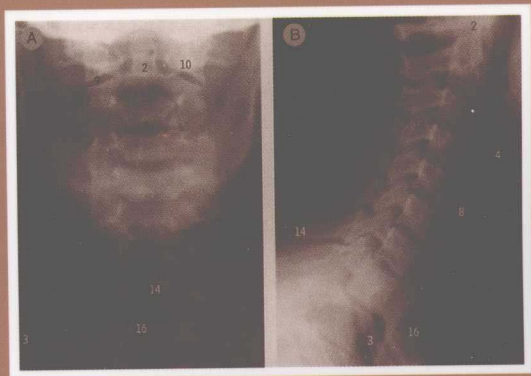


Jingzhuibing Fangzhi 140 Wen

● 徐 军 主编



颈椎病防治 140 问

(第二次修订版)

金盾出版社

颈椎病防治 140 问

(第二次修订版)

主 编

徐 军

副主编

汪玉萍

编著者

于增志

毕素清

李大军

汤 丹

刘 冰

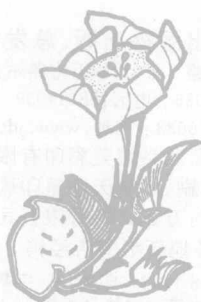
汪玉萍

张建国

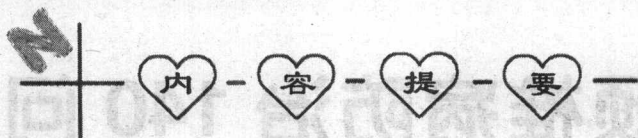
陈 哲

徐 军

谢 雨



金盾出版社



本书以问答形式概述了颈椎病的基础知识,重点介绍了各型颈椎病的治疗、预防及自我保健方法。第二次修订新增了颈椎病防治的新理念、新方法和多幅插图。内容丰富,文字通俗,方法实用,图文并茂,是广大颈椎病患者及基层医务人员的喜读之书。

图书在版编目(CIP)数据

颈椎病防治 140 问/徐 军主编. —第二次修订版. —北京:金盾出版社,2008. 1

ISBN 978-7-5082-4826-4

I. 颈… II. 徐… III. 颈椎-脊椎病-防治-问答 IV. R681.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 178073 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京天宇星印刷厂

装订:万龙印装有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8 字数:200 千字

2008 年 1 月第二次修订版第 19 次印刷

印数:330001—340000 册 定价:13.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



第二次修订版

前言

白驹过隙,《颈椎病防治 90 问》(修订版)发行至今已近 8 载。随着日新月异的医学理论和技术的发展,尤其是广大医务工作者对颈椎病关注程度的不断加深,有关颈椎病的基础理论和临床治疗方法也处于不断更新之中。因此,补充、修改本书就是非常必要的了。

同时,本书从初版至今的 14 年间,承蒙广大读者的厚爱,曾于 2000 年获第二届金盾版优秀畅销书奖,先后 16 次印刷,发行量已达 30 余万册。然而,重读旧作,无论是字里行间的稚嫩,还是观点、认识上的浅薄,均使我们暗自汗颜。因此,认真地修改、补充、完善,以此回报多年来广大读者对我们的鼓励和鞭策,以及多年来源自学术界老专家和同道们对我们的关心和帮助,同样成为我们再度修订本书的一种动力。

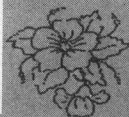
当然,更为重要的是颈椎病的发病率至今仍然居高不下,发病年龄已有降低的趋势。这一方面反映出现时存在着较前更多的导致颈椎病的不良工作方式、生活习惯;另一方面,也反映了广大群众已不再对颈椎病等常见病所谓的良性态势而漠然忽视,体现了人们对预防保健日趋重视的程度。因此,加强颈椎病的健康教育,提高颈椎病医学科普知识宣传力度,完善颈椎病自我防治的理念,更是促成我们二次修订本书的根本。

在本次修订中不仅扩大了篇幅,从 90 问增加到 140 问,以充实新的、读者更需了解的内容,而且还增加了要点提示和不少插图,以力使读者更好地理解。在风格上也进行了尝试性的探索,体现我们为积极防治颈椎病尽绵薄之力的愿望。但毕竟学识有限,错误之处依然难免,因此殷请医学同道及广大读者不吝赐教。

最后,再一次衷心地感谢所有给予我们支持的读者!再一次衷心地感谢所有爱护并不断培育我们的老专家!再一次衷心地感谢所有关心我们的朋友们!我们将一如既往,脚踏实地地继续努力!

作者

于解放军总医院



CONTENTS



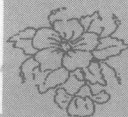
录

一、颈椎病的基础知识

1. 颈椎基本解剖结构有哪些? (1)
2. 哪些解剖结构是颈椎特有的? (7)
3. 什么是椎间盘? 主要组成部分是什么? (11)
4. 什么是椎间盘变性? (12)
5. 什么是颈椎前凸生理曲度? (14)
6. 颈椎的生理曲度改变与颈椎病有什么关系? (15)
7. 正常人的颈椎活动范围有多大? (16)
8. 什么是颈脊神经? (19)
9. 椎动脉与颈椎病之间有什么关系? (19)
10. 颈脊髓有那些解剖特点? (22)
11. 颈椎的稳定性靠哪些因素维持? (23)
12. 什么是颈椎病? (24)
13. 颈椎病会有哪些病理改变? (26)
14. 颈椎病的病理发展分哪几个阶段? (28)
15. 骨刺与临床症状有什么关系? (30)
16. 颈椎病发生的原因有哪些? (32)
17. 颈椎损伤后为什么易得颈椎病? (34)
18. 颈椎病发生、加重的重要因素是什么? (35)
19. 哪些人易患颈椎病? (36)



20. 年轻人也会得颈椎病吗? (38)
21. 如何从生物力学的角度看待颈椎病? (39)
22. 关于颈椎病的发生有哪些新观点? (40)
23. 医生根据什么诊断颈椎病? (41)
24. 颈椎病患者病史有哪些特点? (43)
25. 颈椎病主要的物理检查方法有哪些? (45)
26. 为什么颈椎病患者易出现项韧带钙化? (49)
27. 颈椎病的 X 线片具有什么意义? (50)
28. 颈椎病的其他影像学检查有哪些? (53)
29. 颈椎骨质增生就一定是颈椎病吗? (55)
30. 颈椎病 X 线片上的变化有时与临床表现不相符合
(1) 是怎么回事? (56)
31. 各型颈椎病的临床表现有哪些? (57)
32. 慢性颈肩背部疼痛如何与颈椎病相鉴别? (59)
33. 颈椎病患者手指麻木是怎么回事? (61)
34. 有些颈椎病患者会出现下肢症状的原因是什么? (63)
35. 何谓颈性眩晕? (67)
36. 什么样的颈椎病患者易出现眩晕症状? (68)
37. 食管压迫型颈椎病为什么会出现吞咽困难? (70)
38. 交感型颈椎病有哪些临床表现? (72)
39. 颈椎病患者的疼痛有什么特点? (73)
40. 颈椎病患者容易伴发头痛症状的原因是什么? (74)
41. 颈椎病患者还会出现一些什么特别的症状? (75)
42. 诊断颈椎病需要注意什么? (76)
43. 什么是颈椎间盘突出症? (77)
44. 如何诊断颈椎间盘突出症? (80)
45. 什么是颈椎不稳症? 有何临床表现? (82)
46. 如何诊断颈椎不稳症? (83)



47. 什么是颈椎椎管狭窄症?有何典型症状? (85)
48. 什么是颈腰综合征?有何表现? (87)

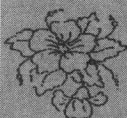
二、颈椎病的治疗

49. 哪些颈椎病患者可以进行自我治疗? (89)
50. 颈椎病康复治疗遵循的基本原则有哪些? (90)
51. 各型颈椎病宜选用哪些治疗方法? (93)
52. 颈椎病自我治疗中应注意什么? (94)
53. 颈椎病自我治疗的基本方法是什么? (95)
54. 颈椎病的牵引治疗起什么作用? (97)
55. 颈椎病牵引疗法的适应证与禁忌证是什么? (98)
56. 为什么有些患者牵引效果不理想? (100)
57. 常用的颈椎牵引方法有哪些? (102)
58. 颈椎持续牵引与间歇牵引有何区别? (106)
59. 做机械牵引时患者应注意什么? (108)
60. 颈椎牵引的不良反应有哪些?如何预防? (110)
61. 颈椎徒手牵引的基本方法是什么? (112)
62. 如何进行颈椎的位置牵引? (115)
63. 开展家庭颈椎自我牵引的可行性和具体方法是什么? (116)
64. 颈椎自我牵引时应注意什么? (118)
65. 颈椎病的物理疗法有哪些作用和具体疗法? (121)
66. 在进行直流电离子导入疗法时患者应注意什么? (123)
67. 直流电醋离子导入治疗颈椎病有效吗? (124)
68. 应用直流电水浴疗法治疗颈椎病的方法和作用是什么? (126)
69. 应用低频调制中频电疗法治疗颈椎病的方法和作用是什么? (128)



颈椎病防治 140 问

70. 如何应用超短波疗法治疗颈椎病? (129)
71. 如何应用高压交变电场疗法治疗颈椎病? 有何注意
 事项? (130)
72. 如何应用中药电熨疗法治疗颈椎病? (131)
73. 如何应用温热低频电疗法治疗颈椎病? (133)
74. 如何应用超声波疗法治疗颈椎病? (134)
75. 颈椎病患者可做哪些家庭理疗? (136)
76. 运动疗法对颈椎病康复起什么作用? (138)
77. 颈椎病康复中运动疗法有什么优点? (139)
78. 运动疗法与颈椎病其他治疗方法有何关系? (140)
79. 颈椎病患者在进行运动疗法时应注意什么? (141)
80. 如何做颈椎病哑铃体操? (143)
81. 如何做颈椎病的徒手医疗体操? (148)
82. 颈椎病推拿按摩治疗的效果如何? (151)
83. 颈椎病推拿按摩的手法有几种? 如何操作? (152)
84. 颈椎病推拿按摩治疗中的旋转复位是怎么回事? (153)
85. 颈椎病患者如何进行自我按摩? (155)
86. 颈椎病患者如何进行家庭按摩治疗? (157)
87. 颈椎病如何开展关节松动术治疗? (158)
88. 治疗颈椎病的口服药物有哪些? (161)
89. 什么是颈椎病的局部封闭疗法? (163)
90. 什么是颈椎病硬膜外糖皮质激素治疗方法? (164)
91. 颈椎病患者使用颈围有什么作用? (165)
92. 如何自做和使用家庭用颈围? (166)
93. 颈椎病常用的简便治疗器材有哪些? (168)
94. 什么样的颈椎病需要手术治疗? (170)
95. 颈椎病手术治疗的基本原则是什么? (172)
96. 什么是颈椎人工椎间盘和人工关节? (173)

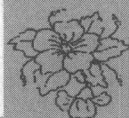


97. 颈椎病手术治疗前的特殊准备工作有哪些? (175)
98. 颈椎病患者手术后的注意事项是什么? (177)
99. 如何评价颈椎病手术后的效果? 评分标准是什么? (178)
100. 颈椎病手术后的康复训练如何进行? (180)
101. 中医对颈椎病的基本观点是什么? (181)
102. 中医中药治疗颈椎病的方法有哪些? (182)
103. 中医中药如何缓解颈椎骨质增生的临床症状? (183)
104. 中药对颈椎骨质增生治本及治标的方法有哪些? ... (184)
105. 颈型颈椎病中医如何辨证施治? (186)
106. 中医中药如何治疗颈椎病的手麻症状? (187)
107. 中医中药如何治疗椎动脉型颈椎病? (188)
108. 颈椎病患者如何进行针灸治疗? 有哪些疗法? (189)
109. 如何用耳穴方法诊断颈椎病? (190)
110. 如何用耳穴方法治疗颈椎病? (191)
111. 颈椎病的其他中医疗法还有哪些? (192)
112. 如何采用中医辨证及颈椎病分型采用食疗的方
法治疗颈椎病? (194)
113. 颈椎病患者如何进行氦泉浸浴治疗? (198)
114. 什么是治疗颈椎病的泥疗方法? (199)
115. 颈椎病患者在治疗过程中如何自我观察病情变
化? (200)
116. 各型颈椎病的预后如何? (201)
117. 如何治疗颈椎间盘突出症? (203)
118. 颈椎不稳症的治疗方法有哪些? (204)
119. 如何治疗颈椎椎管狭窄症? (206)
120. 治疗颈腰综合征的措施有哪些? (207)



三、颈椎病的预防

121. 为什么颈椎病容易复发? (209)
122. 如何预防颈椎病和防止颈椎病复发? (211)
123. 办公室工作人员如何预防颈椎病? (213)
124. 汽车司机为何容易得颈椎病? 如何预防? (215)
125. 老年人如何应用运动疗法预防颈椎病? (217)
126. 高枕真的无忧吗? (219)
127. 怎样调节枕头的高低使之更为舒适? (220)
128. 怎样选购或自制符合生理要求的枕头? (222)
129. 颈椎病患者怎样更好地使用枕头? (224)
130. 如何应用颈椎病治疗枕? (225)
131. 颈椎病患者如何选择床铺? (227)
132. 落枕是怎么回事? (228)
133. 落枕如何治疗? (229)
134. 如何选择落枕的按摩手法? (231)
135. 如何进行颈部急性软组织损伤的早期治疗? (232)
136. 如何预防头颈部外伤? (234)
137. 颈椎外伤后如何选用颈椎矫形器? (235)
138. 颈椎良好姿势的训练如何进行? (236)
139. 如何从日常生活和工作中注意预防颈椎病? (238)
140. 如何避免颈椎病防治的误区? (240)



一、颈椎病的基础知识

1. 颈椎基本解剖结构有哪些？

颈段脊柱也就是我们俗称的“脖子”或“脖颈”。它由 7 个颈椎、6 个椎间盘和所属韧带构成，上连颅骨，下接第一胸椎，周围由肌肉、血管、神经和皮肤等组织包绕（图 1）。除了第一二颈椎之间无椎间盘且结构特殊外，其余的颈椎节段均由椎体、椎弓、突起（包括横突、上下关节突和棘突）等基本结构组成（图 2）。与胸椎、腰椎脊柱的节段相似。

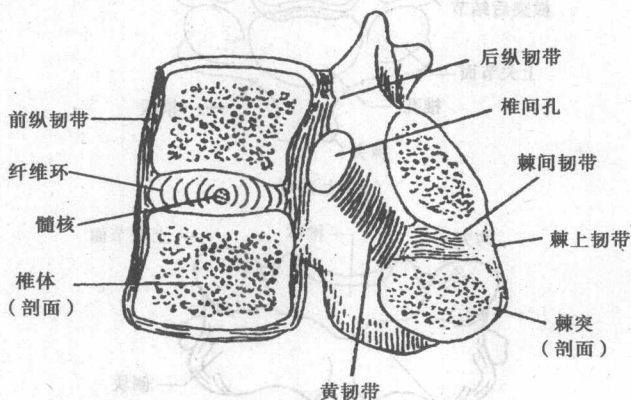
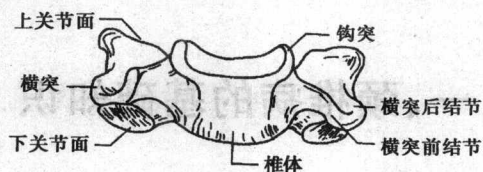


图 1 颈椎的正常解剖示意图

(1) 椎骨

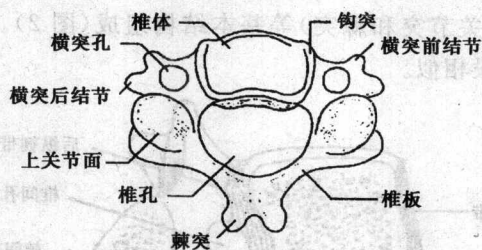
①椎体。短圆柱形，中部略细，上下两端膨大；前面在横径上



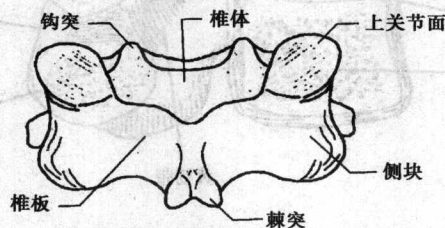
(1) 前面观



(2) 侧面观

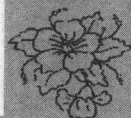


(3) 上面观



(4) 后面观

图 2 颈椎不同角度的解剖示意图



凸隆,垂直径上略凹陷;后面在横径上凹陷,垂直径上平坦。从上至下,椎体的大小和形状在特征上无明显变化。椎体的上、下面均呈马鞍状,使上下相邻的椎体连接更加稳固。

②椎弓。呈弓形,由一对椎弓根、一对椎板、四个关节突、二个横突和一个棘突构成。椎弓根的上下方向的尺寸为相应椎体高度的一半,因此在侧面观上,椎弓根和上、下关节突分别形成椎间上、下切迹。

③椎板。是椎弓后部呈板状的部分,相邻椎骨的椎板之间有黄韧带。

(2)骨突

①棘突。两侧椎板在后正中中线会合处形成有分叉的棘突,棘突为颈半棘肌等肌肉、韧带的附着处。

②横突。横突每侧各一个。颈椎的横突短而宽,较小,发自椎体和椎弓根的侧方,向外并稍向前下。

③关节突。关节突有四个,每侧各有一个向上的关节突和一个向下的关节突,它们位于椎弓根和椎板相连的部位。颈椎的关节突呈短柱状,位于横突之后。上关节突面朝上后方。下部颈椎的关节突与椎体呈 $40^{\circ}\sim 45^{\circ}$ 。

(3)关节:与其他脊椎一样,颈椎部位的关节主要为关节突关节。由侧面观,上下相邻颈椎的下、上关节突关节面形成圆柱形骨柱,上、下关节突关节面形似圆柱形骨柱上的斜行切面,这决定了颈椎有较大范围的屈曲、伸展、侧屈和旋转运动。两侧小关节突形成的骨柱和颈椎椎体构成一个三柱支撑的柔性柱,以支持头部。上、下关节突之间,突向外侧,为肌肉和韧带的附着部。

(4)管、孔结构

①椎孔与椎管。前部的椎体和后方的椎弓两者环绕共同形成椎孔。各椎孔上下相连构成椎管,其间容纳脊髓。颈段脊髓在人类的生命活动中起着十分重要的作用。



②椎间孔。椎弓根上、下缘的上、下切迹相对形成椎间孔(实际为一短管)(图3),脊神经和伴行血管在此间通过。颈脊神经主要支配上肢、肩背部的感觉和运动等功能。

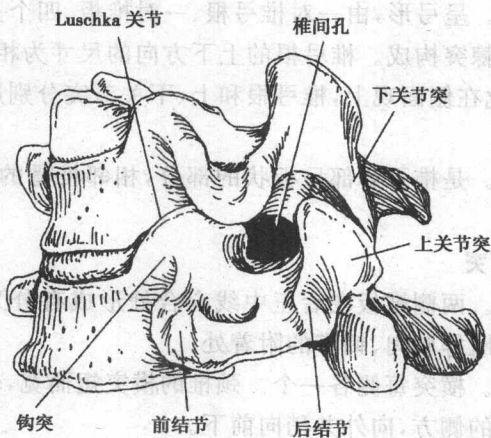


图3 颈椎椎间孔

(5)椎间盘:两个上下相邻椎体之间由具有弹性的椎间盘连接。椎间盘是一个位于两个椎体之间、具有流体力学性能的解剖结构。其基本组成如下:

- ①髓核。为中央部分。
- ②纤维环。为周围部分(包绕髓核)。
- ③软骨板。为上、下部分(直接与椎体骨组织相连)。软骨板在解剖上应当属于椎体部分,但在临床上它与椎间盘病变关系密切,故也可视其为椎间盘的一部分。

(6)韧带:各椎骨之间除了椎间盘、关节等连接结构外,还借助韧带相互连接。这些韧带在颈椎稳定和运动的平衡关系中发挥重要作用(图4)。

- ①椎体与椎间盘之间的韧带连接。前后有前、后纵韧带及钩

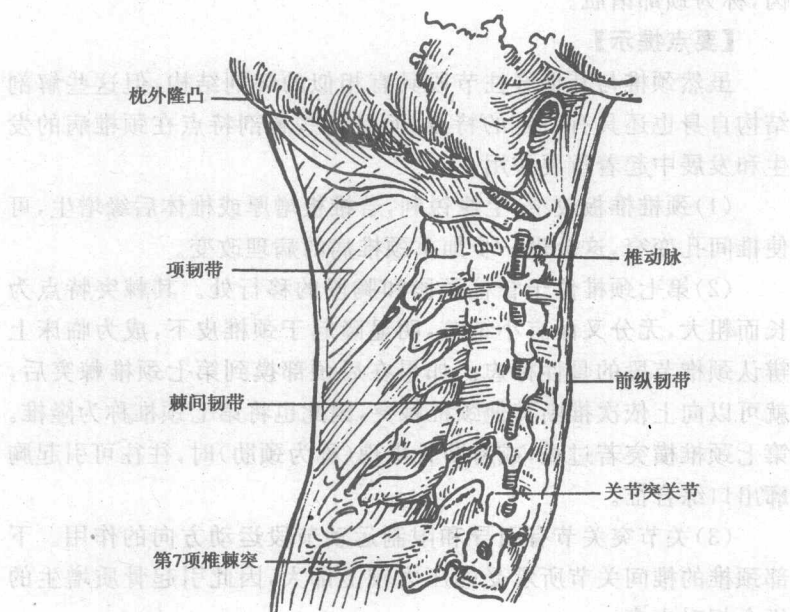
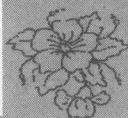


图4 颈椎的韧带

椎韧带等连接。

前纵韧带纵贯脊椎的前方,作用为限制颈椎过度后伸;后纵韧带位于椎管的前壁,作用为限制颈椎屈曲运动。

②椎弓间的韧带连接。通过黄韧带、棘间韧带、棘上韧带和项韧带相连接。

黄韧带位于上、下椎板之间,具有弹性,在颈椎过伸时,可松弛并向前折叠,使椎管矢状径减小。其弹性张力可协助颈部肌肉维持头颈直立。

(7)肌肉:以斜方肌前缘为界,将颈部划分为前后两部分。在斜方肌前缘后方的部分为后部(或项部),在斜方肌前缘前方的部分为前部(即颈部)。颈后部的肌肉,称为项部诸肌;颈前部的肌



肉,称为颈部诸肌。

【要点提示】

虽然颈椎与其他脊柱节段具有相似的解剖结构,但这些解剖结构自身也还具有一定的特点,而且这些解剖特点在颈椎病的发生和发展中起着重要作用。

(1)颈椎椎板较窄,上缘锐利,若椎板增厚或椎体后缘增生,可使椎间孔变窄,这会进一步加重颈椎病的病理改变。

(2)第七颈椎位于脊柱颈段和胸段的移行处。其棘突特点为长而粗大,无分叉而有小结节,明显隆起于颈椎皮下,成为临床上辨认颈椎节段的骨性标志。如果在后颈部摸到第七颈椎棘突后,就可以向上依次推断其他颈椎棘突,因此也将第七颈椎称为隆椎。第七颈椎横突若过长,或有肋骨出现(称为颈肋)时,往往可引起胸廓出口综合征。

(3)关节突关节有引导和限制运动节段运动方向的作用。下部颈椎的椎间关节所承受的压力较上部大,因此引起骨质增生的机会相对也多。

(4)椎间孔内通过的脊神经仅占其容积的一半,在周围结构骨质增生或韧带肥厚时,椎间孔变形、变小,脊神经根就会受到刺激或压迫,由此而引发上肢疼痛、手指麻木等症状。

(5)颈椎椎间盘与胸椎、腰椎椎间盘略有不同。颈椎椎间盘的生理功能除了连接相邻颈椎外,更重要的是减轻和缓冲外力对脊柱、头颅的震荡,保持一定的稳定性,参与颈椎的活动,并可增加头颈部的运动幅度。颈椎椎间盘一旦发生变性突出,就极有可能刺激或压迫位于椎间孔处的脊神经或椎管内的脊髓,从而产生上肢疼痛、麻木、无力,下肢行走不便等脊神经或脊髓的病变症状。

(6)颈椎的韧带多数由胶原纤维组成,延展性低,是颈椎重要的内在稳定因素,既保持颈椎生理范围内的活动,又能有效地维持各节段的平衡。只有黄韧带在颈椎后伸运动时缩短、变厚,屈曲时