊椎的下关节突和下脊椎的上关节突相连接,构成了左、右 2 个关节(这个关节在脊柱中是最为重要的关节),脊柱关节的骨质增生往往就发于此。颈椎的关节突位于横突之后,呈短柱状,排列近于水平,容易脱位,是颈椎活动的主要部位,颈椎外伤、脱位后,更容易发生颈椎骨质增生症。如过度从事颈椎的前屈、后仰,或持久地伏案工作,就可能损伤颈椎的小关节面,从而出现颈椎骨质增生。在临床上,许许多多形式的颈椎病的发病原因就在于此。

6 在 7 节颈椎骨中,下面 5 个椎骨和胸椎、腰椎有着共同的特点,即有椎体、椎弓、棘突、横突和关节突。第 1、2 颈椎的结构较为特殊。此外,骶骨和尾骨的结构与上述椎骨也不尽相同,分别叙述。

(二)脊柱的关节

诸多脊椎骨之间是借助于关节及韧带、关节囊才得以相连接,并发挥着其生理作用的。构成脊柱的关节大致有以下几种。

1. 椎间关节 由上一个椎体的下关节突和下一个椎体的上关节突形成的关节,是脊椎的主要关节。整个脊柱就是以这种关节维持了它完整的“链状结构”。每一节脊椎骨之间借助于这个关节,形成了一条

骨质增生症自我诊治

长长的“链条”，使得脊椎的结构既坚强又灵活。

在颈椎中，这个关节相对平坦，而且它的关节囊较为松弛，因而决定了颈椎在整个脊柱中的活动范围是最大的。凡是活动大的部位受到损伤的机会也随之增多，患病的机会也就会增加。颈肌筋膜炎、落枕、颈椎间盘突出症、颈椎管狭窄症、颈椎病等都是颈椎常见的骨质增生症。

腰椎的关节突呈矢状位(1个关节突在内，1个关节突在外)，周围又没有像胸椎的胸廓那样限制，所以它的活动范围也较大，在脊柱中是仅仅次于颈椎的一段，因此临床出现腰椎骨质增生症的病人也是不乏其数的。

2. 枕寰关节 由头颅最下面的1块骨头——枕骨，和颈椎的最上面的1块骨头——寰椎骨所构成的关节(之所以称之为“寰椎”是因为它呈一个环状，没有椎体，在它的两侧的上面各有1个关节面，左、右各形成1个关节)，属于联合关节(所谓“联合关节”就是指任何一个动作必须有2个关节同时参加才能完成者)。“点头”动作主要是靠枕寰关节完成的。

3. 寰枢关节 是第1、2颈椎骨之间的关节，由枢椎的齿状突和寰椎构成，亦称为寰齿关节。枢椎有一个向上高高隆起的骨突，称为“齿状突”，它被寰椎套住，这样就决定了这关节只能作水平方向运动。该关节周围的关节囊松弛，加上有关节液的分泌，所以它的活动范围较大而且灵活。它的主要功能是做头部的旋转运动。