

常见疾病知识普及系列丛书

走出颈椎病

认识和防治误区

杨玺 编著



全面认识 科学防治
走出误区 健康生活



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

常见疾病知识普及系列丛书

走出颈椎病 认识和防治误区

杨奎 编著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书以科普读物的形式就如何从认识、预防和治疗颈椎病的种种误区中走出来等内容向读者做了详尽的阐述。其内容新颖、系统、详细、实用,适合于广大群众,尤其是颈椎病患者阅读。同时,对临床医疗工作者也有一定的参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

走出颈椎病认识和防治误区/杨玺编著. —西安:西安交通大学出版社,2013.4

ISBN 978-7-5605-4741-1

I. ①走… II. ①杨… III. ①颈椎-脊椎病-防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 289786 号

书 名 走出颈椎病认识和防治误区

编 著 杨 玺

责任编辑 李 晶 张雪冲

出版发行 西安交通大学出版社

(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtpress.com>

电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)

(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280

印 刷 陕西奇彩印务有限责任公司

开 本 880mm×1230mm 1/32 印张 3.875 字数 88 千字

版次印次 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5605-4741-1/R·281

定 价 16.50 元

读者购书、书店填货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtu_mpress@163.com

版权所有 侵权必究

前 言

颈椎是连接头颅与躯干之间的枢纽,它一方面是脑血管循环必经之路,另一方面又是人体神经中枢的重要部位。可以说,该处是血管、神经密集交错的要地,是人体事故的多发地带。当人体颈椎椎间盘逐渐发生退行性病变、颈椎骨质增生或颈椎正常生理曲线发生改变时,就会形成颈椎病。

据有关资料显示,我国颈椎病的发病率大约为7%~10%,其中50岁左右的人群中大约有25%的人患过或正患颈椎病,60岁左右人群患颈椎病高达50%,70岁左右几乎达到100%……可以说,颈椎病和感冒一样,是一种众人皆知的疾病。

司空见惯的颈椎病,对很多患者可以说是最熟悉的“陌生人”。由于颈椎病是一种常见病和多发病,所谓久病成医,从这点来说,患者对颈椎病是熟悉的;然而,在临床诊疗过程中也发生了许多严重后果,究其原因,却是来源于患者(也包括某些医务人员)对此病的一知半解。颈椎病不算可怕,可怕的是对它的认识和防治误区。这些误区犹如雷区,不能踏入,已经踏入者,要争取及早返回,返回就能看到你前面充满希望的阳光。所以,颈椎病治疗关键是到正规医院得到正确的治疗和指导,切忌有病乱医,方能达到最好的防治效果,并可避免患者的劳民伤财。

随着我国实现小康社会步伐的加快,人们越来越关注健康,越来越关注生活质量和生命质量。为了满足广大读者渴望正确防治慢性病的需求,笔者精心编著了《走出颈椎病认识和防治误区》一书,阅读本书可帮助大家走出对颈椎病认识和治疗中的误区,希望本书能够成为广大群众,尤其是颈椎病患者的益友。需要特别指出的是,书中小标题所述的均为误解或误区所在,读者必须认真阅读标题后的相关内容,才能正确地理解和把握其原意。拨正航道,驰出误区。

本书的内容深入浅出、通俗易懂、重点突出。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。然而,由于笔者水平所限,缺点、错误在所难免,敬请读者不吝指正。

杨玺

2012年10月

目 录

颈椎病的认识误区

误区 1. 颈椎的结构和功能并不重要	(1)
误区 2. 对颈椎病的概念模糊	(2)
误区 3. 不知晓颈椎病的易患人群	(3)
误区 4. 不良生活工作习惯不是颈椎病的元凶	(3)
误区 5. 只有中老年人才患颈椎病	(4)
误区 6. 不了解颈椎病的常见病因	(5)
误区 7. 不了解颈椎病的预警征兆	(6)
误区 8. 椎间盘变性不是颈椎病的主要发病原因	(7)
误区 9. 颈椎病都是起因于增生	(7)
误区 10. 急性颈椎损伤不会引起颈椎病	(8)
误区 11. 炎症不会造成颈椎病	(9)
误区 12. 多坐少动、坐姿不正确不会导致颈椎病	(9)
误区 13. 颈椎病不会找上白领	(9)
误区 14. 笔记本电脑不会伤颈椎	(10)
误区 15. 开车族不易患颈椎病	(10)
误区 16. “用枕不当”不会导致颈椎病	(11)
误区 17. 颈椎病与环境、气候变化无关	(12)
误区 18. 不了解能加重颈椎病的因素	(12)

误区 19. 颈椎病没有部位之分	(13)
误区 20. 颈椎病不分阶段	(14)
误区 21. 颈椎病没有明显的症状	(14)
误区 22. 颈椎病六大类型症状都是相同的	(14)
误区 23. 颈椎疾病没有假象表现	(16)
误区 24. 颈椎病不会牵动全身	(17)
误区 25. 颈椎病不是“百病之源”	(17)
误区 26. 颈椎病不会引起头痛	(18)
误区 27. 颈椎病不会引起视力障碍	(19)
误区 28. 颈椎病不会出现心慌胸闷	(19)
误区 29. 颈椎病不会发生手指发麻	(20)
误区 30. 颈椎病不会出现胃部不适	(21)
误区 31. 颈椎病不会引起腿部疼痛	(21)
误区 32. 颈椎病不会引起中风	(22)
误区 33. 颈椎病不会引起瘫痪及大小便障碍	(22)

颈椎病的检查诊断误区

误区 34. 颈椎病无法自我检测	(23)
误区 35. 颈椎病无法通过自我检测来分型	(24)
误区 36. 影像学检查不是主要检查手段	(24)
误区 37. 颈椎病无诊断原则	(26)
误区 38. 颈椎病无需分型诊断	(27)
误区 39. 颈椎病不容易误诊误治	(28)
误区 40. 将颈部症状归因于颈椎病	(28)
误区 41. 胡乱给自己扣上“颈椎病”的帽子	(29)

误区 42. 将“肩周炎”与“颈椎病”混淆	(30)
误区 43. 肩臂疼痛都是颈椎病	(30)
误区 44. 颈部活动时产生弹响就是颈椎病	(31)
误区 45. 颈椎曲度变直就是颈椎病	(32)
误区 46. 颈肌劳损就是颈椎病	(32)
误区 47. 颈椎骨质增生就是颈椎病	(33)
误区 48. 颈椎长有骨刺就是颈椎病	(33)
误区 49. 反复落枕不一定就是颈椎病	(34)
误区 50. 眩晕就是颈椎病发作	(34)
误区 51. 肢体麻木就是颈椎病	(35)

颈椎病的常规治疗误区

误区 52. 姑息迁就,得过且过	(37)
误区 53. 不就医,只买药	(37)
误区 54. 不舍得花钱治疗	(37)
误区 55. 骨质增生是不可治的	(38)
误区 56. “小病大治”盲目治疗	(38)
误区 57. 治疗颈椎病乱投医	(38)
误区 58. 轻信药品销售商的广告宣传	(39)
误区 59. 治疗颈椎病只能看骨科	(39)
误区 60. 治疗颈椎病没有“三部曲”	(39)
误区 61. 治疗颈椎病不分类型	(40)
误区 62. 颈椎病治疗期间没有注意事项	(42)
误区 63. 不了解颈椎病的规范疗法	(42)
误区 64. 不了解可用于治疗颈椎病的药物	(44)

误区 65. 颈椎病不适宜局部应用药物	(46)
误区 66. 颈围对颈椎病没有作用	(46)
误区 67. 不了解家庭颈围	(47)
误区 68. 对颈托产生依赖	(48)
误区 69. 颈椎牵引的方法无需分类	(48)
误区 70. 颈椎牵引没有注意事项	(50)
误区 71. 盲目、滥用颈椎牵引	(50)
误区 72. 每天连续颈椎牵引	(51)
误区 73. 颈椎牵引无需配合物理治疗	(51)
误区 74. 不了解颈椎病的物理疗法	(52)
误区 75. 不了解物理疗法的注意事项	(52)
误区 76. 颈椎病可随意使用磁疗保健品	(53)
误区 77. 采取消除骨刺的治疗方法	(53)
误区 78. 颈椎病不可冷、热敷	(54)
误区 79. 项圈能治疗颈椎病	(54)
误区 80. 颈椎治疗仪、保健枕能治好颈椎病	(55)
误区 81. “新技术”能治愈颈椎病	(55)
误区 82. 轻视颈椎病的护理	(55)
误区 83. 症状稍缓就停止治疗	(56)

颈椎病的中医治疗误区

误区 84. 中医治疗颈椎病没有好方法	(57)
误区 85. 中医治疗颈椎病无需分型	(57)
误区 86. 使用“扳脖子”来治疗颈椎病	(58)
误区 87. 不了解按摩推拿疗法的作用	(59)

误区 88. 患颈椎病后随便请人按摩治疗	(59)
误区 89. 不知晓颈椎病推拿手法	(60)
误区 90. 颈椎病患者推拿没有注意事项	(62)
误区 91. 中医药不能用于治疗颈椎病	(62)
误区 92. 没有用于治疗颈椎病的中医药膳	(63)
误区 93. 药枕不能治疗颈椎病	(63)
误区 94. 颈椎病随意贴膏药	(64)
误区 95. “狗皮”膏药可治本	(65)

颈椎病的手术治疗误区

误区 96. 动手术能彻底治疗所有颈椎病	(66)
误区 97. 颈椎病手术不安全, 害怕排斥	(66)
误区 98. 过于依赖手术治疗	(67)
误区 99. 不了解颈椎病的手术方法	(67)
误区 100. 不了解手术时机	(69)
误区 101. 脊髓型颈椎病可以保守治疗	(69)

颈椎病的功能锻炼误区

误区 102. 医疗体育对颈椎病没有作用	(70)
误区 103. 不了解颈椎病的功能锻炼	(70)
误区 104. 不了解颈项部肌肉的锻炼	(71)
误区 105. 不了解锻炼颈肌的方法	(71)
误区 106. 不了解颈椎病患者节律性锻炼法	(72)
误区 107. 不了解颈椎的简便锻炼方法	(73)

误区 108. 不了解对颈椎病患者有益的运动方式	(74)
误区 109. 颈部活动不适合颈椎病	(75)
误区 110. 伸颈运动不能治疗颈椎病	(76)
误区 111. 练功不能治疗颈椎病	(76)
误区 112. 颈椎病的运动没有窍门	(77)
误区 113. 哑铃医疗体操不能治疗颈椎病	(77)
误区 114. 鸟弓操不能治疗颈椎病	(78)
误区 115. 瑜伽不能治疗颈椎病	(79)
误区 116. 摇头晃脑可缓解颈椎病的病情	(80)
误区 117. “举头望明月”不适合防治颈椎病	(80)
误区 118. 倒走有助于缓解颈椎病	(81)
误区 119. 颈椎病不能骑山地车	(81)
误区 120. 颈椎病不能蛙泳	(82)
误区 121. 颈椎病进行医疗体育时没有注意事项	(82)
误区 122. 颈椎病患者可以超生理范围运动	(83)
误区 123. 颈椎病康复治疗无原则	(83)

颈椎病的日常生活误区

误区 124. 颈椎病的饮食保健无讲究	(85)
误区 125. 颈椎病患者无需注意调养	(85)
误区 126. 休息对治疗颈椎病并不重要	(86)
误区 127. 颈椎病患者休息时无注意事项	(86)
误区 128. 寝具对颈椎病患者无助	(87)
误区 129. 颈椎病患者与睡什么床无关	(88)
误区 130. 颈椎病患者在工作中没有注意事项	(89)

误区 131. 颈椎病患者不需要心理调治	(89)
误区 132. 颈椎病没有什么自我保健	(90)

颈椎病的预防误区

误区 133. 轻视颈椎病的预防	(92)
误区 134. 预防颈椎病没有重要措施	(92)
误区 135. 颈椎没有预防保健方法	(94)
误区 136. 预防颈椎病不需要从孩子做起	(95)
误区 137. 青年人无需预防颈椎病	(96)
误区 138. 颈椎病早防不了	(97)
误区 139. 从身边小事做起不能预防颈椎病	(98)
误区 140. 纠正不良体位不能预防颈椎病	(100)
误区 141. 正确的立行不能预防颈椎病	(101)
误区 142. 办公族不能避免颈椎病	(101)
误区 143. 电脑工作者没有预防颈椎病的好方法	(103)
误区 144. 常年驾车者没有预防颈椎病的好方法	(103)
误区 145. 简单运动不能预防颈椎病	(104)
误区 146. 多做头颈部运动不能预防颈椎病	(104)
误区 147. 伸颈不能预防颈椎病	(105)
误区 148. 经常耸耸肩不能预防颈椎病	(105)
误区 149. 放风筝不能预防颈椎病	(106)
误区 150. 游泳不能预防颈椎病	(106)
误区 151. 预防颈椎病不能做对抗性活动	(106)
误区 152. 合适的枕头对预防保健作用不大	(107)
误区 153. 落枕预防不了	(107)

误区 154. 按摩足底不能预防颈椎病	(107)
误区 155. 夏季预防颈椎病没有要点	(108)
误区 156. 冬季颈部保暖不能预防颈椎病	(108)
误区 157. 补钙对颈椎病的预防作用不大	(109)
误区 158. 颈椎病患者无需谨防脑中风	(109)

颈椎病的预后误区

误区 159. 没有影响颈椎病疗效的因素	(110)
误区 160. 颈椎病不能治愈	(111)
误区 161. 非手术治疗可以治愈所有的颈椎病	(111)
误区 162. 颈椎病不容易复发	(111)



颈椎病的认识误区。

误区 1. 颈椎的结构和功能并不重要

人的脊椎如庙堂的柱子一样，支撑着整个身体，而颈椎和腰椎，正是这根“柱子”上的两个关键部位，在人的行动中起着重要的作用，以保证人的行动自如。它们一旦出了问题，就会给人带来痛苦、疾病，甚至会影响人的生命。

颈椎共有 7 个，上下依次序相连。从上往下数，第 1 颈椎称寰椎，第 2 颈椎称枢椎，以下则依序号称呼（如第 3 颈椎、第 4 颈椎等）。寰椎的外形像个指环，头颅就由这个“指环”与躯体相连。枢椎的椎体上方有一个圆柱形的突起叫齿突，寰椎套在枢椎的齿突上，以齿突作为转动的轴心。自枢椎以下，每两个颈椎之间都夹有一个弹性结构垫，称为椎间盘。椎间盘既坚韧又富有弹性，承受压力时被压缩，除去压力后又复原，具有弹性垫样缓冲作用。各个颈椎后方有一个椎孔，每个椎孔上下排成一列，加上相互之间的韧带连接，就形成了一个中空的管道，称为椎管，里面容纳了娇嫩的神经组织——脊髓。它向上与大脑相连，向下依次向各椎间孔发出脊神经根，支配着头面部以外全身所有的感觉、运动与内脏活动。每个椎体的后外侧有两个突起，即横突，其中间有一个横突孔，供应大脑血液的椎动脉即从其中穿过。正因为颈椎周围有如此多的神经、血管等重要组织存在，故椎间盘及椎间关节的老化退变，必然会累及这些相关的组织导致颈椎病的发生。

颈椎起着十分重要的作用——向上支撑头颅，向下连接后背腰腹。因此，颈椎的功能包括三个方面：①支架作用。其中，第 1 颈椎与头颅的枕骨相连接，与下面几节一起支撑着头部和后背。②保护

走出 颈椎病认识和防治误区

zouchu jingzhuibing renshi he fangzhi wuqu

作用。颈椎椎体相互连接,保护由神经、椎动脉血管和脊髓构成的通道。③运动杠杆作用。颈椎最上面两节,是颈部活动的枢纽,帮助颈部屈伸和旋转,完成点头、仰头、左右转头的动作。



知识窗

颈椎病的好发部位

颈椎病常好发于第5~6颈椎,是由于头颈部的负荷(包括自身重量和各种运动的负荷)集中在下颈段,并以5~6颈椎的压力最大,特别是长期低头伏案的工作人员,第5~6颈椎常处于高压、高扭曲力状态。另一方面,颈椎的椎管矢状径由上而下逐渐减小,最狭窄处为第5~6颈椎,而此处又恰为脊髓颈膨大所在。因此,一旦出现退变,则十分易出现症状。

误区 2. 对颈椎病的概念模糊

颈椎病又称颈椎综合征,是一种以退行性病理改变为基础的疾患。表现为颈椎间盘退变本身及其继发性的一系列病理改变,如椎节失稳、松动;髓核突出或脱出;骨刺形成;韧带肥厚和继发的椎管狭窄等,刺激或压迫了邻近的神经根、脊髓、椎动脉及颈部交感神经等组织,并引起各种各样的复杂症状和体征的综合征。主要症状是颈部疼痛、板滞,伴有上肢的疼痛麻木、头痛、头晕、耳鸣等。

颈椎病初期十分隐匿,其病程发展很缓慢,正因为如此,许多患者对颈椎病早期表现出来的症状容易忽视。当病情发展到一定程度时,才蓦然回首,悔之晚矣。其实对这种与生活工作方式密切相关的疾病,只要注重日常生活保健,就完全可以避免,所以我们不妨将防病工作做在前面。

误区 3. 不知晓颈椎病的易患人群

颈椎病易患人群人以下几类：

(1)长期从事低头工作或头颈固定于某一姿势工作的人群。这一人群患颈椎病的比例最大。会计、绘图员、外科医生、电脑操作者、雕刻、刺绣、撰写等职业，往往每日连续低头屈颈工作数小时，乃至十多个小时，迫使颈部关节组织长时间处于疲劳状态，加速了颈椎间盘退变和颈部软组织劳损。

(2)吸烟者。吸烟不仅对颈椎病患者非常有害，而且还是造成颈椎病的致病因素之一。烟中的尼古丁等有害物质可导致毛细血管的痉挛，造成颈椎椎体血管供应降低，使椎间盘与上下椎体连接的软骨终板钙化，椎间盘的有氧供应下降，废物增多，椎间盘中的酸碱度下降，最终使椎间盘代谢改变，发生退变，引起椎间盘突出。

(3)有颈部疼痛病史者。在颈椎病患者中，特别是颈型颈椎病早期或发作期的患者，经常有颈部疼痛的病史。通过实验和临床研究，也证实了椎间盘的退变与颈部疼痛的程度成正比，尤其是在中青年患者群中。

(4)长期侧卧位者。长期侧卧位使颈椎侧弯，侧方受力失衡，久之亦会损坏健康。如枕头过高，睡眠体位不良，长时间打麻将、看电视，尤其是躺在床上或侧卧在沙发上看电视，使颈椎长时间处于屈曲状态，颈后肌肉及韧带超时负荷，可引起劳损。

(5)经常驾车者。长期驾车的人由于颈部长期固定在一个姿势，颈部的肌肉长期处在紧张的状态，且颈椎间盘也处在高压的状态下，长次以往，椎间盘及椎间关节退变的速度远远高于正常人群。同样，因为经常急刹车，也易造成颈椎的劳损。

误区 4. 不良生活工作习惯不是颈椎病的元凶

(1)吹空调，颈部着凉：户外烈日炎炎，室内开放空调，成为年轻

走出 颈椎病认识和防治误区

zouchu jingzhuibing renshi he fangzhi wuqu

人最钟爱的避暑方式。不少年轻朋友贪图凉快,将温度开得很低,冷气正对后背或颈部吹,引发颈部肌肉痉挛、神经根水肿,导致颈肩部酸痛,头颈活动受限制。另外,长时间在空调室内静坐不运动,会造成颈部运动失调,使肌肉、神经、脊髓、血管受累,加快颈椎退化,引发“颈型颈椎病”。

(2)睡不好,脖子受累:酷暑期间,不少年轻人夜生活繁多,睡眠时间少、睡眠姿势不良以及枕头高低软硬不当,都对颈椎有所影响。有的“上班一族”夜间没睡好,早上在车上打瞌睡,这是非常不好的习惯。因为睡眠状态下人体肌肉处于放松状态,各个系统机能暂时下降,刹车时易出现颈部损伤。若原先就有颈椎病,极易诱发或加重病情。

(3)不活动,颈直僵硬:长时期保持一个姿势,是颈椎病最普遍的病因。财会、写作、文秘等办公室白领,以及长时间泡在电脑前的年轻人,都是颈椎型颈椎病的高发人群。

误区 5. 只有中老年人才患颈椎病

人在进入中老年阶段后,颈椎病的发生率会明显提高。但需要指出的是,颈椎病最“青睐”身体经常前倾、注意力集中的人。目前越来越多的年轻人患颈椎病就是由于长时间伏案、注视电视及电脑屏幕缺乏活动等导致。

低龄的颈椎病患者多是被家长强迫长时间保持同一种姿势所致。例如,有的家长要求孩子练习书法长达2~3个小时;有的家长让孩子背着手风琴一练就是1~2个小时;还有的家长让孩子长时间地进行舞蹈、武术、健身等练习,这些都会造成颈部损伤。

一般来说,学龄前儿童因骨骼还没发育完全,过度劳累后出现的症状多是颈部肌肉劳损。但如果没能及时进行调整与治疗,到十几岁时,就会发生骨质病变,成为真正的颈椎病。如果孩子经常说脖子痛、头痛、头晕,或出现颈部活动不灵活时,就有可能是颈椎病的前