

○ 国家星火计划培训丛书 大众健康系列

病

颈

防治指南

椎

老百姓
实用版

○ 薛明新 宋永伟 主编

○ “大国医” 洛阳正骨医院临床专家

○ “中华名院” 江苏省中医院推拿专家

联袂倾情奉献

专家与您面对面

养成良好习惯 全面预防
曝光潜伏病症 避免误诊
解读病理病因 科学治疗
掌握健康知识 正确护理



九州出版社
JIUZHOU PRESS



● 国家星火计划培训丛书 大众健康系列

病



防治指南

椎

老百姓
实用版

主 编：薛明新 宋永伟
副 主 编：李志强 史相钦 吴振清
杨耀州 张仕年 赵红霞
赵鹏飞
编 委：贾春霞 刘继权 莫湘涛
陶 琦 王孝辉 张 虹



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

颈椎病防治指南 / 薛明新, 宋永伟主编; 李志强等编.

—北京: 九州出版社, 2009. 12

ISBN 978-7-5108-0252-2

I. ①颈… II. ①薛… ②宋… ③李… III. ①颈椎—

脊椎病—防治—指南 IV. ①R681.5-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第221685号

颈椎病防治指南

作 者 薛明新 宋永伟 主编

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)

发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京合众伟业印刷有限公司

开 本 710毫米×1000毫米 16开

印 张 10

字 数 130千字

版 次 2009年12月第1版

印 次 2009年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-0252-2

定 价 19.80元

★版权所有 侵权必究★

前言

随着生活与工作节奏的加快，计算机的普及和其他不利颈椎健康因素的存在，如长久低头伏案工作，不正确的睡姿，睡觉枕头过高等，造成颈部损伤及劳损的机会越来越多。脖子痛、手麻、头晕等颈椎病常见的症状悄然伴随在很多人的生活中。不到难以忍受，人们几乎不会因为这些小毛病就医。然而，我国颈椎病患者在逐年增多，患病年龄也有低龄化的趋势，公务员、教师、驾驶员、外科医生、刺绣工人、足球运动员和杂技演员等颈椎病的患病率比一般人群高 4~6 倍。这不能不引起我们的高度重视。

颈椎病是由于颈椎间盘退行性变、颈椎骨质增生所引起的一系列临床症状的综合征。颈椎病可分为颈型、神经根型、脊髓型、椎动脉型、交感神经型和混合型，临床常表现为颈、肩臂、肩胛上背及胸前区疼痛不适，手臂麻木无力，肌肉萎缩，头晕头痛等，严重的甚至可出现四肢瘫痪。可发生于任何年龄，以 40 岁以上的中老年人居多。颈椎病是多种疾病的根源，其退行性病变是一个长期、缓慢的过程，并非一日之寒。该病具有发病率高，治疗时间长，治疗后极易复发等特点。颈椎病是临床上困惑较多的疾患，同时也是影响广大百姓健康的常见疾病之一。

颈椎病已不仅是中老年人的宿敌，它的阴影日渐投向年轻学生和白领。本书为预防保健书，详尽而通俗地介绍了颈椎病的病因与病理、类型、主要疾病鉴别、预防和自我保健及各种治疗方法；特别将经过中西医临床应用后取得良好效果的各种疗法向读者一一呈现。但需要说明的是，由于每位患者的年龄、疾病与身体状况、个人受教育背景及心理状态等各有不同，

所以具体的诊断和治疗应接受专科医师的指导。切忌有病乱投医，应选择当地有影响的正规大医院或专科中心诊治。

本书编写和出版过程中得到承德颈复康药业的大力支持，在此表示感谢。

期望本书能为广大读者答疑解惑，并起到抛砖引玉的作用。作者虽对治疗颈椎病有一定的心得，但才疏识浅，工作繁忙，参考的资料有限，谬误之处在所难免，恳请同道们不吝赐教。

本书主编

2009 年 11 月

序

颈复康药业始终致力于应用民族文化的瑰宝，传承中国传统医药文明，以仁爱、真诚的职业道德观念为现代人提供高品质的产品和服务，同时倡导消费者树立起全新的医疗保健文化理念。欣闻编辑《颈椎病防治指南》一书，我们感到非常必要，也很荣幸能尽点绵薄之力。

颈椎病是中老年人的常见病，多发病。近些年来，随着人们生活节奏的加快和生活方式的改变，颈椎病呈现高发和年轻化的趋势。可以说，唤起大众对颈椎健康的重视是一件刻不容缓的事情。颈复康药业作为颈椎病治疗药品专业生产厂家，开发的独家产品“颈复康颗粒”上市 20 多年以来，使无数颈椎病患者恢复了健康，我们感到非常欣慰。颈复康颗粒已成为广大颈椎病患者家庭必备药。然而，处于颈椎病治疗市场的一线，我们也见到许多案例：有不重视颈椎疾病初期信号而贻误病情的；有因为没有及时科学合理用药导致严重后遗症等。这些都说明普及颈椎健康知识，指导合理用药的重要性。

《颈椎病防治指南》一书由著名的洛阳正骨医院和江苏省中医院的骨科专家和推拿针灸专家倾力编写。可以说，来自于这两家中医名院的作者都是颈椎病治疗领域的行家里手。中央电视台热播的电视剧《大国医》讲述的正是洛阳正骨医院的传奇发展史，郭氏平乐正骨已有两百余年行医史，德高医精，闻名遐迩。江苏省中医院是我国学术水平和综合能力始终保持在全国中医系统领先地位的著名大型综合性中医院。

《颈椎病防治指南》详尽介绍了颈椎病的病因病理，临床症状及各种

颈椎病的诊断，非常全面的治疗方法，同时也介绍了颈椎病预防和护理知识。本书还对容易出现误诊的颈椎病潜伏症状也作了介绍。相信这本由名院专家编写的医学健康读物一定能对广大的颈椎病患者和家属，以及基层临床医生提供有益的参考。

药品虽然可以医治疾病，但毕竟不能因此而放松警惕，放任不良的生活习惯和方式，毕竟健康的身体才是最重要的。假如我们能养成良好的生活习惯，就能远离或减轻颈椎病的困扰。所以读这本书吧，您一定会有收获的。

承德颈复康药业集团有限公司

李沈明

2009 年 11 月

目 录

第一章 认识颈椎病

一、人体颈椎的解剖学结构和功能 / 002

二、颈椎间盘 / 006

三、颈椎生理曲度 / 008

四、什么是颈椎病 / 009

五、自我发现颈椎病 / 011

六、颈椎病病因 / 013

七、颈椎病病理 / 018

第二章 警惕颈椎病潜伏

一、咽部异物感和吞咽障碍 / 026

二、血压异常 / 029

三、乳房疼痛 / 032

四、眩晕 / 033

五、头痛 / 035

目 录

六、肩臂疼痛 / 037

七、耳鸣耳聋 / 040

八、视力障碍 / 042

第三章 全面了解各型颈椎病

一、颈椎病的类型 / 046

二、颈椎病的主要临床表现 / 047

三、颈椎病的检查 / 052

四、颈椎病的诊断标准 / 055

五、颈椎病的鉴别诊断 / 056

第四章 颈椎病的预防

一、颈椎的功能锻炼 / 063

二、颈部体操 / 067

三、健康生活 / 070

四、颈椎自我保健 / 074

目 录

第五章 颈椎病的非手术疗法

- 一、中药内治法 / 079
- 二、中药外治法 / 083
- 三、手法治疗 / 084
- 四、针灸疗法 / 094
- 五、拔罐疗法 / 101
- 六、牵引疗法 / 104
- 七、中药薰洗热敷疗法 / 109
- 八、揉药疗法 / 110
- 九、中药离子导入疗法 / 111
- 十、小针刀疗法 / 113
- 十一、封闭治疗 / 114
- 十二、穴位注射 / 115
- 十三、物理治疗 / 116
- 十四、西药治疗 / 118
- 十五、其他疗法 / 119

目 录

第六章 颈椎病的手术疗法

- 一、手术治疗的适应症与禁忌症 / 122
- 二、微创手术 / 124
- 三、普通手术 / 126

第七章 颈椎病的康复护理

- 一、家庭康复 / 134
- 二、医院康复 / 144

第一章

认识颈椎病

您了解自己的颈椎吗？

您知道颈椎间盘在劳损和退变后修复能力相对较弱吗？您知道健康的颈椎生理曲线是一条光滑的弧形曲线吗？您知道颈椎病与慢性劳损、头颈部外伤、慢性感染及精神因素有密切关联吗？





一、人体颈椎的解剖学结构和功能

脊

柱俗称“脊梁骨”，是人的中轴，自上而下有颈椎7块、胸椎12块、腰椎5块、1块骶骨（由5块骶椎合成）和1块尾脊骨（由4块尾椎合成）共26节椎骨与相应的椎间盘、关节和韧带等紧密联结而成。它上连颅骨，中部与肋骨相连，下端和髌骨组成骨盆。脊柱负责支撑人体的头部及躯干，提供身体扭转、俯仰所需的弹力，起着支持体重、传递重力和保护脊髓、脊神经根及其血管的作用。颈椎在椎骨中体积最小、但活动度最大，解剖生理功能复杂，容易受到外伤及劳损，这些都成为颈椎病发生、发展的基础。接下来，我们具体了解一下颈椎的解剖学结构和功能，看看究竟有哪些客观的因素导致颈椎如此脆弱，容易受到伤害。

1. 颈段脊柱的构成

由7个颈椎、6个椎间盘和所属韧带构成，上连颅骨，下接第一胸椎，周围被颈部肌肉、血管、神经和皮肤等组织包绕。第1颈椎叫环椎，它和头颅相连，第2颈椎叫枢椎，它和环椎相连，这两个椎体起到转动和点头的作用。

2. 颈椎的解剖结构

除第1、2颈椎结构有些特殊外，其余颈椎与胸、腰段椎骨大略相似，由椎体、椎弓、突起

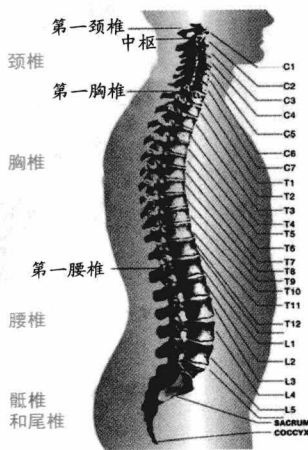


图1 脊柱示意图

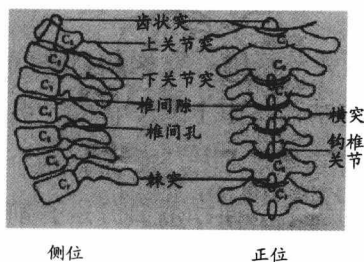


图2 颈椎正常解剖图

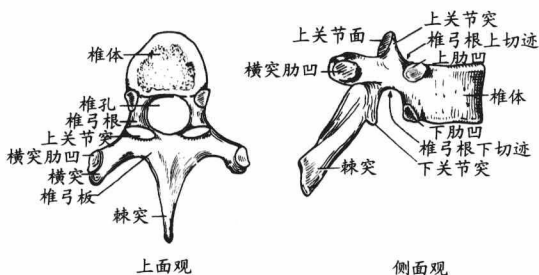


图3 椎骨的一般形态(胸椎为例)

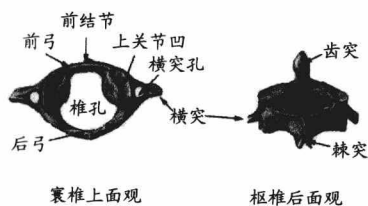


图4 颈椎解剖图

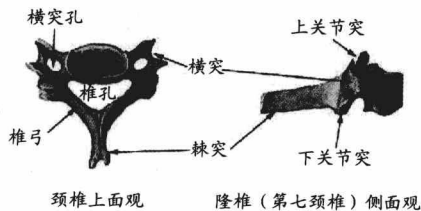


图5 颈椎解剖图

(包括横突、上下关节突和棘突)等组成。椎体在前,椎弓在后,两者环绕共同形成椎孔。各椎孔相连构成椎管,其内有脊髓、神经根、血管等通过。椎体上面周缘的两侧偏后方,有山嵴状突起,称为钩突。钩突与相邻的上一椎体下缘侧方的斜坡对合,构成钩椎关节,此关节能防止椎间盘向侧后方突出,但当因退行变化而发生增生时,增生的骨刺则可能影响位于其侧方的椎动脉血液循环,并可压迫位于其后方的神经根。椎弓根上下缘的上、下切迹相对形成椎间孔,有颈脊神经根和伴行血管通过。颈椎的横突较短,每侧各一个,起自椎弓根和椎板相联结处,上、下关节突之间,突向外侧,为肌肉和韧带的附着部。横突中间部有横突孔,除第7颈椎横突孔较小外,其余均有椎动脉通过。左右两侧的椎动脉常大小不一致,左侧的椎动脉多较右侧者为大,椎动脉一般都自第6颈椎横突孔穿入,跨经上位六个颈椎的横突孔,从寰椎横突孔穿出后,绕过寰椎侧块后方,跨过寰椎后弓的椎动脉沟,转向上方,经枕骨大孔进入颅腔,为脑组织供血。



3. 颈椎的连接

颈椎与颅骨的连接主要为寰枕关节与寰枢关节两种。寰椎和枢椎间的连结有其特殊性;枢椎和其下诸椎骨之间的连结,基本上是一样的,各椎骨间以韧带、椎间盘和关节等互相连结。椎体自第2颈椎下面起,两个相邻椎体之间有弹性的椎间盘连接;椎体与椎间盘之前面和后面分别有前纵韧带、后纵韧带等连结;椎弓间则通过关节突关节、黄韧带、棘间韧带、棘上韧带和项韧带、横突间韧带相连结。棘突之间有棘间韧带和棘上韧带,使之相互连结。棘上韧带发育很好,形成项韧带。加之各组肌群的参与,更加促进了颈椎稳定与平衡,从而保证了椎管内颈髓神经及其分支的正常状态及生理功能。

4. 颈椎的活动

颈椎是全脊柱活动度较大的部位,能沿三个轴进行运动,即沿额状轴上的屈伸运动,矢状轴上的侧屈运动和垂直轴上的旋转运动。颈椎的前屈(低头)、后伸(仰头)分别为 $35^{\circ} \sim 45^{\circ}$,完全前屈时,下颌颈部可抵触胸壁,点头动作发生在寰枕关节。颈椎的屈伸活动主要由第2~7颈椎完成,实质上,前屈、后伸运动是上一椎体向内下的下关节面与下一椎体向后上的上关节面间前、后滑动的结果,过度前屈受后纵韧带、黄韧带、项韧带和颈后肌群限制,过度后伸则受前纵韧带和颈前肌群的约束。左右侧屈各为 15° ,侧屈主要由中段颈椎完成。左右旋转各为 $60^{\circ} \sim 80^{\circ}$,主要由寰枢关节来完成,其运动幅度约占颈部旋转运动的一半。环转运动则是前屈后伸、左右侧屈、左右旋转连贯完成的结果。

颈脊柱运动的轴线,通过椎体,相当于髓核的中心点。颈脊柱前屈时,椎管被拉长。颈脊柱完全屈曲时,椎管的前缘可被拉长1.5cm,而其后缘可被牵长5cm,椎管内的脊髓亦被牵长,变细而紧张。后伸时,椎管变短,脊髓松弛而稍粗。颈椎的活动度个体差异较大,与年龄、职业、体型和锻炼情况有一定关系。往往颈部劳损或得颈椎病的人颈椎活动范围会缩小,而经常进行颈部功能锻炼有助于改善颈部活动。

5. 颈椎的功能

颈椎具有负重、减震、保护及运动等四大生理功能。颈椎的棘突、横突为颈部肌肉的附着部，具有支持作用的韧带也附着在这些骨性突起上，这些附着的肌肉、韧带及颈椎一同负责头颈部运动并支持头颅重量。颈椎的运动功能不仅适应其支持头颅的功能，还利于头部感觉器官（眼睛、耳朵、鼻子）发挥作用。

此外，在颈椎椎管的保护下，脊髓能够顺利传导四肢和躯干的各种感觉冲动，完成人体重要的反射活动。

1. 传导感觉和运动

把来自身体相应部位的神经感觉信号，传递到人的大脑；同时把支配人体相应部位肌肉运动的信号，完整地传导到肢体。

2. 营养肌肉和骨骼

颈髓及其发出的神经对它所支配的肌肉、骨骼有营养作用，防止肌肉萎缩，骨质疏松。

3. 支配内脏活动

颈髓参与并支配血管舒张、腺体分泌、膀胱直肠及生殖器的功能活动。

4. 反射活动

颈髓正常的反射活动对于维持姿势、肌肉的紧张度、肌肉运动前的准备状态都有非常重要的意义。