

JING

ZHUI

YAO

ZHUI

BING

颈椎腰椎病

的防治与调理

讲述有关颈椎腰椎病的常识

帮您掌握防治颈椎

腰椎病的知识和诀窍

学会减缓颈椎腰椎病症状的良方

遏止病情发展蔓延 摆脱颈椎

腰椎病的困扰

严志雄
江百年

编著



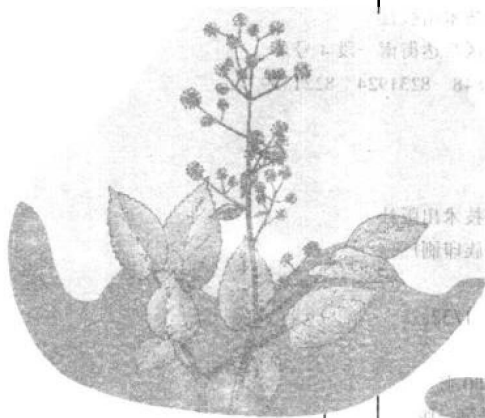
庭健康在线



颈椎腰椎病的

防治与调理

严志雄 江百年 编著



内蒙古科学技术出版社

家庭健康在线

颈椎腰椎病的防治与调理

严志雄 江百年 编著

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/((0476)8224848 8231924 8221329

邮 编/024000

责任编辑/欧东昌

封面设计/徐敬东

发 行/内蒙古科学技术出版社

印 刷/大板金源民族印刷厂

字 数/129千字

开 本/787×1092 1/32

印 张/7

印 数/10001—15000册

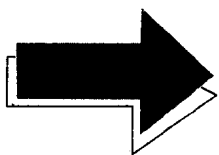
版 次/2001年1月第一版

印 次/2001年2月第2次印刷

ISBN 7-5380-0830-6/R·189

总定价:96.00元(每册定价:9.60元)

10001-15000



目次

开篇的话 1

第一章 不可忽视 的颈椎病 4

第一节 颈椎的生理特点 4

颈椎的构成/5 颈椎的生理曲度/6

颈椎病的危害 7

第二节 腰椎的生理特点 9

腰椎与脊柱/12 腰椎的负荷/14

第三节 椎间盘的生理特点 15

椎间盘的构成/15 椎间盘的特点/17

第四节 人体各关节的活动度 18

第五节 专家寄语 19

专家寄语之一:青壮年谨防腰间盘突出 20

专家寄语之二:项韧带炎不是颈椎病 21

第二章 颈椎腰椎病 的种类及症状 22

第一节 各种颈椎病症状 22

颈型颈椎病及其症状/24 斜颈及其症状/27

颈肌膜炎及其症状/29 颈肌综合症及其症状/30

颈动脉炎及其症状/31

颈椎小关节紊乱及其症状/32

颈椎椎管狭窄及其症状/34

颈椎半脱位及其症状/35

第二节 骨质增生 36

第三节 各种腰椎病及其症状 38

腰间盘突出症及其症状/38

急性腰扭伤及其症状/43 腰肌劳损及其症状/46

腰椎小关节紊乱综合症及其症状/47

腰椎管狭窄及其症状/49

第3腰椎横突综合症及其症状/52

腰部韧带劳损及其症状/53

强直性脊柱炎及其症状/56

腰椎退行性骨关节病及其症状/59

腰臀肌筋膜炎及其症状/60

骶髂关节扭伤及其症状/61

腰椎骶椎化和骶椎腰椎化及其症状/62

脊柱骨折及其症状/63

慢性氟中毒及其症状/65

腰椎管侧隐窝狭窄症及其症状/66

坐骨神经痛及其症状/68

骶髂关节损伤及其症状/70

其他腰痛及其症状/71

第四节 专家寄语 77

专家寄语之一:青少年谨防颈椎病/77

专家寄语之二:要警惕强直性脊柱炎/78

专家寄语之三:几种不同部位

腰椎间盘突出症的临床表现/80

专家寄语之四:腰痛要对症下药/81

第三章 颈椎腰椎病的 成因及其诊断 84

第一节 颈椎病的成因 84

第二节 颈椎病的检查和诊断 86

试验检查/87 X线检查/88

特殊影像检查/89 造影检查/90

第三节 腰椎病的成因 91

老年腰痛的成因/92 腰间盘突出的成因/93

腰肌劳损的成因/96 腰椎管狭窄的成因/97

强直性脊柱炎的成因/98

韧带损伤的成因/99 坐骨神经痛的成因/100

下腰痛的成因/101

第四节 腰椎病的检查与诊断 104

腰椎间盘突出症的检查/104

腰椎间盘突出症的诊断/107

强直性脊柱炎的诊断/111

坐骨神经痛的诊断/113

第五节 专家寄语 114

专家寄语之一:不可盲目做 CT 检查/115

专家寄语之二:要特别注意交感型颈椎病/116

专家寄语之三:骨质疏松是导致

腰痛的重要原因/117

专家寄语之四:胃病不愈查颈椎/118

第四章 颈椎腰椎病的防治 119

第一节 颈椎病的预防 119

颈椎病的预防要点/120

颈部功能练习/121 颈部哑铃操/121

第二节 颈椎病的治疗 123

非手术治疗/124 手术治疗/132

第三节 腰椎病的预防 135

保持正确的姿势/136 防止过度劳累/138
防风寒潮湿侵袭/138 保持良好生活习惯/139
加强锻炼/140
几种特殊人群对腰椎病的预防/140

第四节 腰椎病的治疗/144

腰椎间盘突出症的治疗/144

腰椎管狭窄的治疗/159

腰椎骨折的治疗/161

腰椎退行性骨关节病的治疗/163

腰椎结核的治疗/164 急性腰扭伤的治疗/166

第五节 专家寄语/169

专家寄语之一:腰椎间盘突出症

按摩要到正规医院/170

专家寄语之二:颈椎病是可以治好的/170

专家寄语之三:做颈椎项旋扳法要慎重/171

专家寄语之四:有些病人不能

用大重量牵引法治疗/172

专家寄语之五:预防颈椎病要

从注意颈椎急慢性损伤开始/172

第五章 颈椎腰椎病的调养与康复 174

第一节 颈椎病的调养与康复 175

自我疗法/175 体育锻炼/181

选择适宜的床和枕头/182

颈椎病手术后的护理/184

第二节 腰椎病的调养和康复 186

家庭牵引/186 医疗体操/188

急性期应卧床休息/191 腰椎手术后的调养/193

第三节 专家寄语 194

专家寄语之一:消除悲观情绪/195

专家寄语之二:要注意自我疗法

实施中发生意外/196

专家寄语之三:重型患者也要加强功能训练/197

第六章 最新参考消息 198

第一节 颈椎腰椎病新疗法 198

真力神靠垫/198 经皮腰椎间盘突出术/199

用胶原酶“化”掉椎间盘/200

复杂腰椎滑脱有新疗法/201 颈椎药磁枕/201

三维矫形术治疗脊柱侧凸/202

第二节 颈椎腰椎病治疗新药 202

龙骨颈椎胶囊/202 颈椎康复宁/203

中药注射治疗颈肩腰腿痛/204

第三节 经验之谈 204

按摩腰椎、敲打坐骨/204 放松颈背有妙方/205

颈椎功能练习/206 为使人老腿不“老”/207

开篇的话

发生在颈、腰部的疾病是非常普遍的,这种病由于一般不会威胁生命,而且得病过程也比较缓慢,因此往往被人们所忽视。如果是属于退行性变化的一般不适,可以另当别论,如果属于器质性病变就要加以高度重视,以免耽误治疗,造成严重后果。

病例之一:不应惧怕必要的手术治疗

某单位有位职工,平时身体很好,在他 42 岁的时候,开始感到胸背疼痛,只是时痛时止,因此最初也没多注意,以为是岔了气。过了一段时间,胸背不痛了,左手臂开始无力,渐渐肌网有些萎缩,他开始害怕起来。紧接着,身体开始发麻,经检查,是颈椎病。医生建议做手术,但他不同意,主张保守治疗。很快,不仅治疗没有效果,而且双腿麻痹,连上台阶的能力都没有了,眼看着十几公分的台阶,腿脚就是不听使唤,最后只好卧床。

出于无奈,他被介绍到上海某家专业医院治疗,手术十分成功,只用半年时间,他又能坚持正常工作了。

病例之二：并非是洗头的过错

老龚工作很忙，虽然不累，但时不时地出现腰疼的症状，只因为这种腰疼已经伴随他多年了，所以他没有加以高度重视。

有一次，他参加一个活动，连续几天下来感到很疲乏，回到家里以后，他想洗洗头，清爽清爽。但是，就在弯腰洗头时，一阵突发的剧烈腰疼，使他怎么也直不起腰来了。他卧床休息了几天，症状没有明显减轻，抬到医院一检查，原来是患了腰间盘突出症，而且压迫坐骨神经。

经过一系列的治疗之后，腰疼虽然减轻，但左腿怎么也抬不起来，站久了不行，坐久了也不行，又痛又麻，痛苦万分。大约经过一年的治疗，才控制住了病情。根据医生的建议，可以不作手术，但要坚持适当锻炼。几年过去了，由于坚持打太极拳，到现在一直没有犯过。

病例之三：小伙子变成“小老头”

有一个18岁的年轻人在一次长时间的游泳之后突然感觉下腰部疼痛，活动受到明显的限制，去医院就诊，被告之是急性的腰扭伤，经过对症处理之后，好象有所改善，之后的半年又反复地发生腰痛，而且有僵硬的感觉，腰椎X射线照射检查又未见异常。一年之后眼结膜深红充血，眼痛，视力减退，眼科诊断是虹膜睫状体炎。又过了半年，膝关节红肿、疼痛，血沉增快，内科医生的诊断为风湿性关节炎，给予阿司匹林进行治疗，关节症状消退。之后腰痛的范围向上扩展至背部，膝关节反复的肿

痛,踝、腕关节开始发病,清晨僵硬明显,又被怀疑是类风湿性关节炎。两年之后腰背颈部疼痛剧烈,身体僵硬,活动困难,脊椎 X 线照射发现,有大量的骨赘形成,这个时候诊断才明确,原来该青年患的是强直性脊椎炎,一个原本魁梧挺拔的小伙子变成了腰背佝偻的小“老头”了。

颈椎腰椎疾病给人们健康带来危害,为生活带来不便和痛苦,因此了解有关知识是防治的前提。

第 1 章

不可忽视的颈椎腰椎病

无论是颈椎还是腰椎疾病,有时发作时很象是突然发生的,但究其原因,一般都是长期不注意而积累而成的。只不过潜伏期较长,平时有些疼痛由于不影响工作和生活,而被忽略了,只有严重发作时才悔之晚矣。

第一节 颈椎的生理特点

颈椎骨骼小,上面负担着较大体积和重量的头颅,同时颈椎具有伸屈、旋转及侧屈等较大幅度的运动范围,因而在力学上形成了不稳定的骨骼结构,在生理状态下,它们借助颈椎坚强的骨骼和软组织得以保持平衡。到成年

颈椎共有 7 个。椎体较小,横突有一圆孔,名横突孔,有血管通过。第一颈椎又称为寰椎,呈环形,由前弓、后弓及两个侧块构成。第二颈椎又称枢椎,椎体上有齿突与寰椎前弓后而相关节。第七颈椎又称隆椎。棘突最长,当头向前低时,该突特别隆起,皮下可以轻易触及,是临床上计数椎骨数目和针灸取穴的重要标志。

二、颈椎的生理曲度

人体端坐或站立时,从侧方看人的颈部似乎是直的,但包绕于内的颈椎并不是直的,而是在其中段有一向前凸出的弧度。这一向前的弧形凸起,在医学上称为颈椎的生理曲度。在 X 线片上,沿此曲度走行,在各个颈椎椎体后缘形成的连续、光滑的弧形曲线,称之为颈椎生理曲线,正常值是 $12 \pm 5\text{mm}$ 。其测量方法是,从齿状突后上缘开始向下,将每个椎体后缘相连成为一条弧线,然后从齿状突后上缘至第 7 颈椎椎体后下缘做一直线,上述弧线的最高点至这条直线的最大距离就是反映颈曲大小的数值。

颈椎曲度的形成是由于颈 4 至 5 椎间盘前厚后薄造成的,这是人体生理的需要。可增加颈椎的弹性,起到一定的缓冲振荡的作用,防止大脑的损伤。同时,也是颈部脊髓、神经、血管等重要组织正常生理的需要。颈椎生理

曲度的改变可引起相应的病理变化。

颈椎正常的生理曲度是向前呈弧形凸起,但在某些情况下可见颈椎僵硬、发板,X光颈椎侧位片可见颈椎曲度变直。其原因有:

1.急性颈部肌肉扭伤:由于肌肉的疼痛、痉挛,肌肉牵拉骨骼,致使颈部生理曲度变直。

2.颈肩部肌纤维组织炎:由于长期坐姿不良、着凉等原因可引起颈肩部肌纤维组织炎,使肌肉由于疼痛而痉挛。关节囊、韧带及小关节的炎症引起的疼痛,也可反射性地使有关颈部肌肉痉挛,以保护受累关节,故颈部肌肉的痉挛可致颈椎生理曲度变直。

3.根型颈椎病:在急性期,由于受累的小关节呈急性炎症,关节骨膜及关节囊肿胀,邻近的神经根受激惹,病人多有颈肩部肌紧张,活动明显受限,可引起颈椎生理曲度变直。

4.颈椎的病变:如颈椎的肿瘤、结核、化脓性感染等均可引起颈部疼痛、肌肉痉挛、颈椎活动受限及生理曲度变直。

5.强直性脊柱炎:晚期可引起颈椎僵硬强直。

三、颈椎病的危害

颈椎病是中、老年人常见病,多发病之一。它是由于颈部受风寒、外伤、老化及劳损(如反复落枕,枕头和睡眠