

专家细说 颈椎病

一本书读懂颈椎病的诊、治、养、防

中山大学附属第三医院神经科副主任
教授，主任医师，博士生导师

陈晓红 主编

74

手麻是否一定是得了颈椎病?

84

有没有可以化掉骨刺的药物?

94

哪些颈椎病病人
适合做颈椎牵引?

99

按摩治疗颈椎病有何利弊?

112

为什么颈椎病病人应慎做“米”字操?

119

颈椎病患者何时应该手术?



专家细说 颈椎病

一本书读懂颈椎病的诊、治、养、防

中山大学附属第三医院神经科副主任
教授，主任医师，博士生导师

陈晓红 主编

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

专家细说颈椎病 / 陈晓红主编. — 北京 : 北京出版社, 2017. 1

(专家细说常见病 / 翁建平, 吴斌主编)

ISBN 978-7-200-12634-1

I. ①专… II. ①陈… III. ①颈椎—脊椎病—防治
IV. ①R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 303679 号

专家细说常见病

专家细说颈椎病

ZHUANJIA XISHUO JINGZHUIBING

陈晓红 主编

*

北京出版集团公司 出版
北京出版社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100120

网 址 : [www . bph . com . cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版集团公司总发行

新华书店 经销

北京画中画印刷有限公司印刷

*

787 毫米 × 1092 毫米 32 开本 6.375 印张 123 千字

2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-200-12634-1

定价: 18.00 元

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-58572393

责任编辑电话: 010-58572281

编委会名单

丛书主编：翁建平 吴 斌

丛书副主编：朱延华 杨翠华 邹丽媛

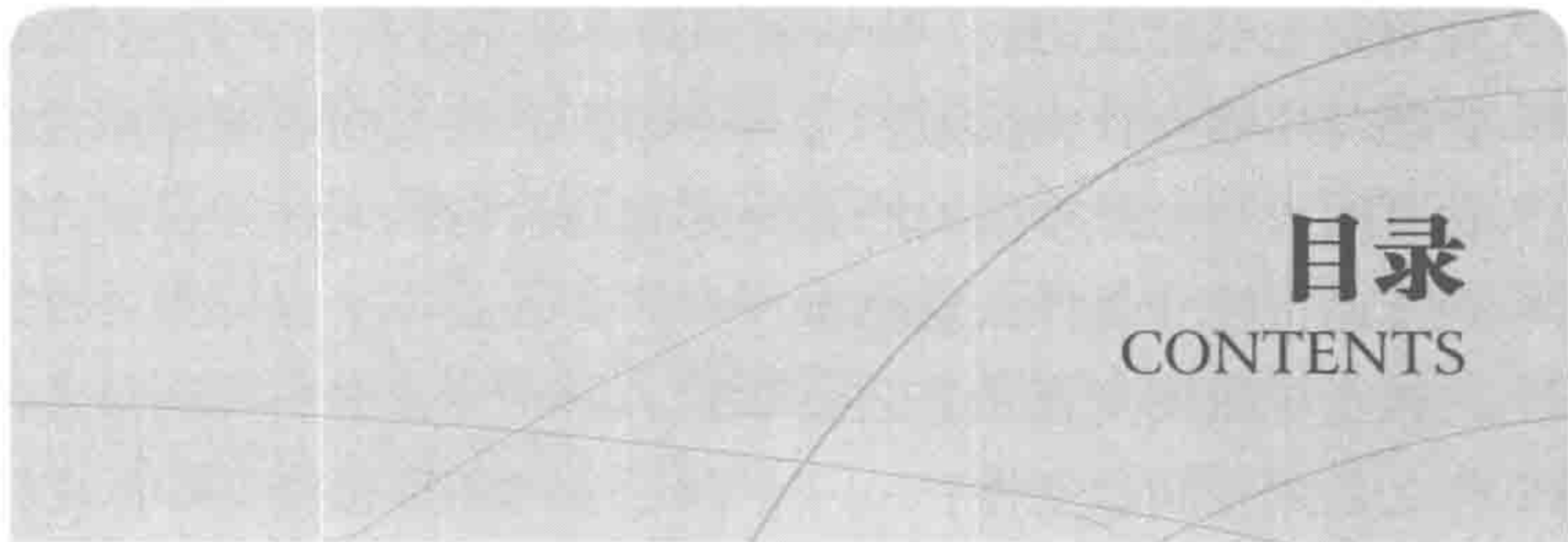
本书主编：陈晓红

本书副主编：刘 媚

致读者

“专家细说常见病”丛书是一套由中山大学附属第三医院各科专家倾力编写完成的医学科普图书，第一辑共13个分册。

《专家细说颈椎病》一书由陈晓红教授担任主编，本书对广大颈椎病患者应当了解和掌握的疾病防治知识，如颈椎的结构与功能、各型颈椎病的表现与诊断、颈椎病的治疗与家庭养护方法等，进行了系统而全面的介绍。本书内容权威、实用，希望广大读者能够从中获益，战胜疾病，享受健康！



颈椎的结构与颈椎病的成因

1. 脊柱的结构是怎样的？	2
2. 颈椎的解剖结构有什么特点？	3
3. 第1颈椎在解剖上有哪些特点？	5
4. 第2颈椎在解剖上有哪些特点？	6
5. 第7颈椎在解剖上有哪些特点？	7
6. 颈椎各节段之间是如何连接的？	7
7. 第1颈椎和第2颈椎是如何连接的？	9
8. 颈部脊髓与神经根的结构有什么特点？	9
9. 颈椎的血液供应是怎样的？	10
10. 椎动脉的走行与分段是怎样的？	11
11. 什么是颈椎病？	12
12. 颈椎病的病因有哪些？	12
13. 颈椎病的病理改变是怎样的？	14
14. 颈椎的椎管有多大？	18
15. 什么是颈椎管狭窄？	19
16. 如何测量颈椎管的大小？	19

17.骨刺是怎么形成的？	20
18.骨刺与疼痛有什么关系？	21
19.骨刺的大小与颈椎病的严重程度有关系吗？	22
20.颈椎退行性变是什么意思？	23
21.颈椎生理曲度变直是怎么回事？	24
22.什么是颈椎间盘变性？	24
23.骨质疏松与颈椎病有什么关系？	26
24.何谓颈椎挥鞭样损伤？	27
25.颈椎受过伤的人为什么更容易得颈椎病？	28
26.什么是落枕？落枕与颈椎病有什么关系？	29
27.什么是颈椎不稳？	29
28.什么是颈椎后纵韧带骨化症？	30
29.什么是项韧带钙化？	31
30.什么是颈腰综合征？	32
31.为什么吸烟与颈椎病的发生有关？	34
32.为什么咽喉炎与颈椎病的发生有关？	34
33.中小学生会得颈椎病吗？	35

颈椎病的临床表现

1.颈椎病分哪几种类型？	38
2.颈型颈椎病有什么表现？	38
3.神经根型颈椎病有什么表现？	40
4.脊髓型颈椎病有什么表现？	40
5.椎动脉型颈椎病有什么表现？	41
6.交感神经型颈椎病有什么表现？	41
7.颈椎病可以造成其他哪些器官的症状？	42
8.颈椎病为什么会造视力障碍？	44

9.颈椎病为什么会造成心绞痛等心脏不适？	44
10.颈椎病为什么会造成吞咽困难？	46
11.颈椎病为什么会引起血压升高？	47
12.颈椎病为什么会造成胃部不适？	48
13.颈椎病为什么会引起乳房疼痛？	50
14.颈部弹响是颈椎病引起的吗？	51
15.颈椎病是如何按病情分级的？	52

颈椎病的诊断与鉴别诊断

1.是否有办法自我诊断颈椎病？	54
2.如何诊断颈椎病？	57
3.CT和磁共振检查对诊断颈椎病有什么意义？	58
4.肌电图检查对诊断颈椎病有什么意义？	59
5.不同体位的颈椎X线片对颈椎病的诊断各有什么意义？ ...	60
6.如何判断颈椎病病人的肌肉力量？	61
7.通过哪些试验可以诊断神经根型颈椎病？	62
8.颈椎椎管造影有何意义？	63
9.神经根型颈椎病需要与哪些疾病相鉴别？	64
10.颈型颈椎病需要与哪些疾病相鉴别？	65
11.脊髓型颈椎病需要与哪些疾病相鉴别？	65
12.椎动脉型颈椎病需要与哪些疾病相鉴别？	69
13.头晕是不是就是得了颈椎病？	71
14.梅尼埃病和颈性眩晕如何鉴别？	72
15.颈椎间盘突出就是颈椎间盘突出症吗？	74
16.手麻是否一定是得了颈椎病？	74
17.腕管综合征引起的手麻与颈椎病引起的手麻有什么不同？	75

18.网球肘引起的手无力和前臂酸胀如何与颈椎病鉴别? ... 76

19.为什么提肩胛肌和菱形肌肌腱炎会被误诊为颈椎病? ... 77

20.颈肋综合征是颈椎病吗? 77

21.寰枢椎半脱位与颈椎病有何区别? 78

22.慢性颈肩疼痛如何与颈椎病相鉴别? 79

颈椎病的治疗与护理

1.颈椎病的治疗方法有哪些? 82

2.有没有可以化掉骨刺的药物? 84

3.气功能“化骨刺”吗? 85

4.神经营养药有什么用? 85

5.直流电陈醋药物离子导入疗法治疗颈椎病有效吗? 86

6.颈椎病的热疗法是怎么回事? 87

7.超声疗法能治疗颈椎病吗? 88

8.磁疗法适用于治疗颈椎病吗? 89

9.磁疗法的作用机制和使用注意事项各是什么? 90

10.颈椎病家庭物理疗法应如何进行? 92

11.颈椎牵引的作用机制是什么? 93

12.哪些颈椎病病人适合做颈椎牵引? 94

13.怎样在家里做颈椎牵引? 94

14.做颈椎牵引时应注意些什么? 95

15.颈托对治疗颈椎病有何作用? 96

16.颈托有哪些种类? 97

17.怎样正确使用颈托? 98

18.按摩治疗颈椎病有何利弊? 99

19.如何防止颈椎畸形被误诊为颈椎病而按摩致瘫? 101

20.能引起类似颈椎病症状的先天畸形有哪些? 102

21.如何防止颈椎肿瘤被误诊为颈椎病而按摩致瘫?	104
22.颈椎病病人如何进行药膳治疗?	105
23.如何用中药热敷法治疗颈椎病?	108
24.如何用药浴法治疗颈椎病?	109
25.如何用药枕治疗颈椎病?	110
26.如何用音乐疗法治疗颈椎病?	111
27.为什么颈椎病病人应慎做“米”字操?	112
28.什么是人工颈椎间盘置换术?	113
29.哪些病人适合做人工颈椎间盘置换术? 哪些病人不适合 做人工颈椎间盘置换术?	113
30.如何应用超短波电疗法治疗颈椎骨质增生?	114
31.硬膜外激素疗法治疗颈椎病的原理是什么?	115
32.何谓星状交感神经节阻滞术?	116
33.何谓髓核化学溶解法?	117
34.如何用臭氧疗法治疗颈椎病?	117
35.如何用激光疗法治疗颈椎病?	118
36.颈椎病患者何时应该手术?	119
37.颈椎病手术有年龄限制吗?	120
38.颈椎病手术有哪些类型?	121
39.颈椎病病人在术前应做好哪些准备工作?	123
40.手术体位练习应如何进行?	124
41.哪些病人适合做颈椎前路手术?	125
42.哪些病人适合做颈椎后路手术?	126
43.哪些病人不能进行手术治疗?	126
44.颈椎病手术可能会出现哪些意外和并发症?	127
45.颈椎手术后应注意哪些问题?	130
46.如何护理刚做完颈椎病手术的病人?	132
47.颈椎病病人出院后应如何自我管理?	135

48.颈椎病术后病人的颈部如何制动？	136
49.颈椎病术后病人如何加强颈背部肌肉锻炼？	137
50.颈椎病病人手术后的康复训练如何进行？	138
51.颈椎病病人术后何时复查？	139
52.如何评估颈椎病病人的手术疗效？	141
53.哪些因素会影响颈椎病病人的手术疗效？	141
54.脊髓型颈椎病病人术后何时需再次手术？	143
55.颈椎病病人手术后何时可以上班和参加日常活动？	145
56.颈椎手术导致截瘫的可能性有多大？能不能预防？	145
57.颈椎病不手术就不会截瘫吗？	146
58.颈椎病手术后留有钢板的病人可以做磁共振检查吗？	147
59.怎样护理截瘫的颈椎病病人？	148
60.如何对颈椎病病人进行心理调护？	150
61.颈椎病病人的枕头应如何设计？	153
62.颈椎病病人的床铺应如何选择？	155
63.颈椎病病人的饮食应如何选择？	157
64.颈椎病病人应采取怎样的睡姿？	158

颈椎病的预防

1.颈椎病的高危人群有哪些？	160
2.如何防治颈椎病？	161
3.为什么说在驾车时防止颈椎受伤也是对颈椎病的最好预防？	165
4.如何预防驾车时颈椎受伤？	166
5.为什么头盔太重也容易患颈椎病？	168
6.怎样预防“头盔综合征”？	169
7.怎样避免穿戴胸罩不当引起的颈椎病？	170

8.打电话姿势不当也会导致颈椎病吗？	171
9.直吹空调容易诱发颈椎病吗？	171
10.如何防止跳水引起的颈椎损伤？	173
11.如何预防落枕？	173
12.落枕后应如何进行自我按摩？	174
13.如何避免不良体位，预防颈椎病？	176
14.瑜伽能强健颈椎还是会损伤颈椎？	177
15.放风筝能预防颈椎病吗？	178
16.中小学生对电脑也会得颈椎病吗？	179
17.退休老人打打牌怎么也会出现颈椎问题？	179
18.炒股也能引发颈椎病吗？	180
19.如何在日常生活中防止颈部受伤？	181
20.哪些不良生活习惯可能导致颈椎病？	182
21.预防颈椎病的医疗体操怎么做？	184
22.预防颈椎病的哑铃操怎么做？	185
23.预防颈椎病的简易运动怎么做？	188
24.颈肩自我保健按摩怎么做？	189
25.伏案工作者如何利用工作间歇舒缓颈椎？	190
26.老年颈椎保健操怎样做？	191
27.如何预防小学生患上颈椎病？	192

颈椎的结构 与颈椎病的成因

1. 脊柱的结构是怎样的？

人的脊柱由24节椎骨（其中颈椎7节、胸椎12节、腰椎5节）和1个骶骨、1个尾骨连接而成。除骶骨和尾骨外，颈、胸、腰各节段椎体间都有椎间盘。每个椎骨分椎体和椎弓两部分。一般来说，椎弓会发出7个突起——1个棘突、1对横突，还有上关节突和下关节突各1对（第1颈椎和第2颈椎的结构比较特殊，我们在后面会详细介绍）。椎体前方有前纵韧带，后方有后纵韧带，棘突尖端有棘上韧带。颈椎和腰椎的活动范围大，胸椎第1至第10节活动范围小，第11和第12节活动范围也比较大。骶骨两侧同髂骨相连，较为固定。当人体躯干的某个部位受到暴力外伤时，力量会沿着脊柱传导，常常造成脊柱稳定部分和活动部分的交界处受伤，最常见的是

胸腰段损伤（第11胸椎至第2腰椎）。

一般而言，正常成人的脊柱长约70厘米，女性和老年人的脊柱要短一些。长时间站立后，由于椎间盘被压缩和脊柱弯曲度增加，会导致脊柱的长度比长时间卧床时短2~3厘米。为了维持人体的平衡，从侧面看，脊柱有4个弯曲，颈椎和腰椎向前凸，胸椎和骶骨向后凸。脊柱的弯曲使其更有弹性，这样可以减轻震荡，对脑以及胸腔、腹腔里的脏器有保护作用。

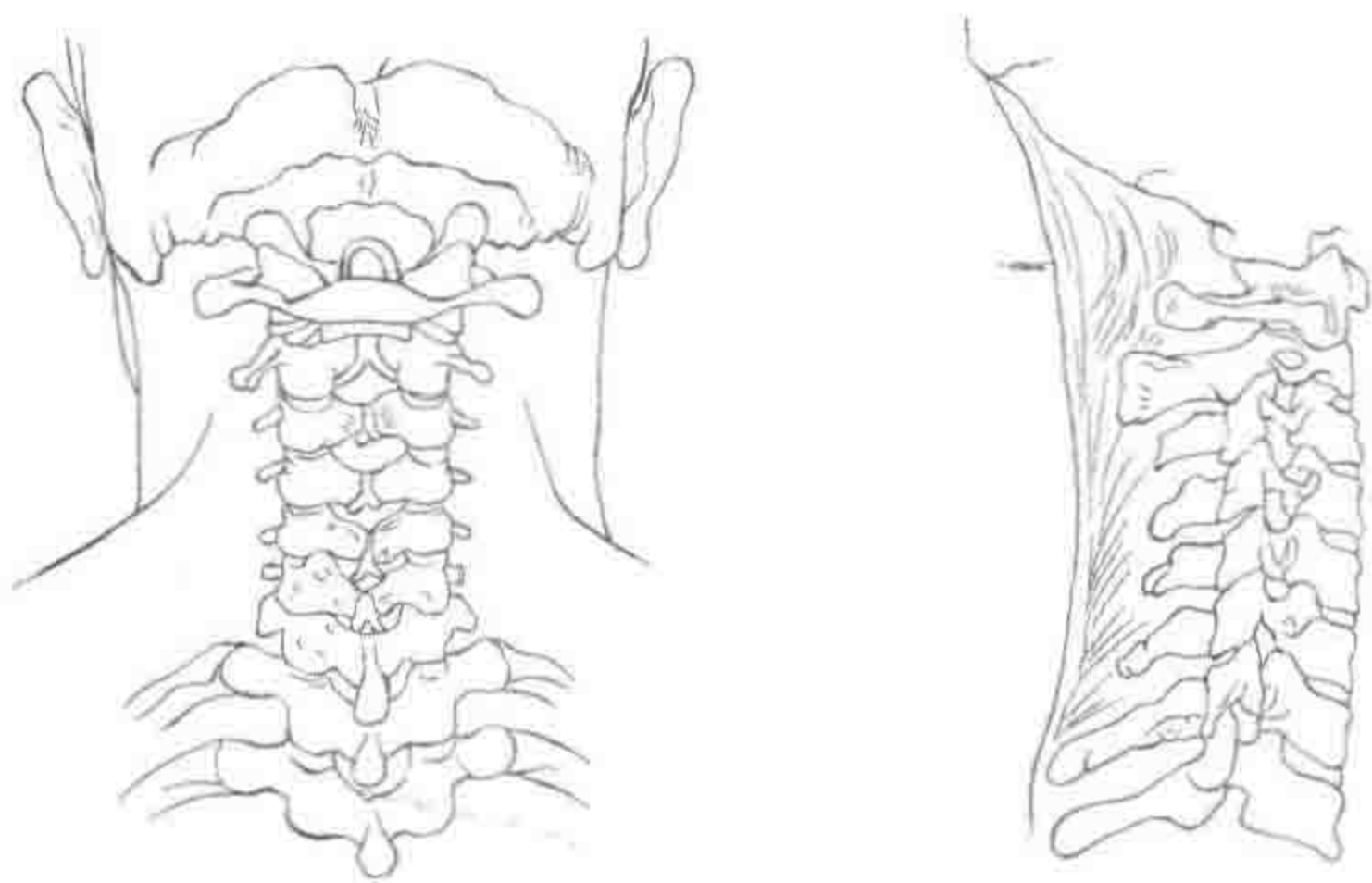
从颈椎到骶椎，各椎骨的孔相连成椎管，脊髓和马尾神经在椎管内通过，并从每一节段发出一对脊神经。这些脊神经分别发出分支，分布到躯干、四肢和内脏，主管它们的感觉和运动。因此，脊柱骨折或脱位后，可能会导致脊髓损伤，损伤平面以下脊髓主管区域的感觉、运动功能会出现障碍，膀胱、胃肠道及其他内脏的功能也会有不同程度的障碍，这就是我们平时所说的“截瘫”。

2. 颈椎的解剖结构有什么特点？

颈椎位于人体颈部，是脊柱的重要组成部分。

颈椎由7个节段组成，除第1、第2颈椎外，其他颈椎之间都夹有一个椎间盘，加上第7颈椎和第1胸椎之间的椎间盘，颈椎共有6个椎间盘。每个颈椎都由椎体和椎弓两部分组成。椎体呈椭圆形柱状，与椎体相连的是椎弓，两者共同形

成椎孔。所有的椎孔连接起来就构成了椎管，脊髓就容纳其中。椎弓根的上、下缘各有一个凹陷，这在医学上称为“切迹”。上、下切迹相对就形成了椎间孔，颈神经根就从此处发出。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、骨刺形成、韧带肥厚等病变时，椎间孔会变小或相对变小，神经根就会受到刺激或压迫，从而出现手指麻木、疼痛等症状。

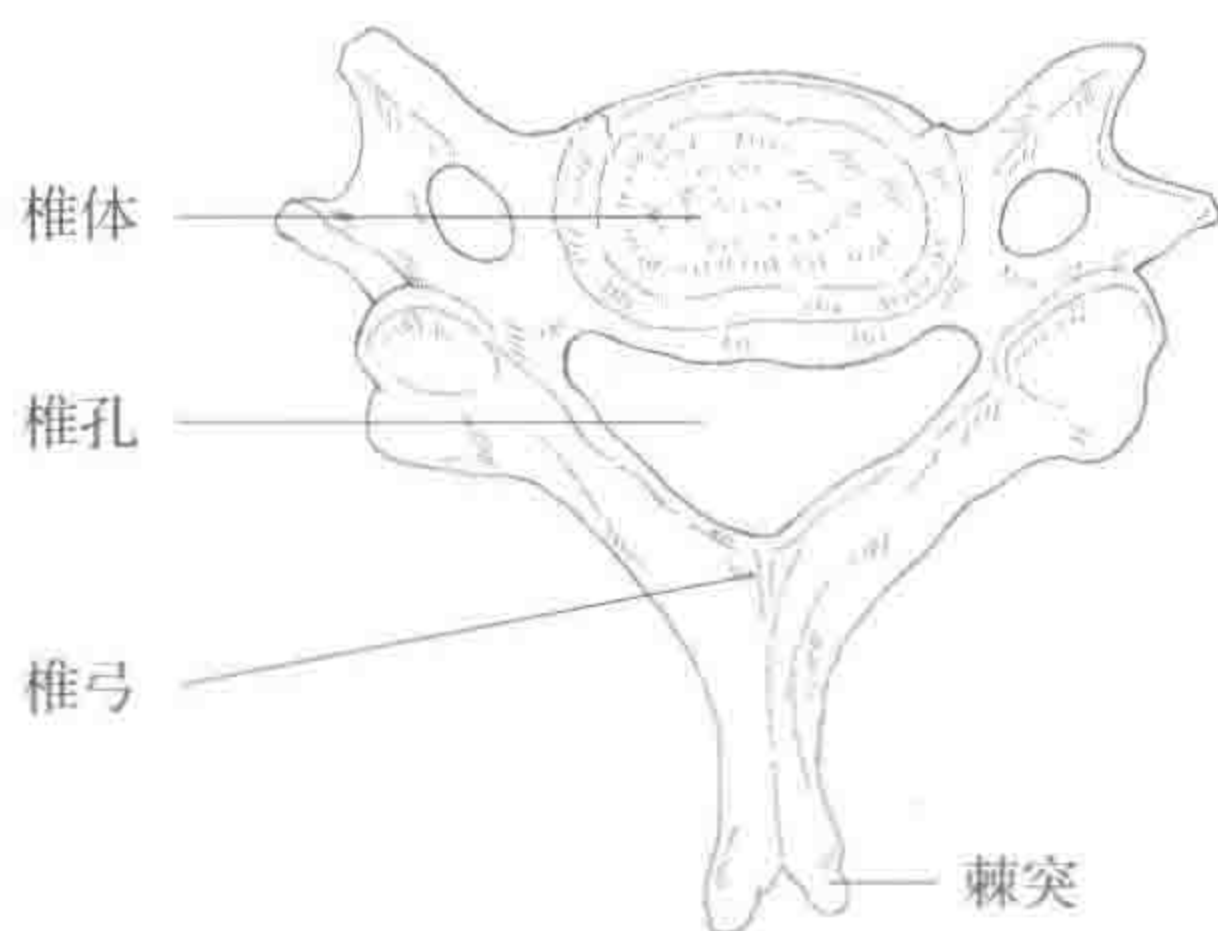


人体的颈椎

每一个颈椎上有7个突起：后下方的是棘突，它的尾部多呈叉状；伸向两侧的是横突，它的上面有一个横突孔，椎动脉从这个孔经过；在椎弓的两侧各有一个上关节突和下关节突，这个关节近水平位，上关节面向后上，下关节面向前下，这样有利于颈椎的屈伸活动。

颈椎还有个有别于其他椎体的特殊关节——钩椎关节。钩椎关节由椎体侧后方的钩突和椎体下面侧方的斜坡对合而成。这个关节能够防止椎间盘向侧后方突出，但是，当因为

退行性变导致骨质增生时，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。

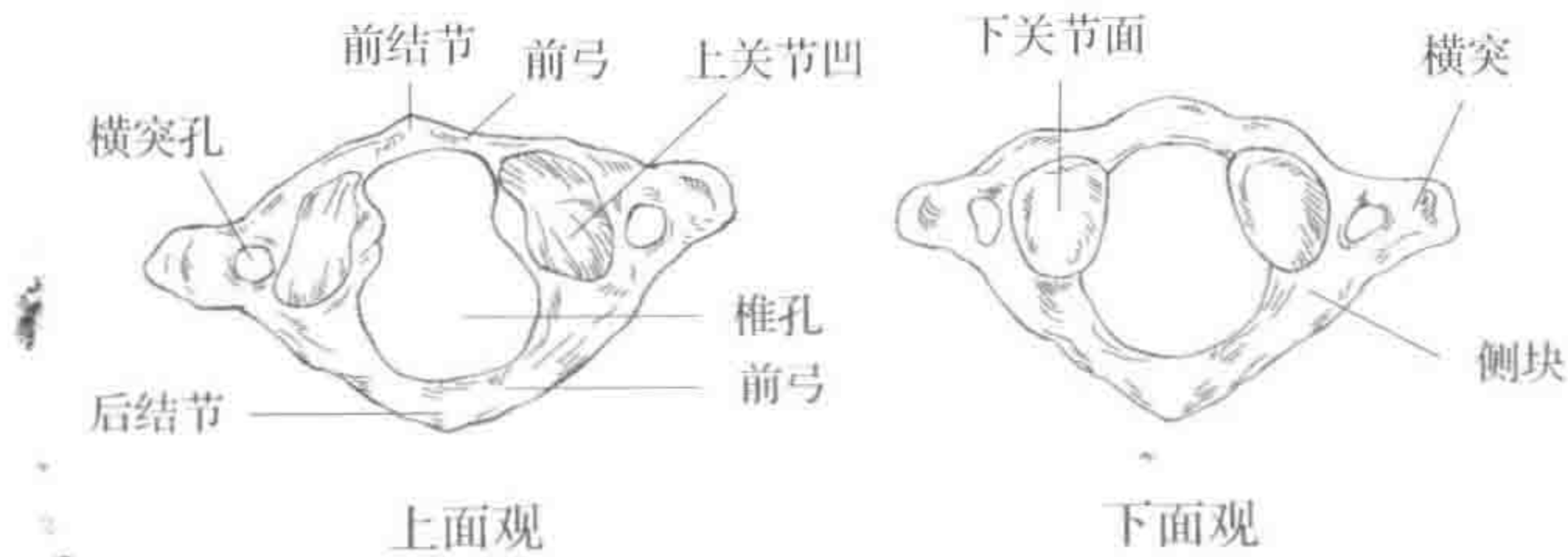


普通椎体的结构

3. 第1颈椎在解剖上有哪些特点？

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。前弓较短，其后面中部有关节面与第2颈椎的齿突构成寰齿关节；前面中部有前结节，是两侧颈长肌的附着处。后弓较长，其后方有一结节而无棘突，这个结节突向上后方，是两侧头小直肌的附着处。后弓上面两侧近侧块部各有一个小沟，称椎动脉沟；椎动脉上行出横突孔，绕过侧块，跨过此沟，再穿通寰枕后膜，经枕骨大孔进入颅腔。侧块上方有椭圆形凹陷的关节面，朝向内前上方，与枕骨髁构成寰枕关节；侧块下方有较平坦的关节面，朝向前下稍内方，与第2颈椎的上关节面构成寰枢关节。侧块的外方有横突，能

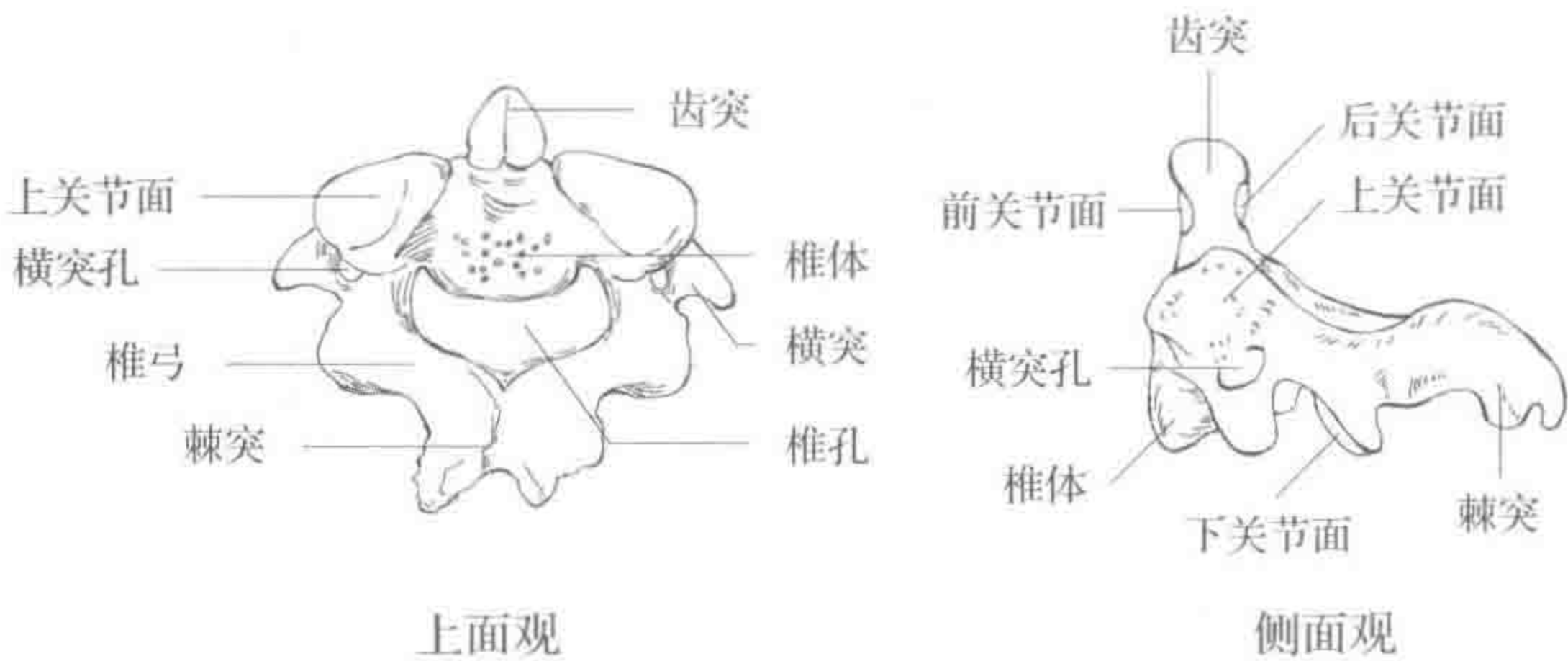
作为寰椎旋转运动的支点，与其他颈椎的横突相比，它既长又大。



第 1 颈椎的形态

4. 第 2 颈椎在解剖上有哪些特点？

第2颈椎又叫枢椎。它和一般的颈椎相似，但椎体上方有齿状的隆突，称为齿突，齿突可视为枢椎的椎体。齿突根部的后方，有寰横韧带，但此韧带较细小；齿突前面有一关节面与寰椎前弓构成寰齿关节。上关节面位于椎体和椎根连接



第 2 颈椎的形态