

最权威实用的家庭医疗工具书

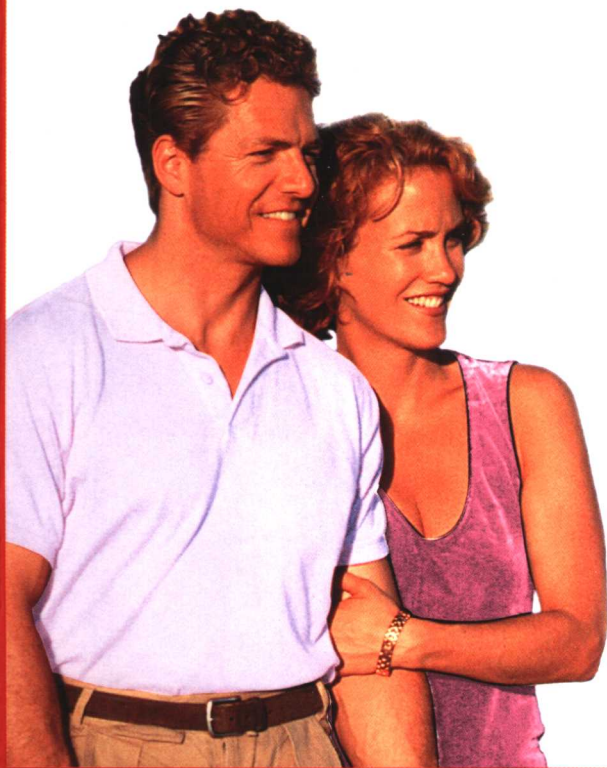
颈椎病的

The dispensary
of famous doctors



石英秀 主编

预防与治疗



- 为什么会得颈椎病?
- 颈椎病会致命吗?
- 颈椎病能根治吗?
- 你容易患颈椎病吗?
- 如何预防?

本书全面介绍颈椎病的发生和家庭治疗方法, 让您轻松跨越医疗专业门槛, 掌握最实用的防病知识, 摆脱病痛, 重获健康。



华龄出版社

名医诊疗室 03

The dispensary
of famous doctors

颈椎病的 预防与治疗

石英秀 主编



華齡出版社

责任编辑:张艺瑶

责任印刷:李浩玉

图书在版编目(CIP)数据

颈椎病的预防与治疗/石英秀著.—北京:华龄出版社,2006.7

(名医诊疗室;3)

ISBN 7-80178-393-X

I. 颈… II. 石… III. 颈椎—脊椎病—防治
IV.R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 084456 号

书 名:颈椎病的预防与治疗

作 者:石英秀

出版发行:华龄出版社

印 刷:三河市科达彩色印装有限公司

版 次:2006 年 8 月第 1 版 第 1 次印刷

开 本:787×960 1/16

印 张:11.5

字 数:100 千字

印 数:1-5000

定 价:16.00 元

地 址:北京市西城区鼓楼西大街 41 号 邮 编:100009

电 话:(010)84044445

传 真:84039173

出版前言

虽然这是一个注重健康的时代,但我们现有的医疗条件却远远不能满足人们的实际需要,挂一个专家号排队3小时,可真正能和专家讲话的时间却不到30分钟,往往是刚叙述完病情,还没来得及请教专家问题,就被请了出来;即便有时间和医生多聊几句,可又不知从何问起;或是提出问题却又对医生的回答似懂非懂……凡此种种,我们太多的疑惑,需要得到耐心细致的解答。

秉承“为广大老年读者服务”的编辑思想,我们推出了“名医诊疗室”系列丛书,意在更为详细地介绍疾病的医疗知识,解答读者的问题和疑惑,提供实用有效的家庭治疗方法。这套丛书汇集了国内外许多知名的医疗专家,重点介绍常见病和多发病,每一个系列专辑介绍一类疾病,从疾病的起因、自我诊断到就医与治疗、饮食与保健、运动与康复、药物与护理以及预防之道等等,全方位地讲解介绍。您可以根据自己的需要查找相关的内容,也可以从头读起,了解疾病的全面知识和各种治疗方法。可以说,一本书就是一个贴心的家庭医生。虽然是专家撰稿,但读来却浅显易懂,每一个章节都是由读者最想知道的问题组成,从原理到方法细致入微,娓娓道来,即便你对医学一窍不通,也可以读得明明白白。

本套丛书我们将陆续出版,读者有什么建议和要求,欢迎来电来信咨询。衷心希望通过我们的努力,能为读者解决医疗中的难题和困惑,提供有效、实用的帮助。如果我们的努力能给读者带去助益,那将是我们最快乐的事。

目 录

第一篇 认识颈椎病 1

- 1 颈椎的结构 / 2
- 2 什么是颈椎病? / 4
- 3 为什么会得颈椎病? / 5
- 4 颈椎病的常见症状与分类 / 9
- 5 颈椎病是如何按病情分级的? / 15
- 6 颈椎病为什么会出现头痛、失明、耳聋等症状? / 16
- 7 小心,容易被误诊的颈源性疾病 / 19
- 8 颈肩痛一定是颈椎病吗? / 22
- 9 头晕、手麻是否都是颈椎病? / 23
- 10 颈椎病会致命吗? / 27
- 11 什么人易患颈椎病? / 27
- 12 颈椎病可以根治吗? / 28

第二篇 自我诊断 31

- 1 你有潜在的患病危险吗? / 32
- 2 你有良好的身体姿态吗? / 33
- 3 你有健康的生活习惯吗? / 34
- 4 你有正确的饮食习惯吗? / 34
- 5 你有足够的健身运动吗? / 35

- 6 你有这些症状吗? / 35
- 7 你有颈椎病吗? / 36
- 8 颈椎病的自我检查方法 / 37

第三篇 就医与治疗39

- 1 何时需要看医生? / 40
- 2 就医前的准备 / 40
- 3 医生会问的问题 / 41
- 4 你需要做的检查 / 43
- 5 你可能会经受的治疗 / 46
- 6 哪些病人必须手术治疗? / 53
- 7 手术治疗方法有哪些? / 54
- 8 手术前应做哪些准备? / 56
- 9 手术后应注意的事项 / 58
- 10 如何预防术后合并症? / 59
- 11 颈椎病手术后会复发吗? / 61
- 12 如何判断术后康复效果? / 62
- 13 手术出院后如何护理? / 63
- 14 神经根型颈椎病的理疗方法有哪些? / 64
- 15 椎动脉型颈椎病的理疗方法有哪些? / 66
- 16 交感神经型和脊髓型颈椎病的理疗方法有哪些? / 67
- 17 中医眼中的颈椎病 / 67
- 18 有化骨刺的中药吗? / 69
- 19 你需要看中医吗? / 70

第四篇 家庭防治措施73

- 1 颈椎病可以自我防治吗? / 74
- 2 自我调适方法 / 74
- 3 日常护理方法 / 79
- 4 镇痛应急方法 / 81
- 5 注意事项 / 81

第五篇 饮食与用药83

- 1 需补充哪些营养? / 84
- 2 哪些食物不能吃? / 86
- 3 药膳食谱 / 87
- 4 日常要吃哪些药? / 88
- 5 服药的禁忌 / 91
- 6 西药和中药服哪个好? / 92

第六篇 神奇的自然疗法95

- 1 按摩疗法 / 96
- 2 牵引疗法 / 102
- 3 西式手法治疗 / 103
- 4 磁疗 / 105
- 5 泥疗 / 105
- 6 足疗 / 106
- 7 蜡疗 / 106
- 8 外敷疗法 / 107
- 9 医疗体操 / 107

10 拔罐療法 / 111

第七篇 運動與康復113

- 1 如何選擇運動方式? / 114
- 2 如何掌握運動量的大小? / 115
- 3 適合頸椎病的康復運動 / 118
- 4 綜合療法 / 124

第八篇 預防之道127

- 1 長期伏案工作應注意的事項 / 128
- 2 保持良好的習慣姿勢 / 130
- 3 注意安全,避免外傷 / 132
- 4 預防頸椎病的保健操 / 132
- 5 治療頸椎病的康復操 / 137
- 6 頸椎病防治的未來展望 / 140

第一篇

认识颈椎病

颈椎的结构

什么是颈椎病?

为什么会得颈椎病?

颈椎病的常见症状与分类

颈椎病是如何按病情分级的?

颈椎病为什么会出现头痛、失明、耳聋等症状?

小心,容易被误诊的颈源性疾病

颈肩痛一定是颈椎病吗?

头晕、手麻是否都是颈椎病?

颈椎病会致命吗?

什么人易患颈椎病?

颈椎病可以根治吗?



1. 颈椎的结构



▲人体的 33 根脊椎

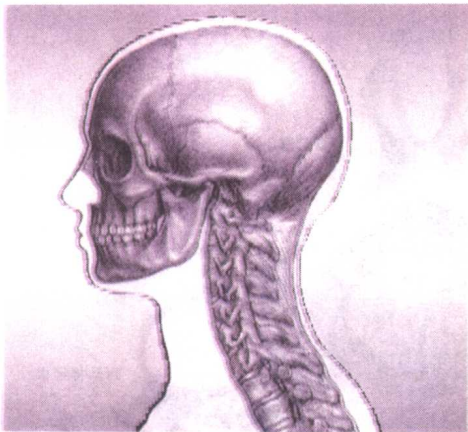
颈椎就是位于颈部的脊椎，是人的重要支撑和神经的重要通道。颈椎要支持头颅的重力，还要适应视觉、听觉和嗅觉的刺激反应，需要非常的灵活和坚强。颈在头和躯干之间，虽然又窄又细，却密集分布许多重要组织器官，在人体结构上是较为脆弱的部位。颈椎的下部是脊柱活动幅度较大的部位，也是脊柱中最早出现退行性改变征象的部位。

从结构上看，7 个颈椎不是笔直的排列，而是很精妙的形成了一个弯曲。这就是平常所说的颈曲。可不要小瞧了这个小小的弯曲，颈椎功能的正常与否很大程度上就取决于此。从侧面看人的

颈部好像



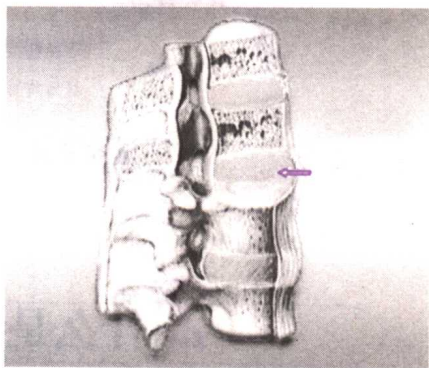
▲颈椎侧面图



▲颈椎的生理曲度

我们每个人都有 33 枚脊柱骨，它们分别由颈椎、胸椎、腰椎和骶椎组成。其中颈椎就占了 7 枚。

椎体间有一个富有弹力的移动性“软垫”——椎间盘。它可以起到缓冲重力的作用，保护椎骨免受重压。



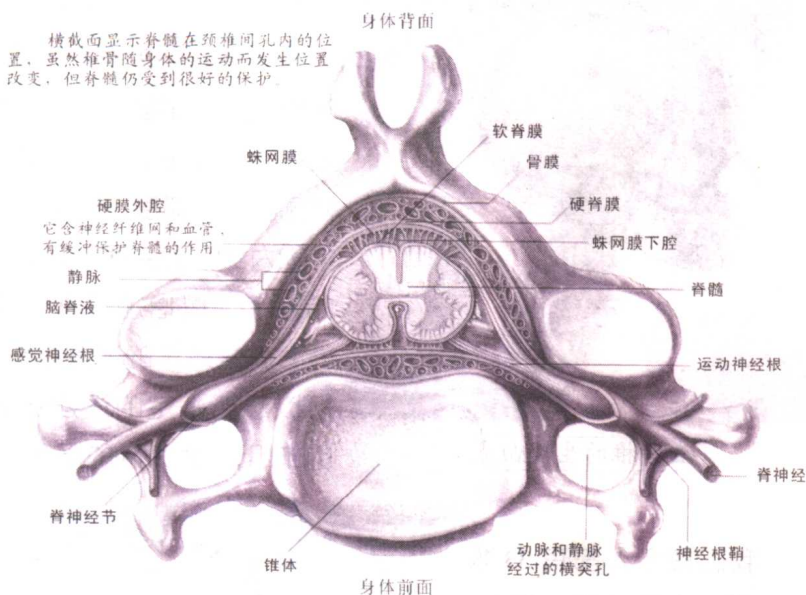
▲椎间盘

脊椎叠压排列在一起，中间有一个圆形孔道“椎管”，负责人体神经传递的脊髓从中间通过。在脊髓两侧分别有脊神经从椎间孔向左右分出，用来支配人体正常活动。

位于颈椎骨两翼的横突孔是供椎动脉通过，供血给大脑的通道。

是直的，其实不是这样。如果从 X 线透视的情况下看，被皮肤、肌肉包绕于内的颈椎并不是直的，在中段有一向前凸出的弧度。这在医学上称为颈椎的生理曲度。它的存在可以增加颈椎的弹性，就像汽车的减震系统，可以起到一定的缓冲振荡的作用，防止大脑的损伤。

横截面显示脊髓在颈椎间孔内的位置，虽然椎骨随身体的运动而发生位置改变，但脊髓仍受到很好的保护。



▲颈椎截面图

2. 什么是颈椎病？

一旦颈椎生理曲度出现了改变，那就提示颈椎出现了病变，也就是发生了颈椎病。

颈椎病是一种常见病，多发生在老年人身上。颈椎随着年龄的增长会出现退行性改变、颈椎骨质增生，或者由于种

颈椎生理曲度变直 ▶





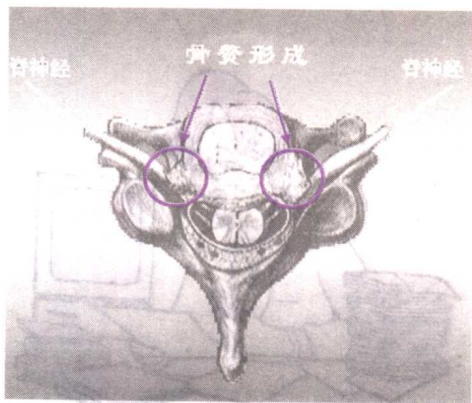
种原因,如颈部外感风寒、外伤、劳损和不正确的姿势等,使颈椎的生理屈度发生改变,刺激或压迫颈神经根、脊髓椎动脉和颈部交感神经等组织而出现一系列综合症状,如头颈肩背疼痛或麻木无力,甚至出现大小便失禁、瘫痪等,也称颈椎综合症。颈椎病的名,是在 1948年由美国的 Brain 首先提出来的。

3. 为什么会得颈椎病?

颈椎病的多发和颈椎的生理特点有关。

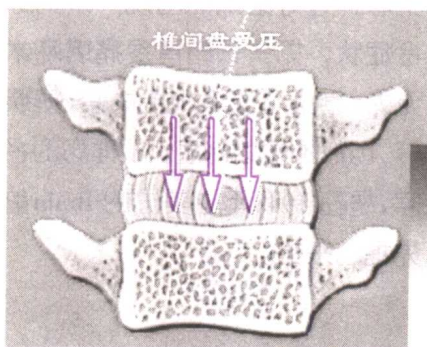
由于颈椎的位置在胸椎和头颅之间,胸椎缺少活动,头颅重量又较大,颈椎既要承受其压力,还要承担其大范围的活动,无论你是抬头低头,还是坐卧行走,都离不开颈椎。因此,在它灵活运动的同时,也必然增加了它容易受到损伤和慢性劳损的机会。形成了颈椎病以下几个主要发病原因。

骨赘形成 ►



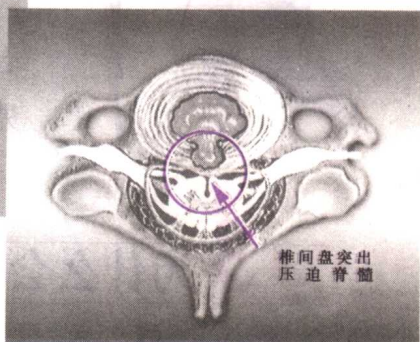
① 退行性变

随着年龄的增长,使得颈椎间盘和关节发生退行性改变。逐渐老化,弹性减退,脆性增加。在活动中由于椎体骨膜受到反复牵拉和挤压,肌体损伤后自行修复,形成骨刺、骨赘。由于椎间盘突出变



▲ 椎间盘受压

▼ 椎间盘突出压迫脊髓



性、椎体边缘骨质增生、黄韧带肥厚等原因,导致椎间孔变窄、缩小,直接压迫刺激或影响到椎体附近的神经、脊髓、椎动脉,而出现一系列各种各样的症状,这是颈椎病产生的主要原因。

② 慢性劳损

所谓慢性劳损,是指超过正常的生理范围的最大限度的活动。如工作姿势不当,长期处于坐位,尤其是低头工作,虽然工作量不大,强度不高,但颈椎病发病率却相



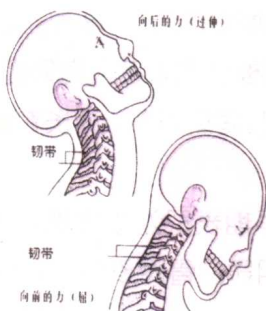
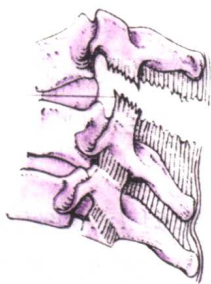
对较高。如公务员、教师、文秘、会计、打字员、电子行业员工等。生活中长期打麻将、看电视亦可造成颈椎劳损,从而改变颈椎的生理屈度,造成颈椎病。

③ 头颈部外伤

颈椎病患者当中,大约有 50% 的人与外伤直接有关。

A. 交通意外

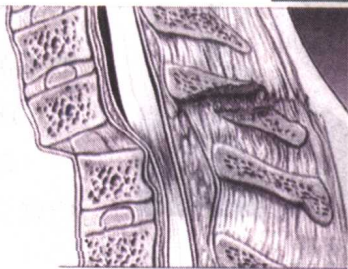
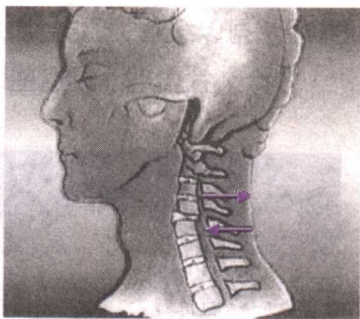
除造成骨折、脱位外,突然刹车或乘车时在毫无准备的情况下,汽车突然上下剧烈颠簸,都可能造成颈椎损伤。



B. 运动性损伤

运动员在竞技前未做好充分准备活动,或者未按照操作要领训练等。

C. 工作与生活中的意外,突然使颈部过度前屈、后伸或侧弯。



▲ 颈椎外伤

D. 不正确的治疗方法

如不得法的推拿、牵引等。

④炎症刺激

椎间盘退行性变、骨质增生是造成颈椎病的主要原因。但是在实际生活中,有许多现象用这一原因无法解释。

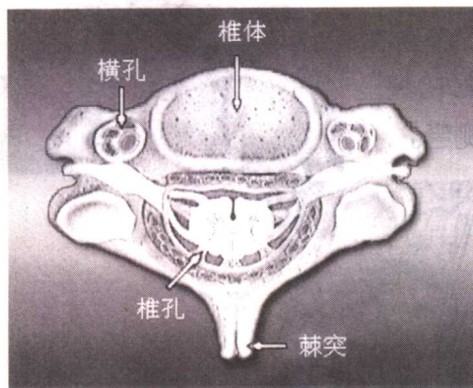
例如首先,在有骨质增生的人群当中,绝大多数人没有颈椎病,其中有症状,需要就医的仅占 1/8 左右。

第二,绝大多数颈椎病患者在没有外伤或其他诱因的情况下突然发病,而且症状明显,疼痛剧烈。而长有骨刺、骨赘是不可能突然发病的。

第三,颈椎病的早期表现为颈肩部剧烈疼痛,但 75~80% 的患者,X 光片提示却无明显的骨质改变。有些人骨质增生相当严重,甚至形成骨桥,但颈椎病的症状很轻,甚至无症状。

第四,临床上有些颈椎病,患者经按摩、推拿理疗或穴位封闭后,症状可以缓解,但对骨质增生的改变,无直接作用。

为什么会出现上述这些现象呢?



▲颈椎截面图

直到 1992 年美国国家医学研究院提出了颈椎病发病原因的“软性学说”,这些困扰了医学界半个多世纪的难解之谜才得以解决。这就是炎症刺激。

首先,椎间盘退行性变和慢性劳损可

以导致颈部软组织无菌性炎症。而无菌性炎症又进一步使骨质增生范围扩大,增生程度加重。二者互相影响,互为因果,从而引发颈椎病。

其次,当咽喉部及颈部有急慢性感染时,容易诱发颈椎病症状出现,或者使原有病情加重。

另外先天发育不良,如先天性椎管狭窄,当受外伤或轻微伤时,也可发病。

阴阳失调,抵抗力低下。这是中医的观点。如果颈部长时间感受风寒外邪的侵袭,也会发生颈椎病,如长期使用空调也会出现颈椎综合症。

4. 颈椎病的常见症状与分类

颈椎病是一种严重危害健康的疾病,它的临床症状错综复杂,多种多样。主要表现为:

头部

头痛、头晕,特别在转头时加重,可伴有恶心、呕吐、视力减退、眼痛、耳鸣,一侧面部发热、出汗异常等。

头痛头晕 ►

