



飞行人员

FEIXING RENYUAN JINGZHUIBING FANGZHI ZHINAN

颈椎病

防治指南

主编：邓志宏



甘肃科学技术出版社

飞行人员颈椎病防治指南

邓志宏 主编

 甘肃科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

飞行人员颈椎病防治指南 / 邓志宏主编. —兰州: 甘肃科学技术出版社, 2009. 10
ISBN 978-7-5424-1354-3

I. 飞… II. 邓… III. 飞行人员—颈椎—脊椎病—防治—指南 IV. R851-62 R681.5-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第175456号

责任编辑 刘海平 陈 槟 (0931-8773023)

封面设计 黄 伟

出版发行 甘肃科学技术出版社(兰州市南滨河东路 520 号 0931-8773237)

印 刷 甘肃新华印刷厂

开 本 889mm×1194mm 1/32

印 张 6.625

字 数 122 千

版 次 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

印 数 1~2 000 册

书 号 ISBN 978-7-5424-1354-3

定 价 29.50 元

前 言

受高载荷和高强度训练的影响,飞行人员患职业性疾病不断增加,尤其是颈椎病的发病率呈明显上升趋势,已成为影响飞行人员出勤率、造成停飞的重要因素,严重制约了部队战斗力的生长。我在日常工作中也感到,飞行职业性疾病预防控制工作已越来越成为我们航空卫生工作中一项重要内容,地位和作用越来越突出,加强以颈椎病防治为重点的飞行职业性疾病预防控制工作迫在眉睫。

新的形势赋予了我们新的任务。作为战役空军机关卫勤领导,如何适应新时期军事训练和空军转型建设过程中卫勤保障工作出现的新情况新问题,转变传统医疗保健模式,实现由“治”到“防”的转变;如何采取科学有效的方法切实提高

医疗保健工作质量,充分发挥卫勤保障维护战斗力的积极作用,是我一直思考和探索的课题,也是我的职责所系。2008年,我们组织开展了全区飞行人员颈椎病职业医学调查。调查显示,全区飞行人员职业病防治基础薄弱,基层部队卫生机构的防治水平与飞行人员日益增长的职业病防治需求矛盾突出,既缺乏足够的医疗设备,又缺乏技术支撑。为此,我们在全区驻航空兵场站建立了飞行人员职业病防治室,配发了医疗设备,组织了人员培训,规范了规章制度,明确了岗位职责,迈出了飞行人员职业病防治工作的第一步,但整个防治工作仍任重道远。

为此,我们根据当前基层部队卫生人员颈椎病防治知识不系统、防治措施不规范,飞行人员颈椎病防治知识缺乏、自我防护意识和康复保健能力不高的实际情况,组织专门力量悉心整理编写了这本《飞行人员颈椎病防治指南》。本书着眼于飞行人员颈椎病防治需求,系统介绍了飞行人员颈椎病患现状、发病机制、致病因素、检查诊断、预防措施、治疗方法等内容,重点介绍了日常工作生活和飞行职业因素等导致颈椎病发生的机制,以及预防和康复的保健措施。针对飞行人

员掌握医学知识不多的实际情况,本书以问答形式编排,深入浅出,通俗易懂,融科学性、知识性、趣味性、可读性、实用性于一体,既便于飞行人员了解颈椎病防治知识,又便于掌握颈椎病一般康复保健技术,既适用于飞行人员,也适用于其他人群的颈椎病防治,以期成为广大官兵防治颈椎病的随身“医生”。

由于水平有限,疏漏和错误之处在所难免,恳请读者批评指正。

邓志宏

二〇〇九年七月

序

随着新时期军事训练方式转变和高性能战机装备部队，我军飞行人员颈椎病问题日益突出，成为影响飞行人员身体健康的重要因素，也是空军卫勤保障工作亟待解决的问题。因此，加强飞行人员颈椎病防治工作研究，普及颈椎病防治知识，降低颈椎病发病率，对于提高飞行人员身体健康水平，维护部队战斗力生成具有十分重要的意义。

兰空后勤部卫生处着眼有效维护飞行人员身体健康和部队战斗力需要，通过对近年来飞行人员患颈椎病情况调研，对颈椎病致病因素、发病机理和防治手段进行集智攻关、理论研究和实践探索，形成了《飞行人员颈椎病防治指南》一书。由于年轻时缺乏这方面的知识，又不注意保

健,加之长期伏案工作,我也是个颈椎病患者。尽管现在常做些治疗,稍不注意病情就会出现反弹。有句话叫“久病成医”,颈椎出毛病以来,我也学习体会了一些治疗方法。我认真阅读了该书,感到该书对颈椎病防治知识介绍内容全面,防治手段简便易行,贴近官兵日常工作和生活;尤其是对飞行人员颈椎病防治其针对性、实用性和可操作性都很强,不仅适用于飞行人员这个特殊群体,对于一般人群的颈椎病防治亦有帮助,是我部开展“四项研究”的一个优秀成果,也充分体现了我们以人为本、主动服务的后勤保障理念。相信该书的出版,必将对广大官兵了解掌握颈椎病防治知识,搞好个人防护,维护和提高部队战斗力起到积极的推动作用。

飞行人员是空军战斗力的主要体现,从身体方面维护和提高飞行人员的飞行能力是空军卫勤保障工作的应尽之责。在建设信息化军队,保障打赢信息化战争,实现空军战略转型的历史机遇中,希望全区卫勤官兵按照全面建设现代后勤要求,始终秉承面向部队、以人为本、服务官兵的卫勤保障理念,认真贯彻“预防为主、防治结合”的工作方针,着眼有效维护官兵身体健康和空军

战斗力生长需求,不断更新卫勤保障理念,创新卫勤保障手段和机制,积极研究解决影响官兵身体健康质量的因素和问题,为官兵提供更加优质高效的医疗保健服务,为空军转型建设做出新的、更大的贡献。

兰州军区空军后勤部部长

张瑞胜 少将

二〇〇九年八月二十四日

目 录

第一章 概论 / 1

- 1.什么是颈椎病? / 1
- 2.颈椎病在普通人群中有什么样的发病特点? / 2
- 3.颈椎病在飞行人员中有什么样的发病特点? / 3
- 4.颈椎病与停飞有什么样的相关性? / 4
- 5.飞行人员颈椎病有什么样的分布规律? / 6
- 6.当前部队飞行人员颈椎病防治现状如何? / 7
- 7.部队防治飞行人员颈椎病存在哪些困难? / 8

第二章 颈椎病解剖生理 / 9

- 8.为什么颈椎易发生退变? / 9
- 9.为什么第1、2颈椎稳定性差? / 10
- 10.为什么颈椎的神经、血管容易受压迫? / 12

- 11. 颈椎病的病理改变有哪些? / 15
- 12. 颈椎间盘退行病变是怎么发生的? / 15
- 13. 颈椎间盘突出与颈椎病有什么关系? / 18
- 14. 颈椎退变后容易出现哪些继发性病变? / 19

第三章 飞行人员颈椎病病因 / 23

- 15. 飞行人员颈椎病有哪些致病因素? / 24
- 16. 为什么随着年龄增长患颈椎病的飞行人员增多? / 26
- 17. 为什么驾驶员易患颈椎病? / 26
- 18. 驾车和乘车中如何预防颈椎病? / 28
- 19. 颈椎病与先天性因素有关吗? / 30
- 20. 为什么坐久了或者睡觉起来之后, 颈部易疼痛? / 30
- 21. 为什么颈椎病患者颈部受凉后病情加重? / 32
- 22. 为什么咽喉部炎症治疗不及时会诱发颈椎病? / 34
- 23. 为什么吸烟增加了患颈椎病的风险? / 35
- 24. 精神因素对颈椎病有什么影响? / 35
- 25. 飞行人员患颈椎病受哪些飞行因素影响? / 35
- 26. 为什么说高G载荷是导致飞行人员患颈椎病的最重要的因素? / 36
- 27. 飞行头盔面罩与飞行人员的颈椎病有什么关系? / 39
- 28. 为什么反映座舱舒适性差的飞行员易患颈椎病? / 40
- 29. 飞行劳动负荷对飞行人员颈椎有什么影响? / 41
- 30. 为什么气温变化会诱发颈椎病? / 42

31.航空振动环境为什么会致使颈部慢性损伤? / 43

32.飞行中如何预防颈椎病? / 43

第四章 颈椎病临床表现 / 44

33. 颈椎病分哪几种类型? / 44

34.为什么颈椎病患者会头疼? / 44

35. 常说的“颈性眩晕”是怎么回事? / 46

36.颈型颈椎病有哪些特点和临床表现? 如何诊断? / 47

37.神经根型颈椎病有哪些特点和临床表现? 如何诊断? / 48

38.脊髓型颈椎病有哪些特点和临床表现? 如何诊断? / 50

39.交感型颈椎病有哪些特点和临床表现? 如何诊断? / 53

40.椎动脉型颈椎病有哪些特点和临床表现? 如何诊断? / 55

41.如何自我诊断颈椎病? / 57

42.颈椎病与肩周炎有什么区别? / 58

第五章 飞行人员颈椎病检查诊断 / 61

43.飞行人员颈椎病应如何检查诊断? / 61

44.颈椎病的物理检查应如何进行? / 61

45.如何运用X线检查颈椎病? / 64

46.颈椎病在什么情况下要进行造影检查? / 67

47.飞行人员颈椎病在什么情况下需进行CT检查? / 68

48.核磁共振成像(MRI)在颈椎病诊断中有什么作用? / 69

49.肌电图检查在颈椎病诊断中有什么作用? / 72

50.经颅彩色多普勒(TCD)在颈椎病诊断中有什么作用? / 73

第六章 飞行人员颈椎病预防保健 / 74

51.飞行人员颈椎病的预防保健应遵循什么原则? / 74

52.飞行人员如何防治颈椎病? / 75

53.颈椎病飞行人员休息时要注意哪些事项? / 77

54.怎样的睡眠体位适合颈椎病飞行人员? / 80

55.颈椎病飞行人员应选择怎样的枕头? / 81

56.颈椎病飞行人员选择怎样的床铺最好? / 84

57.长期低头工作者应如何预防颈椎病? / 85

58.从飞行职业出发,防治颈椎病还需注意几个方面? / 87

第七章 飞行人员颈椎病运动疗法 / 89

59.颈椎病飞行人员静力态的运动要注意哪些事项? / 89

60.颈椎病飞行人员的动力态运动有哪些注意事项? / 91

61.怎样的颈椎病飞行人员不适宜采用运动疗法? / 92

62.如何做颈椎康复操? / 94

63.颈椎病患者的节律性稳定锻炼法怎么做? / 95

64.颈椎病哑铃医疗体操如何做? / 97

65.大龄体弱颈椎病飞行人员应如何运动? / 98

66.症状缓解期颈椎病飞行人员应如何锻炼? / 100

第八章 飞行人员颈椎病非手术疗法 / 104

- 67. 飞行人员颈椎病非手术治疗应遵循什么原则? / 104
- 68. 颈椎病的中医药辨证治疗如何进行? / 105
- 69. 颈椎病的手法治疗有哪些? / 107
- 70. 手法治疗颈椎病应注意什么? / 109
- 71. 颈椎病的舒筋活血法治疗手法有哪些? / 110
- 72. 颈椎病按摩复位手法如何操作? / 111
- 73. 颈椎病的推拿手法如何实施? / 113
- 74. 颈椎旋转复位手法有哪些操作要点? / 114
- 75. 什么是点穴手法? / 115
- 76. 什么是针灸疗法? / 118
- 77. 什么是刮痧? / 118
- 78. 什么是拔罐? / 120
- 79. 颈部急性软组织损伤如何治疗? / 122
- 80. 颈椎的矫形支具如何应用? / 123
- 81. 颈椎病的药物治疗有哪些方法? / 124
- 82. 什么是颈椎病的牵引治疗? / 125

第九章 飞行人员颈椎病物理疗法 / 129

- 83. 什么是物理疗法? / 129
- 84. 理疗应把握哪些问题? / 132
- 85. 什么是直流电疗法? / 137

86.什么是直流电离子导入疗法? / 141

87.什么是感应电疗法? / 145

88.什么是中频电疗法? / 147

89.什么是高频电疗法? / 152

90.什么是超短波疗法? / 153

91.什么是磁疗? / 160

92.什么是超声波疗法? / 167

93.什么是光疗? / 173

94.什么是热疗? / 178

95.什么是泥疗法? / 181

第十章 飞行人员颈椎病手术治疗 / 185

96.手术治疗颈椎病应遵循什么原则? / 185

97.颈椎病手术治疗的具体术式有哪些? / 187

98.颈椎病治疗效果如何评定? / 188

99.颈椎病手术后的康复治疗需要注意哪些? / 191

100.颈椎病治愈与骨刺消除是什么关系? / 191

主要参考文献 / 193

第一章 概 论

1.什么是颈椎病?

颈椎病(Cervical Spondylosis)是颈椎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),出现相应的临床表现。仅有颈椎退行性改变而无临床表现者则称为颈椎退行性改变。颈椎病是一种常见病和多发病,其患病率约为3.8%~17.6%,男女之比约为6:1。



图 1-1 颈椎病

2. 颈椎病在普通人群中有什么样的发病特点?

颈椎病是危害人类健康、影响人民生活质量的突出疾病。在21世纪初世界卫生组织(WHO)公布的《全球十大顽症》中,颈椎病排序第二,仅次于心脑血管疾病。据日本9大医院统计,颈椎病在骨科和神经科均占门诊首位,分别为11%和9%。颈椎病在中国是一种常见病和多发病,普通人群的发病率约为3.8%~17.6%。目前中国颈椎病患者已达5000万人,每年新增患者约100万人。

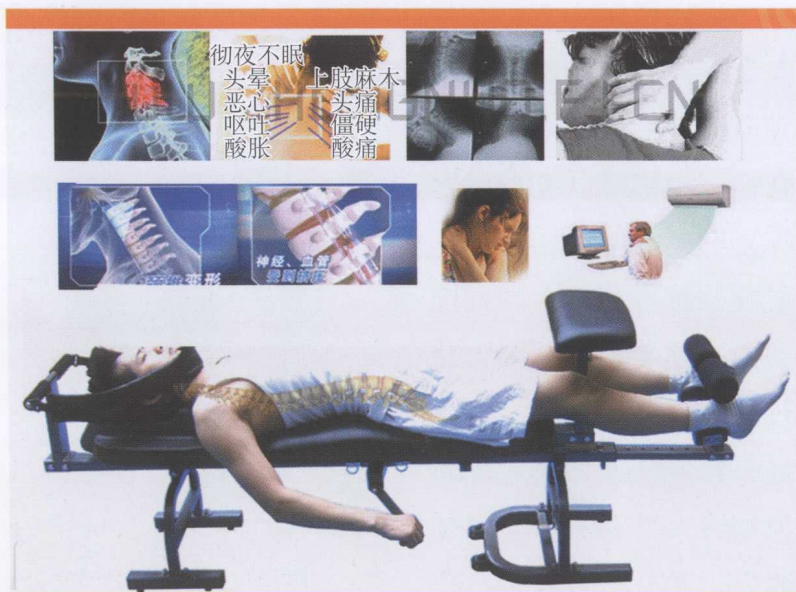


图 1-2 一般人群颈椎病患病情况