

颈椎病调养

疾病
调养
丛书

王维佳 杨米雄 芦丹 王靖 编著

浙江科学技术出版社



颈椎病有哪些外治法

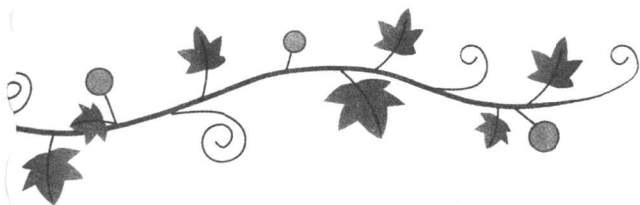
颈椎病患者如何进行自我推拿按摩

旅途中颈椎病发作怎么办

颈椎病患者是否可以坚持正常工作

不恰当的手法和牵引会产生哪些不良后果





颈椎病 调养

疾病调养丛书

王维佳 杨米雄 芦丹 王靖 编著

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

颈椎病调养/王维佳,杨米雄等编著. - 杭州:浙江科学技术出版社,2003.1

(疾病调养丛书)

ISBN 7-5341-1976-6

I. 颈... II. ①王...②杨... III. 颈椎-脊椎病
IV. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 049754 号

疾病调养丛书

颈椎病调养

王维佳 杨米雄 芦丹 王靖 编著

责任编辑 / 孙秀丽

封面设计 / 孙 菁

出 版 / 浙江科学技术出版社

地 址 / 浙江杭州市体育场路 347 号

邮 编 / 310006

印 刷 / 千岛湖环球印务有限公司

发 行 / 浙江省新华书店

开 本 / 850×1168 1/32

印 张 / 10.125

字 数 / 184 000

版 次 / 2003 年 1 月第 1 版

印 次 / 2003 年 1 月第 1 次印刷

定 价 / 15 元

书 号 / ISBN 7-5341-1976-6/R·313

版权所有 翻印必究

前 言

颈椎病是我国的常见病、多发病之一。是颈椎间盘以及周围软骨、神经、韧带、肌肉等组织发生的一种退行性病变,使血管、神经遭受压迫、刺激而出现的一系列临床症状。目前,随着生活条件的改善,从事办公室工作的人越来越多,颈椎病发病率越来越高,发病年龄也越来越趋向于年轻化。颈椎病给人们的工作和生活带来了很大不便,甚至可能导致瘫痪等严重后果。

遗憾的是,至今为止尚未找到一种可以完全根治颈椎病的方法。但随着颈椎病临床研究的不断发展,通过正确诊断,有效治疗,再加上患者的积极配合,很多颈椎病已能得到很好控制,使病情长期稳定,预后明显改观。

基于上述认识,本书从康复调养的角度出发,从患者最关心的问题入手,以问答方式一一回答了颈椎病患者怎样服药、怎样选用非药物疗法、怎样安排一日三餐、怎样运动保健、外出旅游应注意什么、怎样进行自我功能锻炼等方方面面的问题。同时,为了方便读者,我们对颈椎病常用的概念、分型、临床症状、病因、诊断等也都作了通俗的解释。更值得一提的是,书中还收录了一些适宜颈椎病患者调养的饮食,供读者选用。在书的最后还列举了一些与颈椎病相关的预防知识,是一本较全面反映防治颈椎病知识的保健书。

本书通俗易懂,有较强的实用性、可读性,适宜于初中以上文化程度者阅读。通过此书,患者可以了解有关颈椎病的康复知识,提高在康复过程中解决实际问题的能力,并发挥自己的主观能动性,从而更好地控制病情,阻止其向更坏的方向发展,获得更高的生活质量。

限于时间,限于水平,书中错误之处在所难免,请广大读者批评指正。

编 者

2002年9月

目 录

基本概念

什么叫颈椎病	(1)
颈椎是怎样构成的	(2)
颈椎椎骨的形态及结构有什么特点	(3)
颈椎椎管内容纳什么结构	(3)
颈椎椎间孔内有什么结构通过	(6)
椎动脉是怎样由胸部进入大脑的	(7)
椎动脉主要供血于哪些部位	(8)
自主神经有什么作用	(9)
颈部交感神经的分布情况如何	(10)
椎间盘是怎样构成的	(11)
颈部的关节突关节有什么特点	(12)
什么叫钩椎关节	(12)
什么叫项韧带	(13)
什么叫前纵韧带和后纵韧带	(14)
什么是颈椎的生理曲度	(15)
颈椎生理曲度有什么意义	(15)
颈部有哪些肌肉	(16)
颈部活动范围有多大	(17)
点头动作发生在哪个部位	(17)
摇头动作发生在哪个部位	(18)
颈部其他动作是怎样发生的	(19)
什么叫臂丛神经	(19)



什么叫颈丛神经	(20)
颈椎病有哪些类型	(21)
什么叫颈型颈椎病	(22)
什么叫神经根型颈椎病	(23)
什么叫脊髓型颈椎病	(25)
什么叫椎动脉型颈椎病	(26)
什么叫交感神经型颈椎病	(27)
什么叫复合型颈椎病	(28)
什么叫颈性头痛	(29)
什么叫颈性眩晕	(31)
什么叫颈性高血压	(32)
什么叫颈性视力障碍	(33)
颈椎骨质增生就是颈椎病吗	(34)
颈椎病与骨质疏松症有关吗	(35)
什么是颈椎后纵韧带骨化症	(36)
什么是颈椎椎管狭窄	(36)
椎间盘退行性变是怎么回事	(37)
什么是颈椎间盘突出症	(38)
为何关节突关节、韧带等组织会发生退行性变	(39)
颈椎失衡后会发生哪些病理变化	(40)
什么是颈椎平衡	(41)
椎体边缘的骨刺是怎样形成的	(42)

病 因

颈椎病的发病因素有哪些	(43)
颈椎病有遗传性吗	(44)
颈椎病与先天因素有关吗	(45)
颈部外伤会引起颈椎病吗	(45)
哪些职业易患颈椎病	(46)

颈椎病与年龄有关吗	(47)
不当的睡眠体位会引起颈椎病吗	(48)
工作姿势不当会引起颈椎病吗	(48)
不恰当的体育锻炼会引起颈椎病吗	(49)
咽喉部炎症会引起颈椎病吗	(49)
颈椎病与精神因素有关吗	(50)
颈椎病与妇女更年期有关吗	(51)
颈椎病与饮食有关吗	(51)
糖尿病患者易患颈椎病吗	(52)

3

临床表现与检查

*

医生根据什么来诊断颈椎病	(53)
如何判断自己得了颈椎病	(54)
颈部疼痛一定就是颈椎病吗	(56)
出现肌肉萎缩一定就是颈椎病吗	(57)
出现眩晕就一定是颈椎病吗	(58)
出现手指发麻就一定是颈椎病吗	(59)
为什么颈椎病表现会多种多样	(60)
为什么有些颈椎病患者会发生眩晕	(60)
为什么有些颈椎病患者会持物不稳	(61)
颈椎病会引起胸痛吗	(62)
颈椎病会引起肌肉萎缩吗	(63)
颈椎病会引起头痛吗	(64)
颈椎病会引起吞咽困难吗	(65)
颈椎病会引起下肢症状吗	(66)
颈椎病会引起视力障碍吗	(67)
慢性颈肩背痛如何与颈椎病相鉴别	(68)
如何区别颈椎病与冠心病	(70)
颈椎病有哪些特殊的检查方法	(70)

*

目
录

X 线检查是如何诊断颈椎病的	(71)
摄 X 线片对人体有害吗	(71)
X 线片上能看到突出的椎间盘吗	(72)
颈椎骨质增生就是颈椎病吗	(73)
为什么孕妇不宜行 X 线检查	(75)
CT 适宜于诊断哪些颈部疾病	(76)
什么是磁共振成像检查	(77)
磁共振能诊断颈椎病吗	(77)
磁共振有百利而无一害吗	(78)
为什么磁共振检查不能戴义齿	(79)
磁共振检查对孕妇安全吗	(80)
哪些患者不能行磁共振检查	(80)
什么是超声波检查	(81)
超声波能检查颈椎病吗	(82)
什么是多普勒超声波	(82)
什么是肌电图	(83)
肌电图检查可以诊断颈椎病吗	(84)
患者应该如何配合医生进行影像学检查	(84)
颈椎病特殊影像检查有何意义	(85)
用于颈椎病的造影检查有哪些	(87)
椎管造影有助于诊断哪些疾病	(87)
哪些患者不宜作椎管造影	(88)
椎管造影有哪些并发症	(89)
如何进行椎动脉造影	(90)
什么是颈椎静脉造影	(91)
食管钡餐造影如何诊断颈椎病	(91)

药物与手术治疗

药物能治疗颈椎病吗	(93)
-----------------	------

药物可以彻底治愈颈椎病吗	(94)
可供颈椎病患者服用的药物有哪些	(94)
颈型颈椎病有哪些常用药	(95)
神经根型颈椎病如何用药	(97)
椎动脉型颈椎病如何用药	(99)
交感神经型颈椎病如何用药	(100)
脊髓型颈椎病如何用药	(101)
颈椎病如何用改善脑细胞代谢药物	(102)
什么是解热镇痛药	(103)
为什么解热镇痛药能治疗颈椎病	(104)
应用吲哚美辛要注意什么	(104)
使用布洛芬和芬必得应注意什么	(105)
应用阿司匹林要注意些什么	(106)
颈椎病用皮质激素可怕吗	(107)
用肾上腺皮质激素时应注意什么	(108)
颈椎病的药物治疗应注意什么	(109)
颈椎骨质增生能同时补钙吗	(110)
服西药的同时还能服中药吗	(110)
哪些颈椎病患者需用手术治疗	(111)
颈椎手术的目的是什么	(112)
颈椎手术后症状能完全消失吗	(112)
颈椎病患者手术后会不会复发吗	(113)
颈椎手术的方法有哪些	(114)
颈椎手术的切口在哪些部位	(115)
为什么颈椎手术有时需植骨	(115)
为什么颈椎手术时需做内固定	(116)
颈椎手术有风险吗	(116)
颈椎手术常用哪些麻醉方法	(117)
颈椎手术前应做哪些基本准备	(118)



为什么有些颈椎手术前须行气管、食管推移训练	(119)
为何有些颈椎手术前须行俯卧卧床训练	(120)
颈椎手术应做哪些术前准备	(121)
颈椎手术后 24 小时内应注意什么	(122)
颈椎手术 24 小时后应注意什么	(123)
颈椎术后下床活动应注意什么	(124)
什么叫小针刀疗法	(125)
小针刀为什么能治颈椎病	(126)
小针刀在治疗时是怎样操作的	(127)
小针刀治疗颈椎病有风险吗	(128)
小针刀能否去除颈椎骨刺	(128)

中医中药

中医对颈椎病是如何认识的	(130)
中医是如何论述颈椎病病因的	(131)
中医对颈椎病是如何分型的	(132)
中医治疗颈椎病有哪些方法	(133)
治疗颈椎病有哪些经典方剂	(134)
治疗颈椎病有哪些经验方	(135)
治疗颈椎病有哪些常用中成药	(137)
治疗颈椎病有哪些中药	(140)
椎动脉型颈椎病如何辨证论治	(141)
颈型颈椎病如何辨证论治	(142)
神经根型颈椎病如何辨证论治	(142)
脊髓型颈椎病如何辨证论治	(143)
交感神经型颈椎病如何辨证论治	(144)
中医药如何治疗颈椎骨质增生	(144)
中医如何治疗颈椎病手麻症状	(145)
中医药如何治疗眩晕症状	(146)

中医药如何治疗肌肉萎缩	(147)
中医药如何治疗视力下降	(148)
中医药如何治疗韧带退变	(148)
中医是如何看待颈椎病的	(149)
颈椎病有哪些外治法	(149)
如何用熏洗和熏蒸法治疗颈椎病	(150)
如何自制药枕治疗颈椎病	(151)

非药物疗法

非药物疗法有哪些种类和作用	(153)
针刺能治疗颈椎病吗	(153)
颈椎病常用的针灸疗法和穴位有哪些	(154)
如何用针刺疗法治疗颈椎病	(154)
如何用水针疗法治疗颈椎病	(156)
如何用灸法治疗颈椎病	(157)
如何用拔罐疗法治疗颈椎病	(158)
拔罐疗法治疗颈椎病时应注意什么	(160)
如何用穴位埋藏疗法治疗颈椎病	(161)
如何用耳针疗法治疗颈椎病	(162)
如何用刺络放血疗法治疗颈椎病	(162)
推拿按摩治疗颈椎病应注意什么	(163)
如何用旋转复位法治疗颈椎病	(164)
推拿按摩的作用是什么	(165)
推拿按摩治疗颈椎病的原理是什么	(165)
推拿按摩能治疗哪些颈椎病	(166)
推拿按摩有哪些禁忌证	(167)
推拿按摩治疗颈椎病的手法有哪些	(167)
推拿按摩治疗颈椎病的体位有哪些	(168)
如何对颈型颈椎病患者行推拿按摩	(169)

如何对椎动脉型颈椎病患者行推拿按摩	(170)
如何对交感神经型颈椎病患者进行推拿按摩	(171)
如何对神经根型颈椎病患者行推拿按摩	(172)
如何对脊髓型颈椎病患者进行推拿按摩	(173)
如何对复合型颈椎病患者进行推拿按摩	(174)
颈椎病患者如何进行自我按摩	(175)
自行点穴疗法有何优点	(175)
颈椎牵引为何能治疗颈椎病	(176)
常用的颈椎牵引方法有哪些	(177)
如何用家庭牵引法治疗颈椎病	(177)
不当手法和牵引会产生哪些不良后果	(178)
自然物理疗法有哪些	(179)
药水浴如何治疗颈椎病	(179)
药水浴有哪些作用	(180)
治疗颈椎病的中药浸浴方	(181)
药衣领法如何治疗颈椎病	(182)
海水浴如何治疗颈椎病	(182)
日光浴如何治疗颈椎病	(184)
沙浴如何治疗颈椎病	(184)
蒸气浴如何治疗颈椎病	(185)
泥浴如何治疗颈椎病	(185)
森林浴如何治疗颈椎病	(186)
矿泉浴如何治疗颈椎病	(187)
治疗颈椎病常用的物理疗法有哪些	(188)
激光疗法如何治疗颈椎病	(189)
高频电疗法如何治疗颈椎病	(190)
低频电疗法如何治疗颈椎病	(192)
红外线疗法如何治疗颈椎病	(193)
紫外线疗法如何治疗颈椎病	(194)

超声波疗法如何治疗颈椎病	(195)
生物波疗法如何治疗颈椎病	(196)
石蜡疗法如何治疗颈椎病	(197)
离子导入疗法如何治疗颈椎病	(198)
磁疗法的作用有哪些	(200)
神灯疗法治疗颈椎病有何作用	(201)
民间刮痧疗法治疗颈椎病有何作用	(202)
足部按摩为何能治疗颈椎病	(203)
足部按摩应注意哪些情况	(204)
生物全息疗法如何治疗颈椎病	(205)

9

✱

饮食调养

什么是食疗	(207)
食疗有哪些种类	(207)
食疗配料有何讲究	(208)
哪些食物可补肝肾	(209)
哪些食物有活血作用	(209)
哪些食物有健脾作用	(210)
食疗物品怎样科学制作	(210)
什么叫药膳	(211)
什么叫药粥	(212)
制作药粥有哪些方法	(213)
颈椎病患者如何进行饮食调养	(213)
颈椎病患者出现眩晕时饮食应注意什么	(214)
颈椎病患者眩晕时的食疗有哪些	(215)
如何用药膳治疗神经根型颈椎病	(218)
如何用药膳治疗脊髓型颈椎病	(221)
如何用药膳治疗椎动脉型颈椎病	(227)
吸烟对颈椎病患者有哪些危害	(229)

目
录

什么叫药酒	(229)
颈椎病患者喝药酒有什么好处	(230)
制作药酒应如何选酒和配料	(231)
如何制作药酒	(231)
如何服用药酒	(232)
服用药酒有哪些禁忌	(233)
颈椎病患者服用药酒时应注意什么	(234)
治疗颈椎病的药酒有哪些	(235)
什么叫膏方	(243)
颈椎病患者服用膏方有什么好处	(243)
如何选择膏方的用料	(244)
服用膏方时应注意哪些	(245)
如何制作和贮存膏方	(245)
如何正确服用膏方	(247)
适宜颈椎病患者服用的膏方有哪些	(247)

锻炼与旅游

颈椎病患者如何进行功能锻炼	(254)
颈椎病患者的体育锻炼方法有哪些	(255)
哪些颈椎病患者不适宜体育锻炼	(256)
中老年人如何进行颈部锻炼	(257)
颈椎病患者旅游前应准备些什么	(258)
颈椎病患者旅游前应带些什么药物	(259)
哪些颈椎病患者不宜外出旅游	(260)
颈椎病患者旅游坐车时应注意什么	(261)
旅途中如何进行颈部放松	(262)
冬天旅游时如何注意颈部保暖	(263)
老年患者旅游时应注意些什么	(264)
旅途中选择什么样的枕头合适	(265)

旅途中颈椎病发作怎么办	(265)
医疗体育对颈椎病康复有什么作用	(266)
颈椎病患者在体疗时应注意哪些	(267)
在体疗过程中怎样观察病情的变化	(268)
如何进行“五步法”颈部功能锻炼	(269)
如何做颈椎病徒手医疗体操	(271)
如何做颈椎病哑铃医疗体操	(272)

起居与养生

颈椎病患者如何进行心理调治	(275)
颈椎病患者应该如何进行自我调理	(276)
颈围领对治疗颈椎病有帮助吗	(278)
高枕真的无忧吗	(279)
枕头是否越低越好	(279)
如何调整枕头高低使之合适	(280)
如何自制符合生理要求的枕头	(281)
长时间看电视有哪些害处	(282)
为什么长时间打麻将会引起颈项部疼痛	(283)
颈椎病患者应该避免哪些不良生活习惯	(284)
伏案工作人员如何松弛颈部	(285)
落枕了怎么办	(286)
颈椎病患者在看电视时应注意什么	(288)
颈椎病患者如何选择合适的床	(288)
颈椎病患者睡眠时应注意什么	(290)
颈椎病患者应选择什么交通工具	(291)
颈椎病患者是否可以坚持正常工作	(291)
颈椎病患者工作时应如何保护颈部	(292)
颈椎病患者能从事重体力劳动吗	(292)
颈椎病患者如何保持愉快的心情	(293)

预防与预后

	颈椎病可以预防吗	(295)
	如何做预防颈椎病的工间操	(296)
	颈椎病容易复发吗	(297)
	颈椎病会自愈吗	(298)
12	颈椎病能彻底治愈吗	(298)
	颈椎病会引起瘫痪吗	(299)
	颈椎病患者会影响寿命吗	(300)
✱	颈椎病会遗传吗	(300)
	颈椎病的发生与气候变化有关吗	(301)
	生活与工作中如何保持良好的姿势	(302)
	如何预防头颈部外伤	(303)
	怎样防止或减少颈椎病的复发	(304)
✱	颈椎病的预后如何	(305)