

王汝香 杨春岩 主编



颈椎病 专家专诊



当您患病了怎么办？

有专家专诊不必慌

- 教您如何预防、治疗并发症
- 教您如何顺利恢复健康
饮食、运动、心理治疗
- 家庭护理与病情监测
- 各种药物的作用与特点

R681.5
W327:1

常见病家庭康复系列——

颈椎病专家专论

主编:王汝香 杨春岩

编委:赵 华 范易明 江少洪

大连出版社

主 编 王汝香 杨春岩 石 莲

副主编 赵 华 范易明 江少工

常见病家庭康复系列——颈椎病专家专诊

王汝香 等 主编

大连出版社出版

(大连市西岗区长白街 12 号 邮政编码 116011)

大连天正华延彩色印刷有限公司印刷

新华书店发行

开本:850×1168 毫米 1/32 字数:120 千字 印张:6

印数:1—8000 册

2000 年 6 月第 1 版

2000 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑:任雪芹

责任校对:王恒田

封面设计:李克峻

版式设计:马 壮

ISBN 7 - 80612 - 759 - 3/R·64

定 价:7.50 元



本书以问答的形式,全面介绍了颈椎病的类型、临床表现、检查、预防、中西医治疗以及日常生活保健措施,指导患者及其家属正确护理、配合医治。本书内容通俗易懂,简明实用,是一部反映最新颈椎病防治成果的科普读物。愿本书能成为广大颈椎病患者及其家属的良师益友。



颈椎病的一般常识.....	1
颈椎骨在脊椎神经中处于什么位置.....	1
正常人的颈椎活动范围有多大.....	2
每个人的颈椎活动能力都是一样的吗.....	3
椎间盘是由什么组成的.....	3
颈椎间盘在人体中起什么作用.....	4
什么是颈椎间盘的退行性变.....	4
什么是颈椎病.....	5
颈椎病有哪几种类型.....	5
颈椎病是怎么得的.....	5
睡觉体位不正确能得颈椎病吗.....	6
什么工作容易得颈椎病.....	6
为什么说长期伏案工作的人患颈椎病的比例很高.....	7
体育锻炼也能得颈椎病吗.....	7
哪些生活意外会造成颈椎病.....	8

咽喉部有炎症对颈椎有影响吗.....	8
椎管狭窄者会得颈椎病吗.....	9
颈椎长骨刺一定是颈椎病吗.....	9
手指麻木或刺痛就是患了颈椎病吗.....	10
眩晕都是颈椎病引起的吗.....	10
颈椎病眩晕与其它疾病眩晕有什么区别.....	11
哪些人容易得神经根型颈椎病.....	11
神经根型颈椎病有哪些基本症状.....	11
为什么有的根型颈椎病并无颈椎关节突和关节移位现象.....	12
神经根型颈椎病患者需要作哪些检查才能确诊.....	13
神经根型颈椎病与风湿病有什么区别.....	13
神经根型颈椎病与胸廓出口综合征有什么区别.....	14
神经根型颈椎病与锁骨上肿物有什么区别.....	15
神经根型颈椎病与进行性肌萎缩有什么区别.....	15
神经根型颈椎病与心绞痛有什么区别.....	15
什么是椎动脉型颈椎病.....	16
椎动脉型颈椎病有什么典型症状.....	16
颈部活动与椎动脉型颈椎病发病有何关系.....	17
颈椎病发展到后期都会导致瘫痪吗.....	18
患了颈椎病,就必须全天戴着颈围吗.....	18
颈椎病患者用的枕头越低越好吗.....	18
为什么中年人易患颈椎病.....	19
中老年人都会患颈椎病吗.....	20
人患了颈椎病可怕吗.....	21
颈椎病有哪些症状反应.....	21
颈椎病的试验检查有哪些内容.....	22
什么是颈部的触诊检查.....	23
颈椎病的 X 线片有什么作用.....	24

椎管 X 线测量有什么作用	25
颈椎特殊摄影有哪些内容	25
什么是颈椎断层摄影	26
什么是颈椎 CT 扫描	26
什么是核磁共振检查	27
颈椎病的辅助诊断检查还有哪些	27
怎样判定移位患椎手法复位是否正确	29
什么叫颈椎错位	29
颈椎错位怎么办	30
为什么颈椎病比腰椎病多见	30
为什么颈椎病有时会引起腰腿部疼痛	30
为什么颈椎病会出现头部症状反应	31
为什么颈椎病会出现胸肩部症状反应	31
为什么颈椎病会有上肢与手部表现	32
什么是颈——心综合症	33
颈——心综合症的诊断依据是什么	33
什么是颈后交感神经综合症	34
什么是颈——腰综合症	35
颈——腰综合症有哪些颈髓症状	35
颈——腰综合症有哪些腰部症状	35
颈——腰综合症有哪些治疗手段	36
什么叫窦椎神经	36
颈椎病患者为什么会有韧带钙化现象	37
为什么颈椎病容易复发	38
颈椎病的预防与康复	39
颈椎病患者良好姿势的训练如何进行	39
哪些反向运动对颈椎有利	40
爬行对颈椎病有哪些好处	40

倒侧行对颈椎病有哪些好处.....	41
倒侧行运动需要注意什么.....	41
倒立对颈椎病有哪些好处.....	42
赤足、伸懒腰、倒仰等对颈椎病有哪些好处.....	42
颈椎病病人参加哪些运动比较有利.....	42
颈椎病病人的运动有哪些注意事项.....	43
颈椎病的精神疗法包括哪些.....	44
什么样的床铺更适合颈椎病患者.....	45
哪种床铺不适合颈椎病患者使用.....	46
积极治疗咽喉部疾患对预防颈椎病有什么作用.....	46
长期伏案工作人员如何防治颈椎病.....	47
“高枕”真的“无忧”吗.....	48
怎样合理调整枕头的高低呢.....	48
颈椎病患者选择什么样的枕头好.....	49
如何用药枕治疗颈椎病.....	50
颈椎病患者应保持什么样的睡眠体位.....	50
颈椎病重型患者如何做到生活自理.....	51
颈椎病重型患者可以做家务劳动吗.....	52
如何进行颈部功能练习.....	52
如果发生头颈部外伤该怎么办.....	53
怎样做颈椎病徒手体操.....	53
怎样做颈椎病哑铃徒手体操.....	54
颈椎病防治操—引颈运动.....	55
颈椎病防治操—扩胸转颈运动.....	56
颈椎病防治操—拍肩转颈运动.....	56
颈椎病防治操—擦颈项运动.....	57
手术后的颈椎病患者如何进行康复训练.....	57
颈椎病治疗.....	58

颈椎病有哪些好的治疗手段.....	58
什么是颈椎病的非手术疗法.....	59
为什么说非手术疗法是颈椎病的基本疗法.....	60
为什么说非手术疗法是手术疗法的基础.....	60
非手术疗法的适应症有哪些.....	61
对非手术疗法有哪些要求.....	61
什么是颈椎病的自我疗法.....	62
自我疗法对医疗颈椎病有什么作用.....	62
什么是自我牵引疗法.....	63
什么是家庭牵引疗法.....	64
家庭牵引疗法对颈椎病有疗效吗.....	64
坐位家庭牵引疗法需要作哪些准备.....	65
坐位家庭牵引疗法有哪些注意事项.....	66
坐位牵引疗法会出哪些牵引反应.....	66
卧位家庭牵引疗法需要作哪些准备.....	67
什么是大重量牵引法.....	67
怎样操作大重量牵引法.....	68
大重量牵引法适用什么病症.....	68
髓核突出和髓核脱出有什么区别.....	69
什么是颅骨牵引法.....	70
自我疗法中遇到什么情况要中止治疗.....	71
自我疗法中出现什么情况要及早就医.....	71
颈椎病人应该常备哪些家庭药物.....	72
伸颈对防治颈椎病有什么效果.....	73
什么是穴位注射疗法.....	74
什么叫拉头转颈法.....	75
理疗能治疗颈椎病吗.....	75
常用的理疗方法有哪些.....	76

什么是离子透入疗法.....	76
什么是高频电疗法.....	77
什么是蜡疗法.....	77
什么是坎离砂疗法.....	77
什么是热疗法.....	78
什么是泥疗法.....	78
什么是超声波疗法.....	79
什么是电动电流疗法.....	79
为什么理疗有时可加重病情.....	79
治疗颈椎病有哪些常用西药.....	80
治疗颈椎病有哪些常用中药.....	80
介绍颈椎 I、II、III号的使用与疗效.....	80
什么是水针疗法.....	81
为什么说卧床休息对颈椎急性期病人很重要.....	81
什么是颈椎病的硬膜外激素滴注法.....	82
什么是颈椎病的局部封闭疗法.....	83
什么是颈椎病的髓核化学溶解法.....	83
什么是经络磁场疗法.....	84
简易颈围可以治疗颈椎病吗.....	85
家庭如何制作简易颈围.....	85
怎样进行自我点穴按摩疗法(一).....	86
怎样进行自我点穴按摩疗法(二).....	87
怎么进行颈头部自我按摩法.....	87
医疗体育锻炼对颈椎病辅助治疗有什么好处.....	88
什么是推搬治疗.....	88
如何具体操作推搬治疗(一).....	89
如何具体操作推搬治疗(二).....	90
冯天有颈椎病治疗手法有什么特效.....	90

冯天有颈椎半脱位、错缝的复位方法.....	90
冯天有环枢椎半脱位的复位方法.....	91
李呈林老中医按摩术准备手法.....	92
李呈林老中医按摩术治疗手法（一）.....	94
李呈林老中医按摩术治疗手法（二）.....	95
哪些颈椎病患者需进行手术治疗.....	96
颈椎病手术治疗的基本原理.....	97
颈椎病手术治疗有哪些方法.....	97
做颈椎病手术前应做哪些准备工作.....	98
患者做哪些手术及术后适应性锻炼.....	99
颈椎病可选择哪种手术麻醉.....	99
颈椎病手术后有哪些注意事项.....	100
什么是颈椎前路手术.....	101
什么是颈椎前外侧路手术.....	102
什么是颈椎后路手术.....	102
常用的颈椎后路减压手术有哪些.....	103
有的患者为什么颈椎手术后出现发音问题.....	104
针灸治疗颈椎病有哪些效果.....	104
如何用针灸治疗颈椎病.....	105
如何用耳穴诊断治疗颈椎病.....	106
耳穴治疗颈椎病有哪些方法.....	106
如何进行急性颈部扭伤的点穴治疗.....	107
颈椎外伤后如何使用颈椎矫形器.....	108
颈椎病的中医疗方治疗.....	109
活络止痛丸.....	109
宣痹通络汤.....	109
舒筋活血汤.....	110
活血通络汤.....	111

葛根二藤汤.....	111
桃红葛根汤.....	112
活血祛风汤.....	113
葛根颈椎汤.....	114
白芍葛根汤.....	115
葛根四虫散.....	115
华陀眩晕方.....	116
新加补阳还五汤.....	117
颈愈汤.....	117
肩枕方.....	118
活血镇痛膏.....	118
两乌刮痧方.....	119
药离子透入方.....	120
中医外治法.....	120
与颈椎病相关的常见疾病.....	121
什么是肩关节周围炎.....	121
肩关节周围炎有哪些临床表现.....	122
治疗肩关节周围炎有哪些有效手段.....	122
哪些药物能有效治疗肩关节周围炎.....	123
肩周炎患者日常注意要点.....	124
主动锻炼肩关节功能的几种常用方法.....	124
治疗肩关节周围炎按摩疗法(一).....	124
治疗肩关节周围炎按摩疗法(二).....	125
中医治疗肩周炎三型通方.....	126
中医治疗肩周炎有哪些外治方.....	127
肩周炎自我防治七法.....	127
什么是“五十肩”颈椎病.....	128
什么是“对顶法”.....	129

老年性肩周炎的自治自防方法	130
肩周炎病人怎样进行功能锻炼	131
什么是颈椎后纵韧带骨化症	132
颈椎后纵韧带骨化症是怎么得的	132
后纵韧带骨化症常可发生哪些病理变化	133
颈椎后纵韧带骨化症有哪些临床表现	134
颈椎后纵韧带骨化症有哪四种体征表现	134
为什么有的颈椎后纵韧带骨化症患者会出现脊髓症状	135
颈椎后纵韧带骨化症有什么保守疗法	135
颈椎后纵韧带骨化症怎样进行手术治疗	136
上颈椎不稳定的病因及症状有哪些	136
有哪几种常见上颈椎先天畸形	137
上颈椎失无畸形在 X 线有什么表现	137
上颈椎畸形会发生病理改变吗	138
怎样知道自己是否患有上颈椎不稳症	139
上颈椎不稳症有哪些非手术疗法	140
上颈椎不稳症患者可选择哪些手术疗法	140
环椎脱位是如何引起的	141
环椎脱位有哪些临床表现	141
如何诊断环椎脱位	142
环椎前脱位如何治疗	143
继发性环椎脱位如何治疗	144
什么是颈椎椎管狭窄	144
导致颈椎椎管狭窄的常见原因有哪些	145
哪些病患能造成椎管狭窄	146
颈椎结核是如何得的	147
颈椎结核有哪些临床表现	147
颈椎结核需与哪些疾病鉴别	149

如何进行颈椎结核应用疗法.....	150
颈椎结核手术疗法有哪些.....	150
什么是椎间盘突出.....	152
椎间盘突出有哪些一般症状.....	152
颈椎间盘突出症有哪些类型表现.....	153
椎间盘突出有哪些危害.....	154
应该如何处理椎间盘突出症.....	154
治疗颈椎间盘突出症有哪些手段.....	154
什么叫前斜角肌综合症.....	155
人为什么易患前斜角肌综合征.....	155
前斜角肌综合征会出现哪些病理改变.....	155
前斜角肌综合征有哪些临床表现.....	156
如何治疗前斜角肌综合症.....	157
什么是老年人骨质疏松症.....	158
老年性骨质疏松症的发生和哪些因素有关.....	158
老年性骨质疏松症有哪些临床表现.....	159
如何治疗老年性骨质疏松症.....	160
成年人怎样预防骨质疏松症.....	161
老年性骨质疏松有哪些康复手段.....	161
怎样补充钙质才能防止骨质疏松.....	163
什么是肩——手综合征.....	163
腕管综合症是怎么得的.....	164
腕管综合症有哪些临床表现.....	164
腕管综合症有哪些治疗方法.....	165
“落枕”是怎么回事.....	165
“落枕”有哪些临床症状.....	166
怎样预防“落枕”.....	166
发生“落枕”后怎么办.....	167

落枕自我推拿法.....	167
什么是颈椎小关节紊乱症.....	168
颈椎小关节紊乱症有哪些临床表现.....	168
什么是颈椎间盘损伤.....	169
什么是椎管内肿瘤.....	170
椎管内肿瘤有什么症状.....	170
怎样治疗椎管内肿瘤.....	171
什么是风湿性肌纤维织炎.....	171
风湿性肌纤维织炎有哪些临床表现.....	172
风湿性肌纤维织炎有哪些治疗手段.....	172
什么是脊髓空洞症.....	173
什么是氟骨症.....	173
怎样防治氟骨症.....	175
什么是肌萎缩型脊髓侧索硬化症.....	175
什么是椎关节强硬.....	176
椎关节强硬有哪些症状.....	176
椎关节强硬对健康有哪些危害.....	176

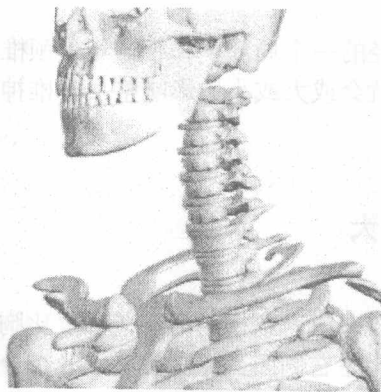
颈椎病的一般常识

颈椎骨在脊椎神经中处于什么位置

先大致了解一下脊椎神经在人体中的位置。

脊椎骨是从上至下逐渐增大、变粗的。越往下，椎骨所承受的压力越大。沿着椎柱有分布到全身各处的神经通过，它们就像

麻绳般粗细分布在全身各处，而在脊柱里的神经则要更粗一些。神经越到末端越细，最后像蜘蛛网一样分布开来。



脊椎神经沿脊椎而行，它有上下两路。上行的感觉神经会把刺激传送到大脑，下行的运动神经则把命令从大脑传送到肌肉，并沿着脊椎在各个部位发出分支，进

而分配到颈、肩、腕、手、背、腹、腰、大腿、小腿等处。

颈椎是整个脊髓神经的上方，从它开始，一直到眼、耳、口、鼻、下巴等面部各处，都分布有脊髓神经，它们是一对儿，前面

是运动神经、后面是感觉神经。有关颈椎的大部分疾病都是这个范围内的物质反映。

椎间神经孔是神经的出入口，前根与后根合并，出入于椎管中。假如颈椎骨因某种原因导致变形，那么脊髓神经就会受到压迫，由脊髓神经所支配的各个位置领域也就会发生问题障碍，如颈椎骨神经痛等。

还有植物神经，它是管什么的呢？植物神经沿着颈椎上下行走，比脊髓神经细得多，到处都有结节。它的分布广泛，胃、肠、心脏里都有，甚至还分布到了动脉血管壁，从而敏感地支配着血管的日常工作。高血压、低血压、头痛、耳鸣、眼花等都与它有很大的关系。比如，当颈椎歪曲或受伤时，就会导致植物神经障碍，身体就会出现相应的不良反应。另外，由于肌肉发硬或聚缩压迫到通过肌肉的神经，也会引起严重的疼痛，这就叫做肌肉性疼痛。

由此知道，颈椎是脊椎神经的一个局部，脊椎神经是颈椎的系统。如果颈椎出现问题，它就会或大或小地影响整个脊椎神经的功能。

正常人的颈椎活动范围有多大

拿颈椎与胸椎和腰椎相比较来说，颈椎的活动范围要比胸椎和腰椎大得多，它能前屈后伸，左右侧屈，左右旋转以及综合环转运动。这是为了适应视觉、听觉和嗅觉的需要。

一般情况下，颈椎的前屈(低头)、后伸(仰头)分别为 45° ，颈椎的前屈、后伸活动是上下椎体的椎间关节前后滑动的结果。过度前屈受后纵韧带、黄韧带、项韧带和颈后肌群限制；过度后伸则受前纵韧带和颈前肌群的约束。