

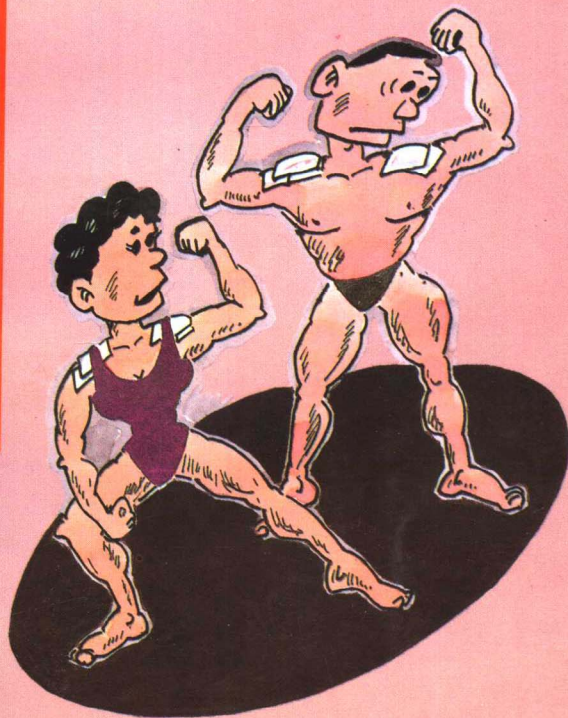
百病防治问答丛书

(插图本)

BAI BING
FANG ZHI
WEN DA
CONG SHU
(CHA TU BEN)

黄建民 张艳萍 赵庆法

肩周炎·腰腿痛·颈椎病



河南科学技术出版社

百病防治问答丛书（插图本）

颈椎病·肩周炎·腰腿痛

黄建民 张艳萍 赵庆法

河南科学技术出版社

内 容 提 要

本书以问答形式,讲述了颈椎病、肩周炎、腰腿痛的发病原因,症状与诊断,中西医各种治疗,预防保健方法,以及在家庭中如何进行治疗、保健等问题,内容丰富,实用性强。

百病防治问答丛书(插图本)

颈椎病·肩周炎·腰腿痛

■ 王建民 张艳萍 赵庆法

责任编辑 宋宇红

■ 河南科学技术出版社出版

郑州市农业路73号

■ 邮政编码: 450002 电话: (0371)5721450

郑州新星印刷有限公司印刷

河南省新华书店发行

开本: 787×1092 1/32 印张: 4.375 字数: 86千字

1997年8月第1版 1997年8月第1次印刷

印数: 1—23000

ISBN 7-5349-2069-8/R·443 定价: 6.50元

前言

生理机能正常，没有缺陷和疾病，称之为健康。现在健康的内涵，又扩大了增加了有关心理和社会的内容。这已是众所周知的事，但要做到人人都拥有健康，却并非易事，也正因为此，世界卫生组织提出了“到 2000 年人人享有健康”的目标。

健康，不但是个美妙的字眼，而且是实实在在最珍贵的财富。记得有位名人或不是名人的人说过，只有当你失去健康时，才会觉得健康的珍贵。是不是可以这样说，当你拥有健康时，应保护她、珍惜她，千万别失去她。我的一位朋友说过这样一句话：什么都可以有，就是别有病。最明白不过的了，有了病，当然就谈不上健康。

如果不幸染病上身，或者是因为生活方式的问题，使身体健康状况趋向不良，也应尽早发现或感觉到，尽早诊断并采取有效治疗手段或改善生活方式，使病魔得以被驱除而重新找回健康。

作为一个从医疗战线转行而成为出版社编辑的我，一直在寻找切入点，编辑出版一套既有新知识，又通俗易懂、贴近读者而得到读者青睐的医学保健防病治病的丛书。

“英雄所见略同”用在此处似乎很不恰当，我们这些人离“英雄”肯定有相当大的差距，但是“所见略同”的事却实实在在发生了。笔者所在出版社的领导非常支持出版这么一套丛书，我的新、老朋友——河南《老人春秋》杂志社主编刘照直和著名医学科普作家马文飞不但支持，而且身体力行，愿意担纲编辑出版这套丛书，设想很快变成了行动。

近几十年来，人类患心脏病、脑血管病、糖尿病等非传染性慢性病（当然也有急性发作）在明显增加，而目前医学上对这些疾病的治疗非常棘手。这就需要人们为了健康，学会自我发现、自我保护、自我处理等自我保健方法。有人将医学分为第一医学（临床医学）、第二医学（预防医学）、第三医学（康复医学）和第四医学（自我保健），我们编写这套丛书，就是期望用通俗易懂的

语言将这四种医学揉和在一起，以一种受人喜爱的面貌展现给广大读者，为每一位读者的健康，奉献我们这点有实用价值的心意。

需要强调的是，本丛书的作者分别服务于江苏、福建、湖北、广西、河南等地，他们中有工作在临床第一线的具有丰富防病治病经验的医生，也有颇具知名度的医学科普作家，他们的联手合作，可以使此丛书更适合读者口味，也就更有可能使此丛书成为读者保健的良师益友。

为了使此丛书更加生动活泼，使读者在一种欢娱的氛围中轻松地阅读，我们又邀请漫画家王慧侠女士加盟，为此丛书每一种配上10幅漫画，使之成为“插图本”，大大地增加了其可读性。除此，她设计的封面，也令人耳目一新。

此外，国内一些深受读者喜爱的生活科普类期刊的老总们，对此丛书的出版十分关注并给予了支持，在此一并致谢。这些期刊是上海《科学生活》、广西《生活科学大观》、天津《科学与生活》、天津《科学育儿》、山东《知识与生活》、北京《科学大观园》、江西《知识窗》、江苏《祝您健康》、贵州《大众科学》、浙江《科学24小时》、新疆《新疆科普》等。

南京军区福州总医院肾内科主任谢福安教授审阅了部分书稿，并提出了很好的意见，在此我们表示谢意。

我们联袂推出的这套丛书即将与读者见面了，我们怀着忐忑不安的心情，希望听到、看到读者的反映，包括建议和批评，使我们在今后的编辑出版实践中，能奉献出更好的作品。

本书编委会主任刘照直和丛书主编马文飞均十分繁忙，嘱我写一前言。我就不揣浅陋，捣鼓出这么一个东西。读者如能从中体会到我们的良苦用心，足矣！

赵怀庆

1997年5月26日·郑州

目 录

一、颈椎病	(1)
1. 颈椎的作用是什么?	(1)
2. 什么是颈椎病?	(2)
3. 发生颈椎病的原因有哪些?	(4)
4. 中老年人为何易患颈椎病?	(5)
5. 青少年也会得颈椎病吗?	(5)
6. 退行性改变与骨刺是怎样的关系?	(6)
7. 有骨刺就一定有颈椎病症状吗?	(8)
8. 骨刺能否“消”掉?	(8)
9. 颈椎病有哪些症状?	(9)
10. 颈椎病为何会引起头晕、头痛?	(10)
11. 颈椎病会影响血压吗?	(11)
12. 颈椎病的特殊表现有哪些?	(11)
13. 颈椎病会导致瘫痪吗?	(12)
14. 为什么说有些颈肩痛可能是肿瘤的信号? ..	(13)
15. 颈椎病的保守疗法有哪些?	(14)
16. 颈椎病的手术疗法有哪些?	(14)
17. 怎样进行颈椎牵引?	(15)
18. 什么是颈部的固定疗法?	(17)
19. 什么是颈椎病的运动疗法?	(17)
20. 有哪些治疗颈椎病的简易方法?	(18)
21. 脚部按摩疗法能治颈椎病吗?	(19)

22. 什么是颈椎病的药枕疗法?	(22)
23. 治疗颈椎病的中成药有哪些?	(24)
24. 怎样减轻颈椎部的不适感?	(25)
25. 生活中如何预防颈椎病?	(25)
26. 睡眠与颈椎病有何关系?	(26)
27. 体位与颈椎病有何关系?	(27)
28. 有预防颈椎病的保健操吗?	(28)
二、肩周炎	(29)
29. 肩关节的结构和功能是怎样的?	(29)
30. 肩关节周围炎是怎样发生的?	(30)
31. 人们是如何认识肩周炎的?	(32)
32. 哪些人易得肩周炎?	(33)
33. 怎样知道得了肩周炎?	(34)
34. 肩周炎的临床表现有哪些?	(35)
35. 什么是肩周炎的“三期”病理过程?	(36)
36. 为什么老年肩臂痛病人要防肺癌?	(36)
37. 怎样预防肩周炎?	(37)
38. 肩周炎的保守疗法有哪些?	(38)
39. 如何在家庭进行光疗和水疗?	(39)
40. 如何进行磁疗?	(39)
41. 如何用拔火罐治疗肩周炎?	(40)
42. 如何用刮痧法治疗肩周炎?	(41)
43. 怎样用拍打法治疗肩周炎?	(42)
44. 什么是肩周炎的自我按摩法?	(43)
45. 脚部按摩对肩周炎有效吗?	(44)
46. 治疗肩周炎的中成药有哪些?	(44)

47. 如何进行自我锻炼?	(47)
48. 肩周炎也需手术治疗吗?	(49)
三、腰腿痛	(49)
49. 什么是腰腿痛?	(50)
50. 脊柱与腰痛的关系如何?	(51)
51. 为什么说腰骶部是最吃力的部位?	(52)
52. 先天脊柱畸形的人会有腰痛吗?	(53)
53. 腰腿痛的六大病因是什么?	(54)
54. 职业对腰腿痛有何影响?	(55)
55. 姿势不当与腰痛有何关系?	(56)
56. 内脏疾病对腰痛有何影响?	(57)
57. 为什么孕妇常有腰腿痛?	(58)
58. 腿脚毛病也会影响腰吗?	(61)
59. 腰痛也会有心理原因吗?	(63)
60. 哪些腰痛要作 X 线照像检查?	(63)
61. 有哪些预防腰腿痛的简便方法?	(65)
62. 为什么腰腿痛也能用消炎止痛药治疗?	(66)
63. 怎样正确对待消炎止痛药?	(68)
64. 怎样用乙醇热敷法治疗腰腿痛?	(68)
65. 能治疗腰腿痛的中药单验方有哪些?	(69)
66. 能防治腰腿痛的家用药酒有哪些?	(70)
67. 怎样用脚部按摩法治疗腰腿痛?	(74)
68. 中药电热托板腰围的效果如何?	(75)
69. 坐骨神经痛是怎么回事?	(76)
70. 哪些原因会引起坐骨神经痛?	(76)
71. 得了坐骨神经痛怎么办?	(77)

72. 治疗坐骨神经痛的中成药有哪些?	(78)
73. 坐骨神经痛病人如何自我体疗?	(79)
74. 坐骨神经痛和腰椎间盘突出症是不是一回事?	(80)
75. 腰椎间盘突出症是怎么发生的?	(81)
76. 怎样治疗腰椎间盘突出症?	(82)
77. 治疗腰椎间盘突出症的中成药有哪些?	(83)
78. 什么情况下要给腰椎间盘突出症病人进行手术?	(84)
79. 腰椎手术后还能再劳动、再生育吗?	(86)
80. 腰椎间盘突出症病人如何自我护理?	(87)
81. 什么叫腰肌劳损?	(88)
82. 如何鉴别腰肌劳损与腰椎间盘突出症?	(89)
83. 腰肌劳损的主要表现有哪些?	(90)
84. 插秧、收割期间怎样预防腰肌劳损?	(90)
85. 如何增强腰背肌的力量?	(91)
86. 腰肌劳损的食疗验方有哪些?	(92)
87. 治疗腰肌劳损的中成药有哪些?	(96)
88. 急性腰扭伤是怎么发生的?	(97)
89. 急性腰扭伤后的临床表现有哪些?	(98)
90. 如何治疗急性腰扭伤?	(98)
91. 治疗急性腰扭伤的单验方有哪些?	(100)
92. 怎样预防急性腰扭伤?	(101)
93. 怎样预防举重伤腰?	(101)
94. 腰痛与骨质疏松是怎样的关系?	(102)
95. 老年人都会发生骨质疏松症吗?	(103)

96. 为什么有的老人既有骨质增生又有骨质疏松?	(104)
97. 怎样预防骨质疏松症?	(105)
98. 驼背的主要原因和预防方法有哪些?	(107)
99. 女性为什么更要重视骨质疏松症?	(108)
100. 结核病也能引起腰腿痛吗?	(109)
101. 脊柱结核的腰腿痛是怎样发生的?	(110)
102. 什么是强直性脊柱炎?	(112)
103. 得了强直性脊柱炎怎么办?	(113)
104. 腰椎管狭窄症与腰腿痛的关系怎样?	(113)
105. 得了腰椎管狭窄症怎么办?	(114)
附 常用方药和方法	(115)

一、颈 椎 病

1. 颈椎的作用是什么？

我们可以抬头看天，低头看书；我们也可以左顾右盼地眼观六路，耳听八方。我们的脖子之所以能这样如此自如地活动，正是因为颈椎的正常功能。

人体的中轴骨为脊柱。一间房屋，大梁是最紧要的构件；一个人，脊柱则是关键的器官，它从早到晚支撑着人的身体，所以我们称它为“脊梁骨”。

脊柱由一节节脊椎骨相互连接而成。从上到下分为5段，每段脊椎骨的节数并不一样：颈椎，有7节；胸椎，有12节；腰椎，有5节；骶椎，在儿童时为5节，到成年时融合成1节；尾椎，在儿童时为4~5节，成年后合为1节。脊柱是由24节的脊椎骨外加骶椎、尾椎组合起来的。

每节脊椎骨的中央都有一个窟窿，叫椎孔。所有的椎孔连起来就成了长长的空心管子，这管子叫做椎管。椎管里装的是十分重要的脊髓。

一节节的脊椎骨怎样连成一根完整的脊柱呢？原来，每块椎骨都有两对名叫关节突的东西相互咬合固定在一起，椎骨之间还有弹性很好的椎间盘。我们走路、跳蹦时不感到脑子震荡，就靠这些“弹簧”抵消了震动。此外，许多条韧带上下左右地把每块椎骨绑在一起，再加上长长短短、大大小小、总数达140多条的肌肉包围着脊柱，所以，脊柱就变成一根既能灵活运动、又很坚固结实的柱子了。颈椎的灵活程

度在脊柱中是首屈一指的，它是脊椎骨中体积最小而活动量又最大的椎体。

2. 什么是颈椎病？

我们平时常会听到颈椎病这个名词，那什么是颈椎病呢？

颈椎病是颈椎或其附近组织发生病变，刺激或压迫颈神经根和颈段脊髓等处所表现出的综合病征。以单侧为主。颈椎病的重要症状之一是患处疼痛。疼痛是该部位软组织附着处发生无菌性炎症反应而引起的。疼痛可在颈部活动或咳嗽、大小便时加剧。

这种病起病缓慢，早期症状是颈部酸痛和活动不便。检查颈部并无肿胀。将颈部向健侧旋转，患侧上肢外展上举90度，并尽量后伸时可加剧上肢的放射痛。病人的手部握力、皮肤感觉、肱二头肌腱和肱三头肌腱强度等均较健侧减退。有时高举患肢则可减轻症状。X线摄片或作CT检查时，可见病人颈部有骨质增生，间隙狭窄，这对诊断颈椎病是有帮助的。

颈椎有7节，它的病变部位究竟在哪里呢？有关资料告诉我们：病变在颈第五椎～第六椎间的最多，占51.4%；病变在颈第五椎第六椎～第七椎间的次之，占22.8%；余下的依次为颈第四椎～第五椎间占19.0%；颈第三椎～第四椎间的占5.4%；颈第二椎～第三椎间的占1.4%。

需要知道的是，其他疾病如脊髓和神经根肿瘤、脊髓空洞症、早期颈椎结核、类风湿性脊柱炎等也可能出现颈椎病的类似症状，故应认真检查，注意鉴别。

我也有颈椎病



3. 发生颈椎病的原因有哪些？

颈椎病是由颈椎及其软组织的退变、增生、劳损、炎症，以及颈椎移位等原因引起。患者大多有急性、慢性劳损史。

急性损伤包括车祸损伤、从高处摔下、直接撞击伤等。比较离奇的是因磕头过多而引发的颈椎移位。1996年春节，天津一位7岁孩童，为收压岁钱，在大年三十和年初一曾给38个人磕了114个头。虽然他收到了多达2950元的压岁钱，但是磕头如捣蒜的结果，使他的颈脖抬不起，低不下，疼痛剧烈。急送医院检查后发现，因磕头负荷太重，他的第三和第四颈椎已经发生了移位——这是颈椎病的又一表现。

慢性劳损主要由长期的工作姿势不良引发，也可因头顶重物导致损伤，还有其他原因所致疲劳过度而发生的间接损伤。伏案工作者特别是会计、绘图员、教师、编辑、作家、缝纫工人等，因经常低头可导致慢性劳损，得颈椎病的比例就高得多。所以，也有人把颈椎病看作是一种职业性疾病。

一般认为，得颈椎病的最重要原因还是颈椎的退行性改变诱发。慢性劳损可以加速退行性的改变。所谓退行性改变，就是“退化”了，换句话说，就是有了“老态”。这时，退化主要表现在椎间盘的水分逐渐减少。据研究，一个人大约过了20岁，椎间盘内的髓核水分就开始逐渐减少了。水分一减少，它的体积也就萎缩变小，就失去了原来那种弹性和韧性，从而使椎体不够稳定和产生异常活动。久而久之，颈椎就会发生一系列的病理变化，这些变化刺激或压迫了颈椎附近的一些重要组织，如颈神经根、颈髓、椎动脉等，于是引起种种临床表现和体征，颈椎病就这样形成了。

4. 中老年人何为易患颈椎病?

只要稍稍留心一下就会发现, 在日常生活和工作中, 人的头部活动极其频繁, 头部活动频繁了, 支撑头部的颈椎也就必然忙得不亦乐乎。有人计算过, 脑力劳动者的颈部活动, 每天约有 5 000 次; 商店营业员每天要转动颈部 6 000~8 000 次; 若是一个正在指挥车辆运行的交通警察, 则每小时就需左右转颈 1 000 次。

颈部的活动度大、负荷重, 又加上长期暴露在外, 易受风寒湿的侵袭, 因此, 它极易遭受慢性的损伤。而在日积月累之后, 不少人一到四五十岁, 颈椎病就暴露或加重了。

据统计, 发病年龄在 40 岁以上者, 占颈椎病总数的 85%。年龄越大, 发病的比例越高, 这就是许多书籍把它归入老年病范畴的原因。

颈椎病人以男性为多, 男女之比为 3:1。

5. 青少年也会得颈椎病吗?

千万不要以为颈椎病就是“老年病”, 实际上, 此病也会在青少年身上发生。而且已有证据表明, 青少年身上的颈椎病正日益增多。

天津市的骨科专家们在 1996 年 4 月 3 日进行了一次颈椎病义诊。专家们发现, 在前来治疗颈椎病的 100 多名患者中, 青少年学生就有 10 人, 年龄最小的仅仅 13 岁, 这在往日是不可想象的事。

事实上, 青少年中颈椎病增多也并非在义诊时才引起注意。有些专家早就留意这个问题了。天津工人医院磁医学研究室主任医师刘道矩等骨科专家曾对 1 600 多例颈椎病患者进行了治疗、观察和追踪治疗。他们认为, 原为中老年常

见、多发的颈椎病，而今在青少年学生中的发病率已达10%，且呈上升趋势。经病因调查，青少年患者主要与长期伏案学习有关。每天长达10小时以上的紧张学习，促使青少年的颈肩肌肉劳损，从而形成“姿势性疲劳性颈肩综合征”。

《中国青年报》也曾刊出一位医师的担忧：“近年来，我在临床中发现，颈椎病的发病期有趋向于年轻化的发展。”

颈椎病的年轻化是危险的。积极普及颈椎病的预防知识，在当前就有更为重要的意义。

6. 退行性改变与骨刺是怎样的关系？

人在一定条件下，特别是到了中老年以后，在颈椎的退行性改变的影响下，可以长出骨刺来。

要说骨刺，我们就必须先谈谈关节软骨。

人体的骨头共有206块。它们之间的紧密连结、有机结合，才使人体的骨骼形成一个完善的整体。而使骨头连结在一起的特别装置就叫关节。

关节的种类众多，但每个关节至少都有2个骨面，它们的形状是相互适应的，其中一面是球形凸出的叫关节头，另一面是凹形的叫关节窝。但无论是关节头还是关节窝，上面都覆盖着一层光滑而富有弹性的软骨，谓之关节软骨。关节软骨基本上是透明软骨，从外观来看像玻璃，半透明，非常光滑，其作用之一是减少关节运动时的相互摩擦。

关节软骨的厚薄不一。在中心负重的部位，软骨最厚；关节的边缘部分则较薄。软骨组织中含有大量的细胞外液，具有海绵样特性，能对抗拉伸应力。加压时，它可以变薄；压力解除后，它又缓慢地恢复原有的厚度。关节软骨在负重

时所显示的弹性变形能减少运动时的冲击和震荡。这种特性对于关节的正常功能是很重要的。

然而，任何不断运动的机械零件，都可因使用而磨损，人的关节也不例外。磨损的程度有轻有重，严重的可使软骨下面的骨质暴露、侵蚀，骨头磨光得像象牙一样（医学上把这叫做“象牙变”）。

一般是人过中年，关节软骨就会因长期磨损而发生退行性改变，这与“老”有关。其主要变化是关节软骨的软化，正常弹性的消退，就使最承重的中心软骨部位被磨得很光滑，但受损较小的软骨外围面则呈现肥厚和增生，从而在关节边缘形成厚的软骨圈。因为增生的样子像刺一样的突起，骨刺之名由此而来。医学上则将骨刺称之为骨质增生或骨赘。

骨刺的作用是矛盾的：一方面，它可造成关节疼痛和运动受限。极少数也可压迫神经等组织而产生种种相应症状，这是种病理性变化。另一方面，骨刺的形成又有保护作用，它可增加骨关节的稳定性，限制了骨关节的不规律的活动范围，从而避免骨组织遭受进一步的损伤。应该说，骨刺通常是退行性改变下的正常生理性反应，是种保护性产物。

在一般情况下，受压或牵涉活动愈大的部位，骨刺长得愈多。人的脊椎整天都在活动，也就最容易长出骨刺了。髋关节、膝关节、趾关节、指关节等部位也能长骨刺。

因为骨刺而引起疼痛、活动受限的，统称为骨关节炎。由于这是一种骨质增生，而且是种老年的退化现象，所以也叫做增生性关节炎，或退行性关节炎，或老年性骨关节炎。然而，严格说来，它并非是关节或骨的发炎。有人主张：正