

健康cool 新女性系列丛书



远离 颈椎病

▲
俞永林
著

*Yuanli
Jingzhuibing*

复旦大学出版社

远离 颈椎病

俞永林 著

Yuanli Jingzhuibing

图书在版编目(CIP)数据

远离颈椎病/俞永林著. —上海:复旦大学出版社, 2009. 1
(健康 cool 新女性系列丛书)
ISBN 978-7-309-06407-0

I. 远… II. 俞… III. 颈椎病-防治 IV. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 191850 号

远离颈椎病

俞永林 著

出版发行 复旦大学出版社

上海市国权路 579 号 邮编 200433

86-21-65642857(门市零售)

86-21-65100562(团体订购) 86-21-65109143(外埠邮购)

fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

责任编辑 宫建平

出品人 贺圣遂

印刷 上海崇明南海印刷厂

开本 787×960 1/16

印张 11

字数 103 千

版次 2009 年 1 月第一版第一次印刷

印数 1—5 100

书号 ISBN 978-7-309-06407-0/R·1064

定价 22.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究



序

颈椎病是常见病。根据世界卫生组织（WHO）在21世纪初所做的统计，颈椎病在全球十大顽症中排序第二，仅次于心脑血管疾病。在全球60多亿人口中，颈椎病患者群高达9亿。美国每年因颈椎病造成的经济损失高达50亿美元。据日本9大医院统计，颈椎病占骨科门诊量的11%和神经科门诊量的9%，均占门诊诸病之首。在我国，随着人均寿命的延长，颈椎病的发病率也逐年增加。据报道，我国颈椎病的发病率为17.3%，全国有2亿多患者，每年用于颈椎病治疗的费用高达5亿多人民币。

近年来，颈椎病发病率急剧上升，并出现低龄化趋势。有调查表明，1996年，青少年颈椎病所占比例为



8.7%，而至2000年年底上升为12%。颈椎病，轻者肩部不适、疼痛，重者可出现四肢瘫痪、大小便失禁等严重后果。事实证明，颈椎病的发病除了与颈椎本身解剖结构的退行性变(老化)和颈部的各种急、慢性损伤有关外，与日常生活、工作、睡眠体位是否正确等也有密切关系。学生埋头读书，会计等各种须长期从事电脑操作的人员，由于长期伏案工作或学习，情况尤其突出。而在画家、作家、驾驶员、修理钟表的工匠以及须低头操作的各类工人(如电焊工、缝纫工、刺绣工、纺织工等)中，颈椎病的发病率也相当高。相关的医务人员，尤其是骨科医生，有责任和义务提请大家正确认识颈椎病。

从颈椎病病例分析着手，阐述如何注意工作和生活中的细节，无病防病，有病及时治疗并防止发展为重病；对少见的颈椎病表现形式也不遗漏、疏忽。如果能较好掌握和运用这些知识，一定会对颈椎病的预防和治疗有所帮助，做到“远离颈椎病”。本书作者在结合35



年骨科临床经验的基础上，参阅大量相关医学文献编著成此书，内容新颖、系统、详细、实用，适用于广大群众，尤其适于颈椎病患者及其家属阅读。

虽将本书纳入女性保健系列丛书，但就其知识性而言，也完全适用于男性，对临床医生也有一定参考价值。

复旦大学附属华山医院教授

中国工程院院士

顾玉东

2008年12月

目录

第一篇 颈椎的解剖结构特点.....001

一 从解剖位置看颈椎的重要性.....001

二 颈椎的解剖结构特点.....002

三 颈椎各节段之间的连结.....006

四 第 1、2 颈椎之间的连结和寰枢 关节的解剖结构特点.....007

第二篇 颈椎病的有关常识.....008

一 颈椎病的分型和表现.....008

二 颈椎病的自我测试方法.....015

三 正常人的颈椎活动范围.....018

四 颈椎生理曲度变直是怎么一回事.....022

五 颈椎间盘突出症时其受压颈神经根的推算.....023

六 骨刺是如何形成的.....024

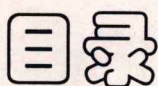
七 颈椎骨刺不可能用药物消除.....027

八 骨刺与疼痛的关系.....029

目录

九 骨刺大小与颈椎病严重程度的关系	031
十 X线片、CT和磁共振成像对颈椎病的诊断意义	032
十一 肌电图对颈椎病的诊断意义	034
十二 不同体位颈椎X线片对颈椎病的不同诊断意义	036
十三 颈椎退行性变的含义	038
十四 颈椎间盘突出不一定是颈椎间盘突出症	040
十五 颈托对颈椎病的使用价值	042
十六 颈托的种类及正确使用	043
第三篇 颈椎病的防治	048
一 颈椎病防治的“十要十不要”	048
二 伏案工作，勿忘舒缓颈椎	054
三 预防颈椎病，请做颈椎操	057
四 防治颈椎病的中医保健方法	071

五	长期伏案工作者须预防低头 综合征	080
六	游泳有益颈椎健康	083
七	放风筝能防治颈椎病	086
八	瑜伽是强健颈椎还是 损伤颈椎	087
九	不恰当的按摩可加重颈肩痛	090
十	科学锻炼，既能减肥又能防治 颈椎病	092
十一	中小學生也要预防颈椎病	095
十二	呵护颈椎，从点点滴滴做起	101
十三	预防颈椎病，枕头与床铺的 选择有讲究	123
十四	谨防颈性眩晕引起的猝倒	128
十五	颈椎牵引与颈椎病的防治	132
十六	驾车中颈椎病的预防	136
十七	保护好咽喉可防颈椎病	142



十八 谨防体育运动和日常生活中的颈椎损伤	144
----------------------	-----

十九 跳水须防颈椎损伤	146
-------------	-----

二十 颈椎病差点让她瘫痪	148
--------------	-----

第四篇 少见颈椎病的表现形式 151

一 视力障碍与颈椎病	151
------------	-----

二 中老年人谨防“颈心综合征”	153
-----------------	-----

三 吞咽困难与颈椎病	156
------------	-----

四 颈性高血压	158
---------	-----

五 警惕“颈胃综合征”	160
-------------	-----

六 乳房疼痛与颈椎病	162
------------	-----



第一篇

颈椎的解剖结构特点

如果将头颅比喻为司令部，那颈椎就是军级机构，其重要性可想而知。第1、2颈椎的形态结构与其他颈椎相比差异很大；第3颈椎除了伸向后方的棘突很长外，其余的结构和普通颈椎（第3至第6颈椎）一样。与胸椎、腰椎、骶椎和尾椎相比，颈椎的灵活性最大。由于五官的频繁活动，颈椎也忙得团团转，总是在不停的活动。可以说除了睡觉以外，颈椎终日不得休息。这或许是颈椎病发病率高的解剖学原因。

一 从解剖位置看颈椎的重要性

颈椎上托头颅，下连躯体，脊髓在这里穿过，大脑发出的各种神经支配信息，都是从这里输送到全身，全身也通过

这里向大脑发送神经信息。在颈椎前部，还有血管、呼吸道、食管等复杂的生理器官，是人体劳动强度最大的枢纽关节部位。这7块小小的骨头影响着我们的思维、动作和仪态。当我们的颈椎出现问题，疼痛是最轻的惩罚，它还将让你出现神经、血管方面的疾病，使你出现头晕、恶心等症状，判断能力随之下降。你别扭的动作和体态，会让你看上去苍老10岁。更可怕的是，出现问题的颈椎如果得不到及时的治疗和矫正，还会引发瘫痪。

二 颈椎的解剖结构特点

颈椎位于人体颈部，是脊柱的重要组成部分。如果将头颅比喻为司令部，那颈椎就是军级机构，其重要性可想而知。

颈椎由7个节段组成。第1、2颈椎的形态结构与其他颈椎相比差异很大；第3至第6颈椎的结构一样，称为普通颈椎；第7颈椎除了它伸向后方的棘突很长，而且棘突尾部没有分叉外，其余的结构和普通颈椎一样。

1. 普通颈椎的解剖结构特点

除颈 1、颈 2 之间没有椎间盘外，其他每两节颈椎之间都夹有一个椎间盘，加上颈 7 和胸 1 之间的椎间盘，共有 6 个椎间盘。每一个椎间盘的上、下面是软骨板，周围是纤维环，其中是髓核。年轻时椎间盘组织细胞内富含水分。随着年龄的增长，尤其是到了老年，由于水分的丢失，使椎间盘变薄和退行性变，这是人的身高越来越矮（俗称“老缩”）的原因之一，也是颈椎病的关键因素之一。“老缩”的另一个原因是老年性骨质疏松，导致脊柱各椎体压缩变形。



每个颈椎都由椎体和椎弓两部分组成。椎体呈椭圆形的柱状体，与椎体相连的是椎弓，两者共同形成椎孔。所有的椎孔相连就构成了颈椎椎管，脊髓就容纳其中。颈椎椎管矢状径（前后径）的变异甚大，平均为 14 毫米，但最大者可达 18 毫米，最小者 10 毫米。矢状径越小，发生颈椎病的可能性越大。

椎弓根的上、下缘各有一个凹陷，医学上称之为切迹。上、下切迹相对形成了椎间孔，颈神经根就从此发出。通常颈神经仅占椎间

孔的一半，因而不会受到挤压。但在颈椎错位、骨折、骨刺、韧带肥厚等病变时，椎间孔就会变小或相对变小，神经根就会受到刺激或压迫而出现手指麻木、疼痛等症状。

每一节普通颈椎上有7个突起，突向后下方的是棘突，其尾部多呈叉状。伸向两侧的为横突，其上有一横突孔，内有椎动脉通过。在椎弓的两侧各有一上关节突和下关节突，构成颈椎后面的小关节。该关节近水平位，上关节面向后上，下关节面向内下，这样有利于颈椎的屈伸活动。然而，小关节容易松动，出现骨质增生，严重时形成骨刺而压迫前方的脊神经根（简称“神经根”）。

颈椎还有一个有别于胸椎和腰椎椎体的特殊关节，称为钩椎关节。它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，但当因为退行性变化发生增生时，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脊神经根。

2. 第1颈椎的解剖结构特点

第1颈椎又叫寰椎，它没有椎体和棘突，由前后弓和侧块组成。由于寰椎呈不规则环形，故一般称作“环椎”。

第1颈椎的前弓较短，后弓较长；其横突又长又大，可作为环椎旋转运动的支点。

3. 第2颈椎的解剖结构特点

第2颈椎又叫枢椎，它的外形与普通颈椎相似，但椎体上方有齿状隆突，称为齿状突。齿状突可视为寰椎的椎体。齿状突的高度约1.5厘米，像奶头状。当颈椎外伤时，容易导致齿状突骨折。

齿状突插在环椎的前方椎孔处，就像在老式木门中“枢轴”所起的作用，故称为枢椎。枢椎的椎弓根短而粗，椎板较厚，横突短而小。然而，其棘突长而粗大，并呈分叉状，在X线片上看到上部颈椎有最大棘突者即为第2颈椎。医生在颈椎后路手术中常以此作为定位的解剖标志。

4. 第7颈椎的解剖结构特点

第7颈椎除了它伸向后方的棘突很长外，其余的结构和普通颈椎一样。由于其棘突很长，末端不分叉而呈结节状，突起于皮下，被称为大椎。它随着颈部的屈伸或旋转活动可略见移动，是临床上作为辨认椎骨序数的标志。在低头时它是颈项最高的骨性突起，故又被称为隆椎。笔者曾多次遇到正常人把第7颈椎隆起误认为是颈部肿块来骨科就诊。

远

离

颈

椎

病

三 颈椎各节段之间的连结

颈椎主要依靠位于每两个椎体之间的椎间盘连接在一起。此外，还离不开各种韧带的连接。主要韧带有：前纵韧带、后纵韧带、黄韧带、棘间韧带、棘上韧带和项韧带。

前纵韧带在椎体的前方，是人体内最长的韧带，厚而宽，较坚韧。上端狭窄，附着于寰椎的前结节，下端止于第1、第2骶椎的前面。前纵韧带的弹性和张力很大，当人向前弯腰（脊柱前屈）受到压挤时能保持其形态不变，且能限制脊柱的过伸（人体后仰）运动。

后纵韧带较细长，虽然也很坚韧，但较前纵韧带为弱，位于椎体的后方，为椎管的前壁。上端起自第2颈椎，向下移行到骶尾后深韧带。

黄韧带位于上、下两个椎体的椎板之间，呈扁平状，黄色，弹性大，很坚韧，是由弹性纤维组成的。

每两个棘突之间有棘间韧带。棘上韧带在棘突表面。在颈部，项韧带在棘突顶尖处。项韧带是三角形的弹性纤维膜，其

底面向上方附着于枕外隆凸和枕外嵴，尖端向下移行于棘上韧带。项韧带具有协助颈肌支持头颈的作用，并有对抗颈脊柱屈曲的作用。

四 第1、2颈椎之间的连结和寰枢关节的解剖结构特点

第1、2颈椎之间没有椎间盘，第2颈椎即枢椎的齿状突向上伸入寰椎，并与寰椎前弓后的关节面共同形成寰枢关节。寰枢关节包括由左、右寰椎下关节面与枢椎的上关节面构成的寰枢外侧关节和齿状突前后关节。寰枢关节周围有寰椎横韧带、齿突尖韧带、翼状韧带及寰椎后弓与枢椎椎弓之间的黄韧带。头部旋转时大部分的活动度发生于此关节。

当颈部遭受屈曲或垂直暴力时，可造成横韧带断裂，出现寰枢关节脱位或半脱位。寰枢关节脱位时常出现脊髓损伤，可致命或发生四肢瘫痪。

远

离

颈

椎

病