

● 患者之友丛书 ●

颈椎病患者之友

杨在钧 编著



人民军医出版社

◎患者之友丛书◎

颈椎病患者之友

JINGZHUIBING HUANZHE ZHIYOU

杨在钧 编 著
毛奉礼 校

人民军医出版社
北 京

(京)新登字 128 号

图书在版编目(CIP)数据

颈椎病患者之友/杨在钧编著. -北京:人民军医出版社,
1999.8

(患者之友丛书)

ISBN 7-80020-985-7

I. 颈… II. 杨… III. 颈椎-脊椎病-防治-基本知识 IV
.R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 16973 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京天宇星印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32·印张:5.25·字数:111 千字

1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月(北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:9.80 元

ISBN 7-80020-985-7/R·910

[科技新书目:503-506④]

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

颈椎病为老年人的常见病、多发病,而且有日益年轻化的趋势。本书较为详细地介绍了与颈椎病防治有关的医学科普知识,包括颈椎的解剖生理,颈椎病的起因、症状、预防、治疗、护理、起居等方面的知识。重点介绍了民间一些取材容易、操作简便、行之有效的治疗方法,以便于颈椎病患者进行家庭康复治疗。

本书内容丰富,文字流畅,通俗易懂,图文并茂,融知识性、科学性、实用性于一体,适合颈椎病患者及其家属阅读,也可供基层卫生人员参考。

责任编辑 杨磊石

代 序

随着人民生活水平的提高，必然导致人们对自身健康的深切关注，希望更多地了解医学知识和掌握更多的防病治病手段。但许多医学专业工作者，或难于拨冗，或艰于行文（在下就是其中之一），一时还很难全面满足广大病友的这些渴求。我作为一个临床医生，可喜地看到了还有众多的科普作家，辛勤耕耘，为人民大众奉献大量的医学科普作品，填补了病友们的急需，为人民的健康事业作出了弥足珍贵的贡献。用鲁迅先生“吃的是草，挤出来的是奶”这句话称颂这些人并非溢美之词。

杨在钧先生是全国和湖南省知名的科普作家，就是一个“吃草的人”。已在科普战线奋斗了多年，孜孜不倦，笔耕不辍，穷其半生心血，在全国十八家报刊、电台和多家出版社发表过各种科普文章 170 多篇，出书多册，可谓硕果累累，著作颇丰。近又推出新作《颈椎病患者之友》即将付梓，又将为广大病友造福。我愿借此机会向读者推荐这一本好书并和大家分享这一喜悦。

颈椎病是一种常见病和多发病。长期伏案工作者极易罹患，中年以后发病者更多。也有越来越多的临床统计资料显示，颈椎病正在年轻化，发病年龄已从四五十岁降至二三十岁，并且随着医学检测手段的提高，其发现率也越来越高。本病导致的后果，严重地影响病人的健康，给工作和生活带来诸多不便。因此受到越来越多的医家和病友的重视和认真对待。

本书深入浅出,言简意赅,详尽全面地介绍了颈部的解剖、生理,形形色色的颈椎病的发病原因、症状和鉴别,颈椎病的各种检查手段和多种中西医治疗方法,还有颈椎病的预防、护理和病人的自我保健,体能和康复锻炼的种种方法等。可谓一书在手,对颈椎病知识可窥全豹。古人云:“虽不业医,验方不可不存。”在钩先生在书中殚精竭虑、博采众长,整理了许多颈椎病的治疗验方、偏方,这些方子取材容易、操作简便、行之有效,有利于病友的治疗和康复,对病友们大有裨益。除了以上种种介绍,读者自可在书中按图索骥,各取所需,会当获益匪浅,无庸我多作过誉之词。

焚膏继晷,奉献出一本医学科普的好书,造福广大病友,虽不差强千秋大业,却也胜造七级浮屠,可以行善积德,实乃大功德也。我们翘首期盼在钩先生不久又会有更好的新作问世,普济众生,广结善缘!

湖南省常德市第一中医院

毛奉祖

目 录

人体脊梁骨的重要成员——颈椎	(1)
灵活小巧的颈椎骨	(1)
颈椎的连接系统	(5)
颈椎的动力系统——肌肉	(12)
传递信息的神经“线路”	(17)
颈部的穴道	(18)
形形色色的颈椎病	(21)
何谓颈椎病	(21)
颈型颈椎病	(23)
神经根型颈椎病	(24)
脊髓型颈椎病	(25)
椎动脉型颈椎病	(26)
交感型颈椎病	(28)
混合型颈椎病	(30)
颈椎病异常表现多	(31)
颈椎病需作哪些检查	(34)
医生检查的第一步——望、触、叩	(34)
颈椎病是否都要拍 X 线片	(39)
哪些颈椎病要作 CT 检查	(42)
造影检查	(44)
磁共振检查	(46)
B 超显像探测	(46)
诱发电位检查	(48)
颈椎病的治疗	(50)

药物内服疗法	(50)
中药汤剂疗法	(50)
中药丸剂疗法	(54)
中药酒剂疗法	(59)
缓解急性疼痛用药	(61)
消炎镇痛药	(61)
扩张血管药	(63)
营养和调节神经系统的药物	(63)
利尿脱水药	(64)
药物外用疗法	(65)
热敷疗法	(65)
穴位贴敷疗法	(66)
熏蒸疗法	(67)
药熨疗法	(69)
药物点眼疗法	(70)
穴位注药疗法	(71)
穴位药物电离子透入疗法	(75)
激光疗法	(77)
针刺疗法	(79)
体针疗法	(80)
皮肤针疗法	(87)
小针刀疗法	(89)
温针疗法	(90)
火灸疗法	(91)
艾条(炷)灸	(91)
雷火针灸	(94)
丹火灸	(96)
抓火疗法	(96)
按摩疗法	(97)
拔罐疗法	(111)

牵引疗法	(116)
哪些颈椎病需手术治疗	(118)
颈椎病的康复与预防	(120)
得了颈椎病怎么办	(120)
防止坐车带来的损伤	(121)
领带系的过紧的危害	(123)
高枕低枕皆添忧	(123)
预防“低头综合症”	(125)
老人切勿急转头	(126)
颈部外伤的现场急救	(127)
康复运动与气功修炼	(129)
颈肩舒展操	(129)
旱地泳(太湖桩)	(139)
望月运气法(苏氏养生法)	(140)
泥燕点水(太极气功)	(141)
二十功式疗法(节选)	(142)
全方位转颈法	(148)
康复药枕	(153)

人体脊梁骨的重要成员——颈椎

灵活小巧的颈椎骨

颈，《说文解字》解释为“头茎也”。茎为植物的支柱，植物没有茎就不能生长。如果人的头颅没有颈这根支柱支撑，那是不堪设想的。要是它出了毛病，就会连锁似地引起头部、四肢乃至全身疾病。因此，在日常保健中，对颈应刮目相看。

颈部是由颈椎骨、颈动脉、肌肉、筋膜、韧带等组成的。古人称颈的前面为颈，后面为项，总称“颈项”。

下面让我们深入到颈项中去，看看颈椎是啥模样。

颈椎 是人体脊梁骨——脊柱的重要组成部分。成年人的脊柱骨一般为 26 块，而颈椎骨就有 7 块，占脊柱骨的 27%（图 1）。它的任务是支撑头部，并沟通与躯干的联系，能做出各种各样的动作，能侧向 180 度转动。正常状态下，人们耳聪目明，四肢舒展，颈项能左顾右盼，能“举头望明月，低头思故乡”，都是颈椎及众多的韧带、肌腱、肌膜、肌肉的珠联璧合、协调一致的结果。

颈椎体的个头，在整个脊柱中算是小弟弟了，个头较小，呈长方形或横椭圆形，高度为前部高后部低。椎体上面在横径上凹陷，两侧像嘴唇样翘起称为“钩突”；下面在纵径上凹陷，在横径上微隆，两侧呈斜坡状，相邻两椎骨的钩突和斜坡间有钩椎关节；后面平坦，有滋养血管出入孔。横突根部具有横突

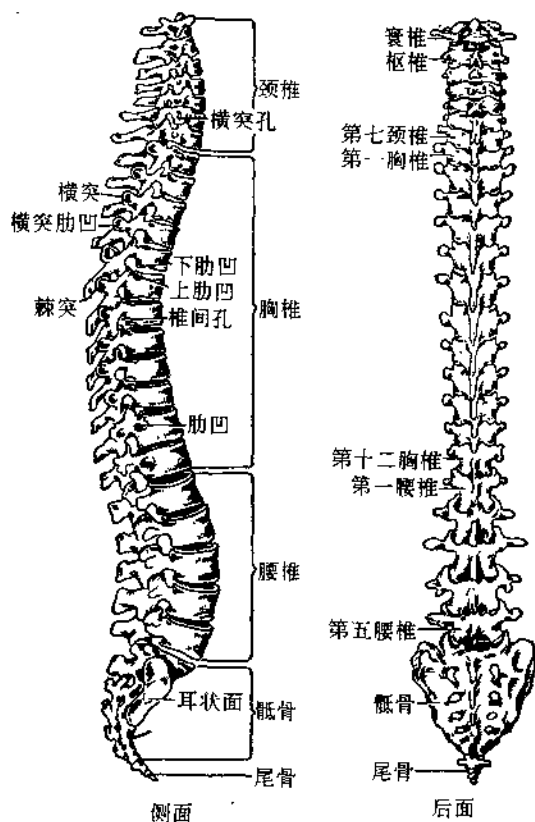


图1 脊柱

孔,其中通过椎动脉、椎静脉和交感神经椎动脉丛。横突上面有一深的脊神经沟,沟内有脊神经通过。横突末端分支,分别称为前结节和后结节。前结节系肋骨退化的遗迹,如过分发育,则成颈肋。棘突微向下斜,末端一般分叉,也有不分叉者(图2)。

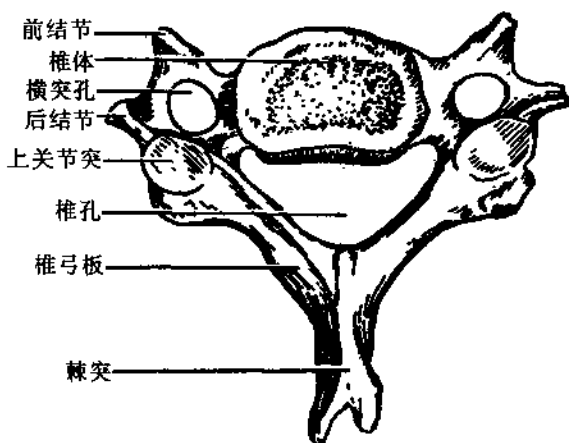


图 2 颈椎(上面)

第一颈椎 因承托头颅,又名寰椎,呈环状,没有一般椎骨所具有的椎体、棘突和关节突,主要由前弓、后弓和两个侧块组成。前弓短,前方有小隆起名叫前结节。其后面有圆形的齿突关节面,又称齿凹,与第二颈椎的齿突相关连;后弓长,后面正中的粗糙隆起,称为后结节,后弓与侧块连接处的上面有深沟,名叫椎动脉沟,沟内有椎动脉和枕下神经通过;侧块为寰椎两侧的肥厚部分,其上面左右各有一个肾脏形的关节凹。与枕骨髁相关连,名叫寰枕关节,其下面也有一对圆形的下关节面,与第二颈椎的上关节面相关连组成寰枢关节,侧块内部有一粗糙的结节,为齿突横韧带附着处。横突短小,根部有横突孔,末端不分叉(图 3)。

第二颈椎 又名枢椎,其特点为自椎体向上有指头模样的突起,名叫“齿突”。头部能够旋转运动,全仰仗于第一颈椎齿凹与枢椎的齿突相关连(图 4)。

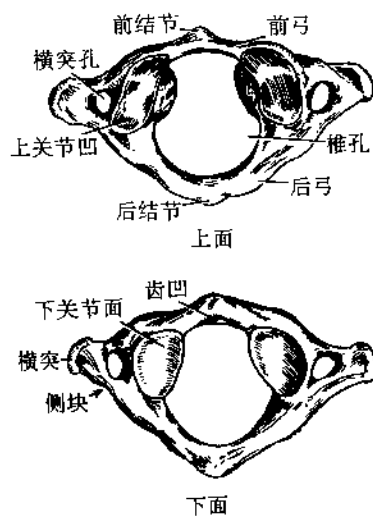


图3 第一颈椎(寰椎)

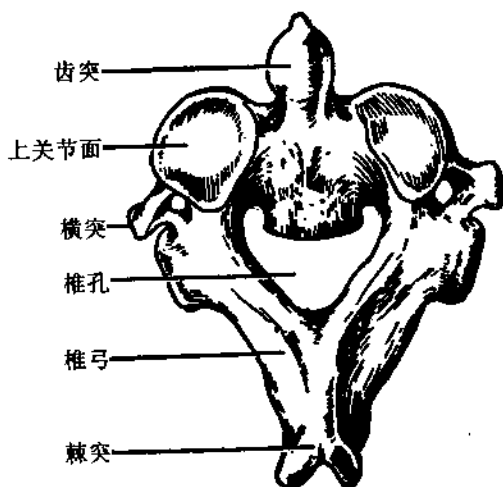


图4 第二颈椎(枢椎)

第六颈椎 椎体横突的前结节,前方正对颈总动脉,该结节又叫“颈动脉结节”,需要时可在此压迫止血。

第七颈椎 即颈椎的最后一节,与一般颈椎无大差异,只是棘突较长且不分叉,横突孔较小,无椎动脉通过,仅有椎静脉穿行其中。其棘突在项部隆起于皮下,我们伸手就可摸着项下一个鼓包便是,因此又叫隆椎(图5)。在临床上常作为辨认脊椎骨序数的起点标志。中医针灸穴位的大椎穴即在此隆椎与第一胸椎棘突之间。

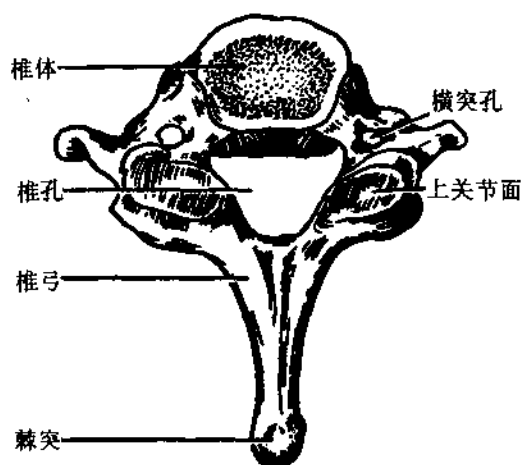


图5 第七颈椎(上面)

颈椎的连接系统

前面讲了,颈椎是由7块颈椎骨组成的。那么这些椎骨靠什么把它们连接在一起呢?生理解剖学早已证实,连接颈椎以

及整个脊柱的连接系统,除第 1、2 颈椎连接和骶、尾骨的连接外,可分椎体间连接和椎弓间连接两大部分。

(一)椎体间连接

椎体间连接由椎间盘和前、后韧带担任。

1. 椎间盘 这是一个像软垫一样的结构,实质是一个纤维软骨。它塞在每一个椎体之间,上下椎体借助它互相连接,所以取名为“椎间盘”。

椎间盘的解剖由三个部分组成:第一是相邻两个椎骨的上下软骨板;第二是附着在软骨板和髓核周围的纤维环。成年人的纤维环由无数层纤维软骨环构成,坚实而富有弹性,可限制扭转活动和缓冲震荡;第三是被软骨板和纤维环包裹在中心的髓核。髓核是一种像“果子冻”样的白色胶状体,富有弹性。这种白色胶状体大部分是水,其含水量可随年龄的增长而变化。出生时椎间盘的纤维环含水量占 80%,而髓核的含水量占其中的 90%,18 岁时分别降到 78%和 86%,35 岁时降到 67%和 78%。纤维环和软骨板将髓核固定,使整个椎间盘似一个水袋,髓核在其中滚动,将所受压力均匀地传递到纤维环和椎体软骨板,以缓冲来自运动的震荡。据说我们每向前迈进一步,椎骨就要承受 45 公斤震动力。有了椎间盘这个“缓冲器”把震动抵销了,就能使椎骨安然无恙。我们走路、蹦跳也由于有了这个“消震器”,脑子才不感觉有震荡(图 6)。

椎间盘的弹性和张力与其含水量的改变有密切关系,当含水量减少时,其弹性和张力均减退;椎间盘受到压力时,水通过软骨板向外渗,含水量减少;压力解除后,水又进入,体积增大,弹性和张力增高。如果遇到车祸、重跌等外力冲击,压碎了椎间盘,或椎间盘的外壳破碎,包在里面的“果子冻”漏出,

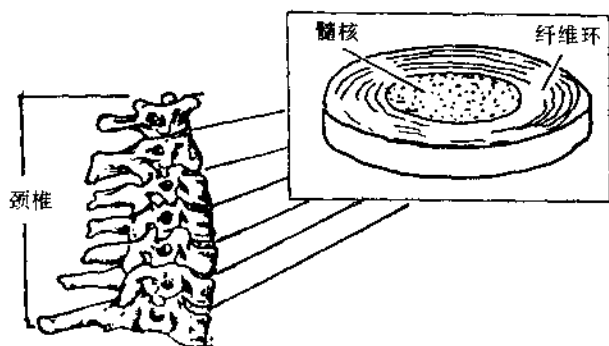


图 6 椎间盘

就会压迫神经根及脊髓末端的马尾神经,导致剧烈疼痛。

2. 前纵韧带 前纵韧带为全身最长的韧带,很坚韧,上起枕骨,下达第 1 或第 2 骶骨,紧贴在所经椎体之前面,与椎间盘及椎体边缘连接牢固(图 7)。

3. 后纵韧带 后纵韧带细长而坚韧,位于椎体的后面,起自第二颈椎,向上移行于覆膜,向下到达骶骨(图 7)。

以上前、后纵韧带在颈部常见的毛病有骨化,也就是韧带细胞间质中钙盐填积,韧带逐渐硬化似骨,失去韧性,除影响运动外,前纵韧带可向前压迫血管,后纵韧带向后压迫脊髓。

(二)椎弓间连接

1. 椎间关节 椎间关节由相邻椎骨的上、下关节突连接而成。椎间关节属于平面关节,可作轻微运动。关节突之关节面覆有透明软骨,周围包有关节囊。在颈段的关节囊没有胸部的关节囊紧张,亦没有腰部的关节囊厚,处在松弛状态。

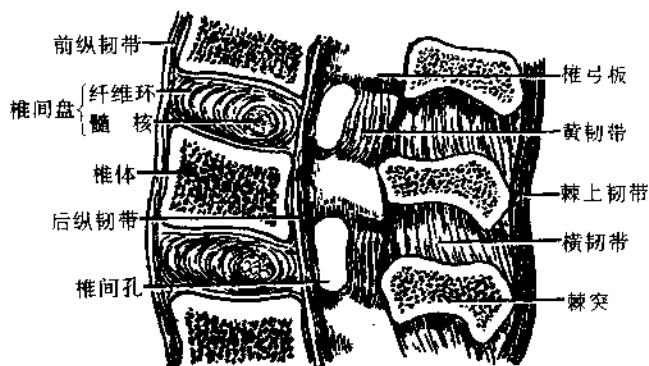


图7 脊椎的韧带

2. 黄韧带 黄韧带由弹力纤维构成,位于相邻两椎弓板之间,因此又称椎弓间韧带。韧带上方附着于上位椎弓板下缘及前面,下方附着于下位椎弓板的上缘及后面,正中中部有一裂隙,有小静脉穿过。黄韧带在颈段部分比胸、腰部分宽而且薄(图7)。

3. 棘间韧带 棘间韧带位于棘突之间,前缘接黄韧带,后移行于棘上韧带(图7)。

4. 棘上韧带 棘上韧带细长而坚韧,起自第7颈椎棘突,往上移行于项韧带,向下附着于各椎骨棘突的尖端,前方与棘间韧带融合(图7)。

5. 横突间韧带 横突间韧带位于相邻横突之间,在颈段部分纤维较少,大部为横突间肌纤维所替代。

6. 项韧带 项韧带为项部的一片三角形的弹力纤维膜,功能上同肌间隔,供许多肌肉附着。上方附着于枕骨,后缘游离,向前接颈椎棘突。从位置上看,它相当于胸、腰部的棘上韧带。