

How about your health



As you feel no well
on cervical vertebra....

当颈椎病

找上你

安祥 主编



天津科技翻译出版公司

How about your health



As you feel no well
on cervical vertebra...

当颈椎病 找上你

主编 安祥

郭强 高芳 王月兰
曹兵 白建国 董艳丽
宋青梅 王晋源 安祥
贾亚萍 李娜 倪莹



天津科技翻译出版公司

.....
图书在版编目(CIP)数据

当颈椎病找上你 / 安祥主编. — 天津: 天津科技翻译出版公司,
2001.9

(上班族系列丛书)

ISBN 7-5433-1359-6

I. 当… II. 安… III. 颈椎-颈椎病-防治 IV.R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第047412号
.....

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893561

传 真: 022-87892476

E-mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32开本 8.125印张 200千字

2001年9月第1版 2001年9月第1次印刷

印数:5000册

定价:16.20元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

编者的话

要成为一个成功的上班族，就必须以成功为目标，同时还应掌握适当的方法。要知道，无论是初为上班族还是多年的上班族，无论在逆境还是顺境下工作，要永远保持愉快的心情都有其秘诀。只要掌握这些秘诀，就可以无往不胜。成功并不限于金钱上的成就。事实上，成功的本质有八个部分，除了财富的自由之外，还有工作与事业、社交与人际关系、生活与休闲、健康与活力、家庭与婚姻、爱与关心以及自我价值的实现。

春有百花秋有月，
夏有凉风冬有雪，
若无闲事挂心头，
便是人间好时节。

愿上班族时常吟唱这首小诗，从而保持精神愉快、心情舒畅、身体健康，快乐地度过一生。

MAK 15/04

前 言

颈椎病是一种很常见的危害健康的常见病，尤其是上班族、中老年人。据不完全统计，50岁左右的人群中有25%患此病；60岁则高达50%。近年来随着人均寿命的不断延长，颈椎病越来越明显地威胁着人们的健康。为了使忙碌的上班族以及步入中老年的健康人对本病有更进一步的认识，作者在工作之余，收集了一些文献资料，结合临床实践，根据实际需要以问答的形式编写成这本书，对颈椎病的起因、预防、保健与治疗做了比较详尽而又深入浅出的论述。当你对颈椎有这样或那样的疑问时，可查阅本书，相信开卷有益。

编 者

目 录

须 知

颈椎病的常见症状有哪些	3
颈椎病的最新诊断标准	5
哪些人易患颈椎病	11
颈椎病有哪些类型	15
颈椎病有哪些发病因素	17
得了颈椎病后怎么办	21

治疗好方法

颈椎病颈部牵引疗法	27
颈椎病的物理疗法有哪些	45
直流电醋离子导入治疗颈椎病	49
颈椎病家庭物理疗法	53
颈椎病的药物治疗有哪些	55
使用颈围有什么作用	59

家庭颈围的制作和使用	63
颈椎病常用的简便治疗器材	65
颈椎病的局部封闭疗法	73
颈椎病的髓核化学溶解法	77
什么样的颈椎病需要手术治疗	81

中医治疗

怎样用按摩手法治疗颈椎病	89
颈椎病按摩手法的具体操作	91
按摩治疗中的旋转复位	97
颈椎病患者如何进行自我按摩	101
中医中药治疗颈椎病的方法	103
解除颈椎病骨质增生的好办法	107
颈椎骨质增生的中药治疗方法	109
中医中药治疗椎动脉型颈椎病	113
颈椎病中的手麻症状治疗方法	117
推拿治疗颈椎病	119
治疗颈椎病常用哪些药膳	123

颈部保健要点

颈部保健(1)	129
---------	-----

颈部保健(2)	133
颈部保健(3)	137
颈部保健(4)	145
颈部保健(5)	149
颈部保健(6)	153
颈部保健(7)	157
颈部保健(8)	159
颈椎保健操	165
颈椎病自我过伸仰枕法	171

颈椎病的预防

上班族如何预防颈椎病	177
高枕真的无忧吗	179
调节枕头高低使之更为合适	183
自制符合生理要求的枕头	185
颈椎病患者如何使用枕头	189
如何用药枕治疗颈椎病	191
颈椎良好姿势的训练	193
颈椎病患者如何选择床铺	195
为什么颈椎病容易复发	199
预防颈椎病和防止颈椎病复发	203

常见小知识

治疗颈椎病选用哪些口服西药	209
推拿对治疗颈椎病的利弊	211
颈椎病人食物要受限制吗	213
每天牵引几次合适	215
做颈部肌肉强化训练的原因	217
颈椎病人做脊髓造影的原因	217
谈谈颈椎肥大症	219
颈性眩晕有什么特点	225
头颈部转动时椎动脉所受的影响	227
易被误诊和误治的颈椎病	229
颈椎病可引发慢性胃炎	235
颈椎病与腿痛	237
颈椎病人应注意些什么问题	241
睡低枕头能防颈椎病吗	243
颈椎病自我保健法	245
治疗颈椎病要从多方面开展	249



颈椎病的常见症状有哪些

颈椎病症状错综复杂，主要症状是颈肩痛，放射至头枕部和上肢，少数有眩晕、摔倒，或一侧面部发热、出汗异常，严重者双下肢活动受影响，甚至截瘫。具体来说，病人可以有脖子发僵、发硬、疼痛、颈部活动受限、肩背部沉重、肌肉变硬、上肢无力、手指麻木、肢体皮肤感觉减退、手里握物有时不自觉地落下等表现；有些病人出现下肢僵硬，似乎不听指挥，或下肢绵软，有如在棉花上行走；另一些病人甚至可以有头痛、头晕、视力减退、耳鸣、恶心等异常感觉更有少数病人出现大小便失控、性功能障碍，甚至四肢瘫痪。当然不是所有的表现都会在每个颈椎病病人身上表现出来，往往是仅仅出现部分症状，而且大部分病人表现轻微，病程也比较长，所以完全没有必要闻颈椎病而色变，更不要随意对号入座。

正因为颈椎病症状的复杂性、多样性，加上认识的模糊，本病经常与神经内科、耳鼻喉





患者轻则常感头、颈、肩及臂麻木，重则可导致肢体酸软无力，甚至出现大小便失禁及瘫痪等。

科或内科疾病相混淆，从而延误诊治。令人欣慰的是，近年来，随着研究的深入，诊断水平不断得到提高，治疗方法也取得了可喜的进展，尤其是手术疗法不断得到改进与完善。目前除各大医院外，少数二级医院也已逐步开展颈椎病手术治疗的探索。

颈椎病症状的复杂性与颈部解剖结构有密切的关系，因此要了解颈椎病就必须先从了解其解剖的大致情况入手。

颈椎病的最新诊断标准

颈椎病是中、老年人的常见病、多发病之一。颈椎病是泛指颈段脊柱病变后所表现的临床症状和体征。目前，颈椎病的最新诊断标准为：

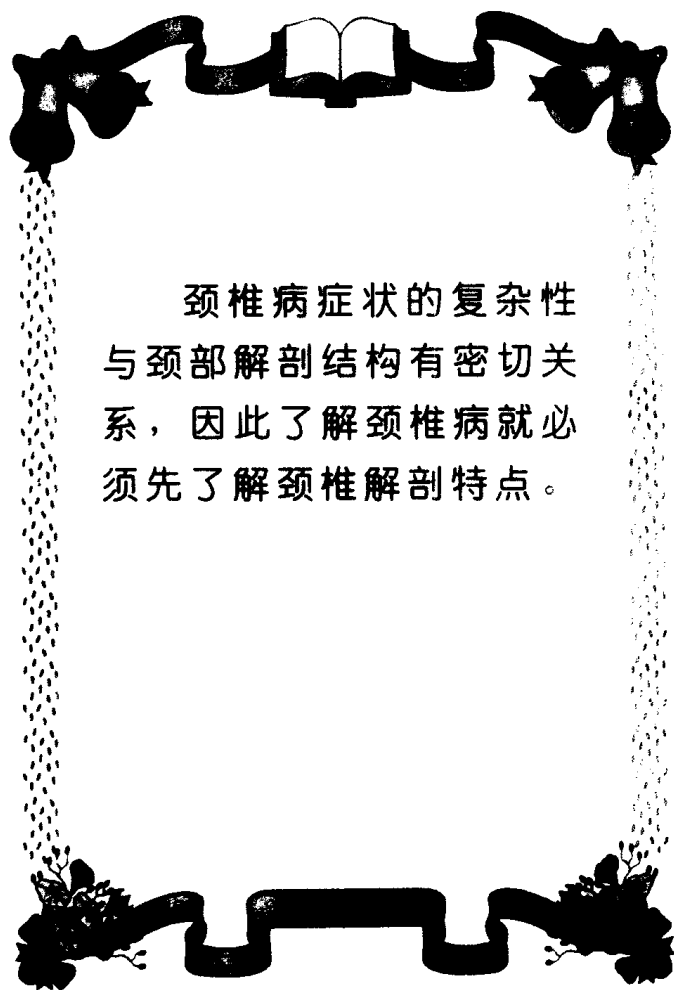
● 临床表现与影像学所见相符合者，可以确诊。

● 具有典型颈椎病临床表现，而影像学所见正常者，应注意排除其他病患后方可诊断为颈椎病。





颈椎病症状的复杂性
与颈部解剖结构有密切关
系，因此了解颈椎病就必须
先了解颈椎解剖特点。



● 仅有影像学表现异常，而无颈椎病临床症状者，不诊断为颈椎病。

诊断依据分别为：

普通型

● 主诉头、颈、肩疼痛等异常感觉，并伴有相应的压痛点。

● X线片上颈椎显示曲度改变或椎间关节不稳等表现。

● 应排除颈部其他疾患（落枕、肩周炎、风湿性肌纤维组织炎、神经衰弱及其他非椎间盘退行性变所致的肩颈部疼痛）。

神经根型

● 具有较典型的根性症状（麻木、疼痛），且范围与颈脊神经所支配的区域相一致。

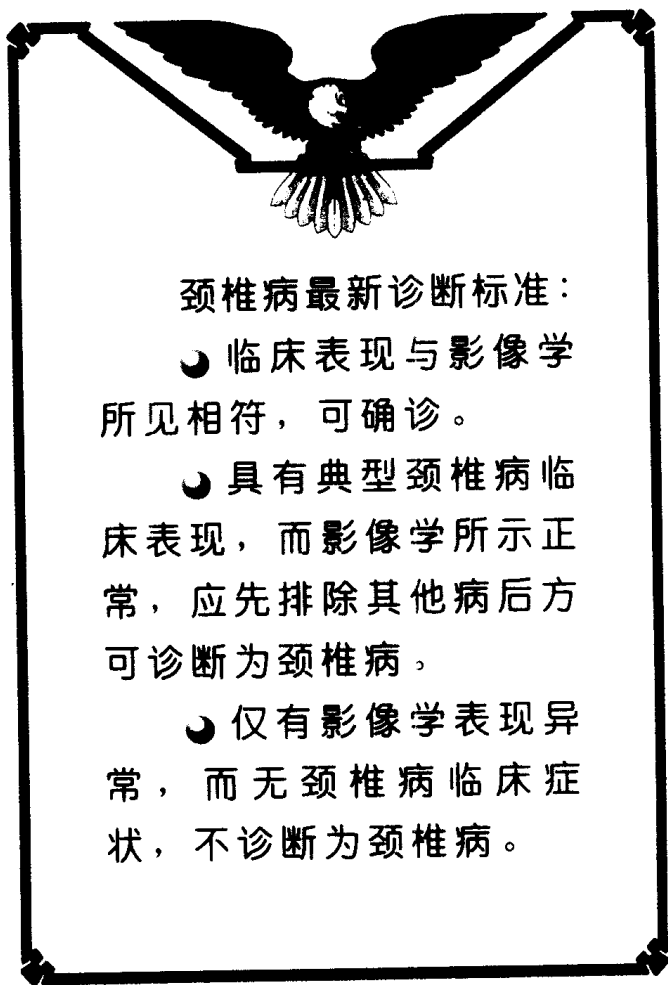
● 压头试验或臂丛牵拉试验阳性。

● 影像学所见与临床表现相符合。

● 痛点封闭数天显效（诊断明确者可不作此试验）。

● 排除颈椎外病变（胸廓出口综合征、网球肘、腕管综合征、肘管综合征、肩周炎、肱二头肌腱鞘炎等）所致的以上肢疼痛为主的疾患。





颈椎病最新诊断标准：

● 临床表现与影像学所见相符，可确诊。

● 具有典型颈椎病临床表现，而影像学所示正常，应先排除其他病后方可诊断为颈椎病。

● 仅有影像学表现异常，而无颈椎病临床症状，不诊断为颈椎病。