

健康早知道系列

肢体发麻怎么办？

[日] 星野雄一 主编 王俊 译

ZHITI FA MA ZEN ME BAN



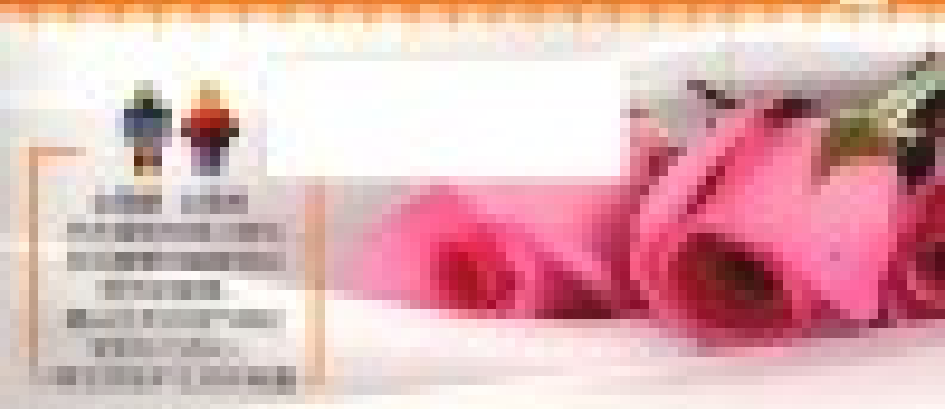
全图解 全图表
关注身体的微小变化
发现健康的蝴蝶效应
明天的健康，
就从今天的细节做起
变担心为放心，
增加您维护生命的能量

世界图书出版公司



肢体发麻怎么办？

肢体发麻怎么办？



肢体发麻怎么办？

早わかり健康ガイド しびれが気になるときに読む本 by Yuichi Hoshino

© 2007 Shogakukan

All rights reserved

Original Japanese edition published in 2007 by Shogakukan Inc., Tokyo
Chinese translation rights in China (excluding Hong Kong, Macao and Taiwan) arranged with Shogakukan Inc.
through Shanghai Viz Communication Inc.

图书在版编目(CIP)数据

肢体发麻怎么办 / (日)星野雄一主编; 王俊译.

—上海: 上海世界图书出版公司, 2012.8

ISBN 978-7-5100-4159-4

I. ①肢… II. ①星… ②王… III. ①常见病—防治—图解
IV. ①R4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 007363 号

责任编辑: 王 丹

肢体发麻怎么办

[日] 星野雄一 主编 王俊 译

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市广中路 88 号

邮政编码 200083

上海市印刷七厂有限公司印刷

如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系

(质检科电话: 021-59110729)

各地新华书店经销

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 5 字数: 106 000

2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-5000

ISBN 978-7-5100-4159-4/R · 280

图字: 09-2011-150 号

定价: 16.80 元

<http://www.wpcsh.com.cn>

<http://www.wpcsh.com>

健康早知道系列

肢体发麻怎么办

[日]星野雄一 主编
王俊 译

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

前 言

肢体麻木是每个人都经历过的、离我们并不遥远的症状，就像肘部受到撞击时，或端坐一段时间之后那种麻酥酥的不适感等等。在日常生活中发生的肢体麻木，很多都没有什么太大的问题，但也有一些肢体麻木，如果不进行治疗，可能会给生活带来影响，甚至有些会危及生命。因此，肢体麻木也绝不是可以大意的一种症状。

如果对肢体麻木置之不理，有时不仅不能消除障碍，还会在意想不到的部位引发新的问题。肢体麻木的原因有很多，有些可能是全身的疾病，例如脊椎或脑部等。如果你有放心不下的肢体麻木，及早就诊并接受适当的治疗非常重要。

什么样的肢体麻木是危险的，根据肢体麻木的部位和伴随症状可以判断是什么疾病以及应该如何治疗，本书针对这些问题进行了通俗易懂的说明。此外，本书还详细阐述了在日常生活中自己就可以完成的缓和肢体麻木的方法。如果本书能帮助那些为肢体麻木而烦恼的人消除不安或疑惑，并且为他们过上健康的生活助一臂之力，笔者将感到万分荣幸。

日本自治医科大学整形外科教授 星野雄一

本书自株式会社 小学馆引进出版，为了方便国内读者阅读，已对书中涉及的医院科室及专业名词做了本地化处理并经医学专家审读，内容注重科学性，值得一读。

注意事项

1. 本书仅为读者提供浅显易懂的一般信息，因此其内容不过分涉及细节，特殊个案和前提条件等在本书记述中可能被省略。
2. 本书记载的内容以编写本书时，在日本所能获取的信息为基础，有可能已不是最新的内容。另外，本书还记载了仅在日本使用的药剂和治疗方法。由于中国与日本所使用的药物与治疗方法不同，对医疗认识方面的不同以及其他原因等，不能保证本书的内容在日本以外的国家也具有同样的准确性和适用性等。
3. 本书的内容并不能替代专家对不同患者的具体建议。读者在实际应用时应按照各自的实际情况向相关专家咨询、求助。
4. 包括依照本书内容为基准进行诊断治疗的结果以及利用本书实践后可能产生的一切后果及损失，本书原著的监修者及其相关者不承担任何责任。

目 录

第一章 这种肢体麻木的原因是什么.....	11
肢体麻木的危险程度① 突然发作或长期持续并不断增强的肢体麻木要注意.....	12
肢体麻木的危险程度② 有些一过性的肢体麻木也是由疾病引起的	14
自查原因① 颈部到肩部、手臂和手的麻木 从颈部直至肩部、手臂和手的肢体麻木主要原因是颈椎的疾病.....	16
自查原因② 手臂和手指的麻木 手掌和手指的麻木可能是手和手臂的末梢神经的疾病.....	22
自查原因③ 腰部以下的麻木 麻木从腰部延伸到脚部时主要原因是腰部骨骼的疾病.....	26
自查原因④ 四肢麻木 四肢麻木的主要原因是糖尿病等全身的疾病	32
自查原因⑤ 肢体单侧麻木 肢体的单侧整体麻木时多由脑部疾病引起 ..	36
专栏1 呼吸变得急促的“过度换气综合征”有时也会从肢体麻木开始.....	38
第二章 了解肢体麻木发生的机制.....	39
什么是肢体麻木 除了麻麻的状态也指感觉变得迟钝、行动不便的状态.....	40
引起肢体麻木的机制 因神经的压迫或血流不畅而发生.....	42
脊椎和脊髓的疾病 脊椎和脊髓的构造 由骨骼叠加而成的脊椎保护着作为中枢神经的脊髓.....	44
脊椎和脊髓的疾病 脊髓神经的作用 从脊髓延伸出来的脊髓神经掌管身体各部位的感觉.....	46
脊椎和脊髓的疾病 肢体麻木的原因 椎间盘或骨骼老化导致神经受到压迫，引起四肢等处的麻木.....	48

脊椎和脊髓的疾病 颈椎的疾病① 麻木只出现在一侧的肩部和手臂时神经根受到压迫.....	54
脊椎和脊髓的疾病 颈椎的疾病② 双手麻木、手指难以运动时原因是脊髓的障碍.....	56
脊椎和脊髓的疾病 腰椎的疾病① 腰部直至以下出现振荡般的麻木时是神经根受到压迫.....	58
脊椎和脊髓的疾病 腰椎的疾病② 双腿麻木并伴随有排尿排便障碍时原因是马尾的障碍.....	60
脊椎和脊髓的疾病 腰椎的疾病③ 不休息就会因为麻木而无法行走时首先要怀疑腰部脊柱管狭窄症.....	62
末梢神经障碍 全身的疾病 原因是糖尿病等引起的末梢神经炎症.....	64
末梢神经障碍 手和手臂的神经障碍① 中指尤其麻木、多发于女性的腕管综合征.....	66
末梢神经障碍 手和手臂的神经障碍② 小指和无名指麻木、多发于女性的肘管综合征.....	68
末梢神经障碍 手和手臂的神经障碍③ 因为麻木和疼痛而无法举起手臂、多发于年轻女性的胸廓出口综合征.....	70
末梢神经障碍 腿部的神经障碍 由睡眠的姿势和过紧的鞋等引起的腓总神经麻痹、踝管综合征.....	72
脑部疾病 脑血管障碍和肿瘤 由脑血管障碍或脑瘤引起感觉及运动功能麻痹.....	74
血流障碍 麻木伴随有发冷时血管由于动脉硬化等出现障碍.....	78
日常生活中的动作引起的麻木 由于工作或睡眠等的姿势而使神经与血管受到压迫.....	80
专栏2 有时脑部血流障碍也会引起暂时性的麻木.....	82

第三章 在医疗机构查明麻木的原因.....	83
应该在什么地方就诊 诊疗科室 根据可能的原因去骨科或神经内科...	84
在医疗机构就诊时 问诊和检查的流程 首先判断是不是有紧急的肢体麻木.....	86
检查① 问诊 告诉医生麻木发生的部位、时间、状态, 以及是否伴随其他症状.....	88
检查② 身体状况的诊察 观察麻木及疼痛的表现形式和感觉等.....	90
检查③ 影像检查 通过X线检查及MRI检查等对可能有疾病的部位进行检查.....	94
检查④ 验血和验尿 确认炎症、肿瘤及全身疾病是否存在.....	98
检查⑤ 电生理学检查 观察流经肌肉与神经的电流传导状态.....	100
专栏3 正在接受血液透析的人也要小心肢体麻木.....	102
第四章 缓解慢性的肢体麻木.....	103
肢体麻木的治疗 在抑制症状的前提下对原因疾病进行治疗.....	104
必须进行治疗的情况 除了全身疾病、肿瘤及感染以外仅在有症状时考虑治疗.....	106
颈椎的疾病 保守疗法 仅仅保持颈部安静即可消除麻木.....	108
颈椎的疾病 手术 如有脊髓受压迫引起的症状则需要手术.....	110
腰椎的疾病 保守疗法 避免给腰部带来负担的动作抑制症状并观察经过.....	112
腰椎的疾病 姿势的注意① 腰椎间盘突出要避免前屈的姿势.....	114
腰椎的疾病 姿势的注意② 腰部脊柱管狭窄症要采取前屈的姿势...	116
腰椎的疾病 手术 症状较强影响生活时有时也进行手术.....	118
脊椎和脊髓的肿瘤 通过手术切除肿瘤并针对肿瘤的性质与发展程度进行治疗.....	120
脊椎的感染症 感染性脊椎炎 使用抗生素进行治疗是基本方针, 病情	

发展的话有时也进行手术.....	122
手和手臂神经的障碍 腕管综合征 手肘的安静是基本方针, 如有肌肉萎缩则进行手术.....	124
手和手臂神经的障碍 肘管综合征 尽早通过手术解除对神经的压迫 ...	126
手和手臂神经的障碍 胸廓出口综合征 基本原则是避免过多使用手臂, 锻炼颈部和肩部的肌肉也很有效.....	128
腿部神经的障碍 通过姿势上的注意等避免压迫膝盖下方和脚部.....	130
缓解症状的治疗 药物治疗① 除缓解麻木与疼痛的药物之外还使用促进神经恢复的药物.....	132
缓解症状的治疗 药物治疗② 疼痛强烈时注射麻醉药.....	134
日常生活① 注意 有时在冲击之下神经会完全损伤, 因此绝不可以勉强.....	136
日常生活② 设法 慢性的麻木可以通过热敷缓解.....	138
日常生活③ 运动 适当运动身体保持提供热量的肌肉.....	140
日常生活④ 肥胖 消除肥胖有时也会缓解麻木.....	142
全身疾病引起麻木的治疗.....	144
 第五章 如果发生危及生命的肢体麻木.....	 145
突然发生麻木时 绝不能看看再说, 要尽早去医疗机构.....	146
脑梗死和脑出血的治疗① 刚发病时的治疗 在预防并发症的同时将脑部损害控制在最小限度.....	150
脑梗死和脑出血的治疗② 身体功能的恢复 在发病后立即开始康复训练以恢复身体功能.....	152
脑梗死和脑出血的治疗③ 预防复发 通过药物和生活习惯改善预防复发.....	154
脊髓梗死和脊髓出血 出现发作立即就诊, 如有出血需进行手术.....	156
脑瘤 无论良性还是恶性都要通过手术或放射线进行治疗.....	158

麻木部位分类目录

本页标明麻木发生的部位可能对应的疾病及其治疗方法。当然，实际上究竟患的是什么疾病，必须由医生作出诊断。

说：疾病的说明 治：治疗

全身	身体单侧	短暂性脑缺血发作	说82	
		脑梗死或脑出血	说36、74	治146~155
		脑瘤	说37、74	治158
	脸部单侧及 身体另一侧	脑梗死或脑出血	说36、74	治146~155
		脑瘤	说37、74	治158
手和手臂	从单侧的颈 肩直至手臂 和手	颈椎病	说18、50、54	治108~111
		颈椎间盘突出	说18、50、54	治108~111
		脊柱韧带骨化症(后纵韧带骨化症、黄色韧带骨化症)	说18、51、54、102	治108~111
		脊髓肿瘤(颈部)	说18、50、54	治120
		风湿性脊椎炎	说19、51、54	治108~111
		透折脊椎症	说19、51、54、102	治108~111
		颈椎外伤	说20、54	
	肩部直至手 臂和手	胸廓出口综合征	说21、70	治128
手	双手	颈椎病	说18、50、51	治108~111
		颈椎间盘突出	说18、50、56	治108~111
		脊柱韧带骨化症(后纵韧带骨化症、黄色韧带骨化症)	说18、51、56、102	治108~111
		脊髓肿瘤(颈部)	说18、50、56	治120
		风湿性脊椎炎	说19、51、56	治108~111
		透折脊椎症	说19、51、56、102	治108~111
		颈椎外伤	说20、56	
		脊髓梗死、脊髓出血	说35	治156

●针对肢体麻木的共通治疗方法以及在日常生活中的注意
 药物疗法 P132~135 日常生活的注意

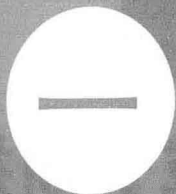
P136~143

手	双手(戴了手套般的感觉)	糖尿病性神经障碍	说33、64	治144
		酒精引起的神经障碍	说33、65	
		毒物引起的神经障碍	说33、65	
	手指(发冷、发白、变色)	胶原病(引起的雷诺现象)	说34、78	治144
		闭塞性血栓性脉管炎	说34、78	治144
	拇指、示指、中指以及无名指靠近中指一侧	腕管综合征	说23、66、102	治124
	小指及无名指靠近小指一侧	肘管综合征	说24、68	治126
	手背及拇指到示指	桡骨神经麻痹	说25、80	
腿	双腿	腰椎间盘突出	说28、52、60	治112、114、118
		腰部脊柱管狭窄症	说28、52、60、62	治112、116、118
		腰椎滑脱症	说29、53、60	治112、118
		脊髓肿瘤(腰部)	说29、52、60	治120
		脊椎肿瘤(腰部)	说29、53、60	治120
		感染性脊椎炎(化脓性、结核性)	说30、53	治122
		脊髓梗死、脊髓出血	说35	治156
	仅单侧从腰部直到腿和脚	腰椎间盘突出	说28、52、58	治112、114、118
		腰部脊柱管狭窄症	说28、52、58、62	治112、116、118
		腰椎滑脱症	说29、53、58	治112、118
		脊髓肿瘤(腰部)	说29、52、58	治120
		脊椎肿瘤(腰部)	说29、53、58	治120
		感染性脊椎炎(化脓性、结核性)	说30、53、58	治122

续表

	双腿或一部分(同时发冷)		闭塞性动脉硬化症	说34、63、78	治144	
	步行时双腿或单侧的腿	腰部脊柱管狭窄症		说28、52、58、60、62	治112、116、118	
		闭塞性动脉硬化症		说34、63、78	治144	
	膝盖下方外侧至脚背		腓总神经麻痹	说31、72、81	治130	
脚	双脚(穿了袜子般的感觉)	糖尿病性神经障碍		说33、64	治144	
		酒精引起的神经障碍		说33、65		
		毒物引起的神经障碍		说33、65		
	脚趾(发冷、发白、变色)	胶原病(引起的雷诺现象)		说34、78	治144	
		闭塞性血栓性脉管炎		说34、78	治144	
	脚背	腓总神经麻痹		说31、72、81	治130	
	脚底脚趾一侧	踝管综合征		说31、72	治130	
其他部位	四肢等各种部位(症状时而好转时而恶化)			多发性硬化症	说35	治144
	口唇周边及四肢尖端			过度换气综合征	说 治38	

第



章

这种肢体麻木 的原因是什么

肢体麻木既有与疾病有关的，也有不必太担心的。首先请检查一下自己的肢体麻木是什么原因。

突然发作或长期持续并不断增强的肢体麻木要注意

肢体麻木在日常生活中经常出现，如端坐时腿部出现麻木等等。有些经过一段时间就会自动消失，也有不少是由疾病引起的，其中也有危及生命的重大疾病引起肢体麻木的情况。

尤其危险的是突然发生在身体一侧的情况。除了肢体麻木以外，如果伴随有用不上力的麻痹，或意识模糊的意识障碍，就要小心了。可能是脑血管堵塞或破裂出血，引起了脑卒中。

不尽早就诊的话，可能会危及生命，因此请毫不犹豫地立即去医疗机构就诊。

长期持续并不断增强的肢体麻木可能是进行性的疾病

肢体麻木长期持续并且不断增强时，也不能掉以轻心。可能是脑部或脊椎形成肿瘤，引起肢体麻木。随着肿瘤增大，麻木也会越来越严重。

如果伴随有颈部或腰部疼痛、麻木的部分发冷、难以步行等症状，背后也有可能隐藏着进行性的疾病。请一定去医疗机构就诊。

小专栏●需要注意的肢体麻木

- 突然出现肢体麻木
- 长期持续
- 不断增强
- 伴随有疼痛等其他症状

区分肢体麻木的危险程度

突然出现的麻木

- ☐ 发生在身体的一侧
- ☐ 伴随有麻痹(失去感觉或用不上力)
- ☐ 意识出现模糊

↓
脑卒中的可能性

↓
立即去医疗机构

长期持续的麻木

- ☐ 麻木不断增强
- ☐ 颈部或腰部疼痛
- ☐ 麻木的部分发冷
- ☐ 难以步行

↓
进行性疾病的可能性

↓
尽早去医疗机构

有些一过性的肢体麻木也是由疾病引起的

肢体麻木的原因多种多样，既有P12~13所示的、性命攸关的疾病，也有伴随神经与脊髓障碍或骨骼乃至全身的疾病，不一而足。这些疾病引起的肢体麻木，必须对原因疾病进行治疗。

另一方面，在日常生活中也有很多与疾病无关的肢体麻木发生。长时间端坐、下蹲、头枕在手臂上等等长时间持续相同姿势，或运动及撞击四肢等部位后也会出现。随着年龄的增长，肢体麻木也越来越容易出现。

在日常生活中出现的肢体麻木大多是一过性的，过一会儿就会消失。

如果反复出现一过性的麻木，请去医疗机构就诊

发生肢体麻木后，过一会儿就消失的话，很多情况下是没有什么问题的。但如果因为工作而不得不长时间保持相同的姿势，同一部位反复出现麻木，不进行治疗的话就会给日常生活带来麻烦。

此外，如果进行特定的动作或姿势就会出现麻木，有时也是由疾病引起的。如果一过性的麻木持续出现，建议去医疗机构就诊一次。

小专栏●一过性的麻木中需要注意的情况

- 因为工作等原因长时间保持相同姿势，并成为肢体麻木的原因
- 没有任何原因的一过性麻木反复出现
- 根据姿势的不同，时而麻木，时而不麻木