

杜心如
主编



颈
椎
腰
椎
病
自
我
发
现

49

中国协和医科大学出版社

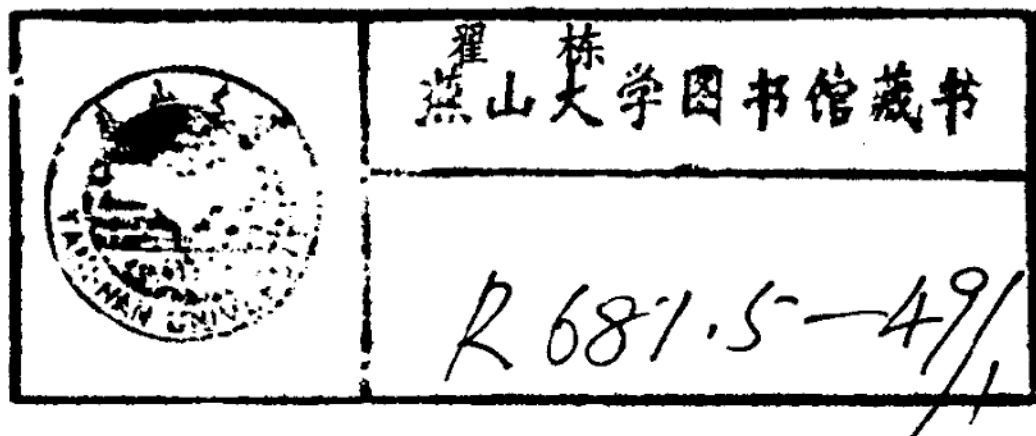
颈椎腰椎病

自我发现

杜心如 主编

编写人员 (按姓氏笔画排序)

王竹君	王金铸	付丽敏
任秀春	刘燕	刘建丰
孙贺	吕永明	闫石
张一模	张荣凤	金宇
赵玲秀	赵淑清	谢洪峰



中国协和医科大学



0286329

图书在版编目 (CIP) 数据

颈椎腰椎病自我发现/杜心如主编. - 北京: 中国协和医科大学出版社, 2000. 10

ISBN 7 - 81072 - 153 - 4

I . 颈… II . 杜… III . ①颈肩痛 - 诊断 - 普及读物②腰腿痛 - 诊断 - 普及读物 IV . R681.5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 42006 号

颈椎腰椎病自我发现

主 编:杜心如
策划编辑:李春宇
责任编辑:杨 师

出版发行:中国协和医科大学出版社
(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65228583)
经 销:新华书店总店北京发行所
印 刷:北京丽源印刷厂

开 本:787×1092 毫米 1/36 开
印 张:3 $\frac{24}{36}$
字 数:65 千字
版 次:2001 年 1 月第一版 2001 年 1 月第一次印刷
印 数:1—5000
定 价:8.00

ISBN 7 - 81072 - 153 - 4/R·148

(凡购本书,如有缺页、倒页、脱页及其它质量问题,由本社发行部调换)

目 录

概 述	(1)
一、颈椎腰椎病的危险因素	(4)
(一) 外伤和劳损	(5)
(二) 姿势和体位	(8)
(三) 生活方式	(9)
(四) 感染因素	(13)
(五) 遗传因素	(16)
(六) 精神因素	(17)
二、颈椎腰椎病的警告信号	(19)
(一) 疼痛	(19)
(二) 麻木	(25)
(三) 肌肉痉挛	(29)
(四) 肌肉萎缩	(30)
(五) 头痛头晕	(31)
(六) 运动障碍	(33)

DAV...

三、颈椎腰椎病辅助检查方法 (35)

(一) X线检查 (35)

(二) CT检查 (39)

(三) MRI检查 (42)

(四) 椎管造影检查 (45)

(五) 肌电图及诱发电位检查 (47)

(六) 实验室检查 (50)

四、常见颈椎疾病的自我发现 (52)

(一) 颈椎病 (52)

(二) 颈肩部软组织劳损 (55)

(三) 颈肩部肌筋膜炎 (55)

(四) 颈椎畸形 (56)

(五) 颈椎结核 (58)

(六) 颈椎肿瘤 (59)

(七) 胸廓出口综合征 (62)

五、常见腰椎疾病的自我发现 (64)

(一) 腰椎管狭窄症 (64)

(二) 腰椎间盘突出症 (67)

(三) 臀上皮神经卡压综合征 (77)

(四) 强直性脊柱炎	(78)
(五) 腰椎滑脱	(81)
(六) 腰椎肿瘤	(83)
(七) 腰椎结核	(86)
(八) 骨质疏松症	(90)
六、颈椎腰椎病的康复与锻炼	(95)
(一) 物理疗法	(95)
(二) 功能锻炼	(98)
(三) 自我推拿按摩	(100)
(四) 牵引与休息	(103)
(五) 支具的应用	(106)
(六) 医疗体育	(107)
七、颈椎腰椎病手术的自我护理	(117)
八、颈椎腰椎病病人的心理活动	
特点及对策	(119)
(一) 紧张、恐惧心理	(119)
(二) 忧虑的心理	(120)
(三) 渴求择优就医的心理	(120)

- (四) 有病乱投医的心理 (121)
- (五) 濒死感的心理 (121)
- (六) 病人及家属的对策 (121)

概 述

颈椎腰椎疾病是临床上常见病、多发病，其主要症状为颈腰背痛。在人们日常生活中许多因素都会引起颈腰背痛，如果这些因素持续下去就会发展为非常顽固的颈椎腰椎疾患。虽然大多数患者不需要手术治疗，但它足以影响身心健康，影响到工作、学习和休息。在美国，每年由于颈腰背痛造成的经济损失达数百亿美元；我国几乎每个人在一生中都有过颈腰背痛的历史。所以预防颈椎腰椎疾病发生、发展的最好方法就是普及有关知识，使人们掌握如何发现颈腰椎疾病的方法，以做到有效的防治，这既具有经济效益，又有很大的社会效益。

颈椎腰椎病包罗万象，最常见的是颈椎病、腰背肌劳损、腰椎间盘突出症、肿瘤、炎症，结核也较常见，尤其是脊柱结核，近年来又有死灰复燃的趋势，而且一旦发现，往往为时已晚。造成这种情况的原因，除了其症状和体征在早期不典型、甚至很隐匿外，对于出现的一些警告信号没有引起人们

的注意，也是重要因素之一。所以正确认识一些危险因素，出现警告信号后立即采取措施，将问题消灭在萌芽状态，做到防患于未然，也是重要措施之一。

近年来，颈椎腰椎病的诊治有了突飞猛进的发展，各种影像学检查、内窥镜检查、实验室检查、神经电生理检查等方法发展很快，这些设备及手段使诊治原来不能诊治颈腰背的疾病成为了现实，这是非常值得庆幸的。但这些检查价格昂贵，如果滥用会给病人造成不必要的经济负担。现在一些医生过分依赖这些检查手段而忽略了临床物理检查和问诊，使误诊误治的情况时有发生。一些病人宁可相信这些检查结果，也不相信自己的症状、体征，使本来简单的临床问题变得十分复杂。本书的目的之一就是让人们正确认识这些检查手法的利弊，全面了解其适应证，做到心中有数。

现在社会上一些不法游医为了达到骗钱的目的，故意夸大病情，甚至将本来不是病理性的一些影像学改变做为顽病大病吓唬病人，使病人背上沉重的心理包袱。还有的利用一些所谓的“××丹”、“××散”、“祖传秘方”胡治瞎治，使病情复杂化，甚至延误治疗时机。本书的作者在此极力呼吁，不要轻信这些游医宣传，科学地对待自己的病情，有

病时到正规医院就诊。随着科学的发展和普及，是能够对颈椎腰椎疾病做到早期发现、早期诊断、早期治疗的，真正地提高人们的健康水平。

一、颈椎腰椎病的危险因素

颈腰背部疾病是影响人类健康和生活的的主要因素之一，可以说它既是医学问题，也是一个社会问题。引起颈腰背痛的原因，很难说出一个十分确切的数字，有资料估计有几千种，其中既有常见的外伤和劳损，又有生活方式、环境、年龄、性别因素，也有心理因素，如果处理不当可加速腰椎的退变形成腰椎骨质增生、腰椎间盘突出症、腰椎滑脱症等后遗症。

外伤使腰部肌肉和筋膜受损例如急性腰扭伤时，若处理不当破裂处形成的血肿日后机化形成瘢痕可成为慢性腰背痛的激发点。当肌肉外伤后代偿失调又可继发腰椎间盘突出和腰椎增生性改变以致形成顽固性腰痛。

脊柱骨折后遗的腰椎畸形如脊柱后凸畸形侧凸畸形，站立位时胸部会出现代偿性前凸或侧凸，日久该部位的软组织发生劳损。畸形又造成脊柱不稳出现慢性腰痛。

综上所述，外伤与颈腰椎的发生和发展有密切

关系。在日常生活中，当颈部外伤后，尤其是局部软组织损伤等不受重视的外伤，不应麻痹大意，应及时到医院就诊，争取及早治疗以减少颈腰病的发生和发展。

（一）外伤和劳损

人类进化为直立位从事生产劳动后，就增加了遭受各种损伤的危险，其中外伤和劳损是最常见的损伤因素。一般情况下，体力劳动者的腰骶部、躯干和下肢的负重大，所以易造成劳损性疾病。久坐久站、重体力劳动、剧烈运动及长期弯腰者更易患颈腰背痛，这些损伤可分为以下两种情况：

1. 积累性损伤 这种劳损是一种微小损伤经长年反复作用造成的。多见于一些特殊工种，如纺织工需不停地走行、弯腰工作，易出现腰痛。电脑工作者长期低头工作，双手不停地敲击键盘，出现的颈背部疼痛，司机长期在减速加速的运动震荡中出现颈背痛等。这种损伤反复地作用在某一固定的组织上，如肌肉起止点、韧带的附着处等。它是一个零存整取的过程。由于组织频繁地受到牵拉，局部会出现小的纤维断裂，充血水肿、纤维组织增生及粘连。时间越长，劳损就越重，症状也就越顽固，所以最好的预防办法就是加强工间操、课间

操，改善劳动条件等。

2. 急性损伤 多见于直接或间接地受到暴力作用，如车祸、高处坠下、石块棍棒的打击、急性的挤压伤、扭挫伤等。由于现代交通工具及机械速度快、重量大，所以这些损伤一旦出现，往往后果很严重，既有骨软组织的损伤，也有内脏损伤，轻者皮开肉绽，重者危及生命。软组织的这些损伤如得不到有效的治疗，就会转化成慢性损伤，引起一系列的颈腰椎疾病，使受伤者的劳动能力大大丧失。

(1) 急性外伤与颈椎病的关系 临床上许多颈椎病患者早期曾有颈部外伤史，换言之，外伤是颈椎病发生或加速其发生的原因。若外伤造成颈椎周围软组织的损伤，特别是累及起稳定颈椎主要软组织时，就会造成颈椎不稳定。如临床上较常见的前纵韧带撕裂及一过性颈椎脱位，外伤虽然不直接损伤脊髓或神经根，但由于颈椎稳定结构受损，受损节段就会出现不稳定，若不及时正确的处理，长期不稳定状态可造成椎体骨质增生、颈椎间盘退变和突出等一系列颈椎退行性病变，形成慢性颈痛。骨质增生物，椎间盘突出可能刺激和压迫脊髓以致造成上肢麻木、疼痛、肌肉萎缩无力，甚至出现四肢瘫痪。

颈椎外伤可造成急性颈椎间盘的突出，表现为程度不同的神经损害症状及颈部疼痛。颈椎椎体压缩性骨折可使颈椎生理性前屈消失或弧度变小，受损节段的椎间盘受力加大，加重颈椎的退变，从而导致了颈椎病及颈椎间盘突出症的发生和发展。

在因车祸颈部遭受挥鞭样损伤的人群中，很多人出现慢性颈痛。有人调查后发现约 54% 的此类慢性颈痛病人是由于椎间小关节受损而引发的。头颈部挥鞭样损伤可造成小关节关节软骨及软骨下骨折、关节囊撕裂、关节腔积血，这些改变可导致软骨逐渐萎缩、关节间隙狭窄等关节炎的改变，表现为慢性颈部疼痛，活动颈部可诱发或加重疼痛。

如前所述的颈部外伤可造成或加速颈椎病的发生和发展。反过来，原来已有颈椎病的人对外伤的耐受性下降即具有易损性。如对于颈椎已有退变且合并颈椎椎管狭窄者来说，当颈部遭受外力过屈时椎体后缘的骨赘或突出的椎间盘组织可压迫脊髓前中央动脉出现四肢突发性瘫痪。如果压迫前中央动脉的分支——沟动脉，可出现上肢重下肢轻的四肢瘫痪。若遭受外伤使颈部过伸时，退变增厚的黄韧带突向椎管，可造成脊髓中央管周围水肿和出血，出现四肢瘫痪，肢体痛温觉消失。

(2) 急性外伤与腰椎病的关系 急性外伤可造

成腰椎间盘的损伤。正常的腰椎间盘受损后可造成纤维环破裂，髓核可被挤入椎管中向后移位压迫硬膜囊和脊髓形成急性腰椎间盘突出症。椎体和软骨终板损伤后可诱发椎间盘的退变从而诱发或加速了腰椎间盘突出症的发生。

外伤亦可使腰部的韧带、关节囊受损，造成腰椎不稳定、关节脱位或半脱位。在一般情况下，这些因素并不单独起作用，往往是数种因素同时存在，使症状变得复杂多样。如果我们多了这些常识，改变不良的生活方式，科学的体育锻炼，保持良好的精神心理状态，就会降低颈椎腰椎病的发病率，提高生活质量。

(二) 姿势和体位

人体是一个基本对称的整体结构，其力学机制天衣无缝。如伸肌和屈肌、左侧和右侧、内在肌和外肌、韧带和关节囊组织等，它们既相互协调，又相互制约，使各种组织保持平衡，使人们在最完美的状态下进行工作。但是如果我们没有注意到这种平衡，就会人为地破坏这种自然状态，日积月累就造成一系列的疾病，其中姿势和体位不良就是主要因素。人们都知道，枕头对颈部有保护作用，一个人每天要有7~8小时与枕头同眠，所以枕头和

卧姿应适合颈部的生理要求。长期应用不合适枕头，就会引起颈椎病。例如，睡觉时喜欢俯卧的，因为要呼吸，不可能将鼻子压在枕头上，只能扭着脖子睡，这样就会导致颈部肌肉韧带的损伤；喜欢用高枕头的，平卧时颈部过度屈曲，会引起颈后部肌肉牵拉伤；更糟的是睡着以后脖子滑到枕头旁而不知道，就会引起颈部劳损，造成俗称的“落枕”，这些人就会在睡眠后或醒后出现头颈背部不舒服，长期下去就会引起颈椎病。

有些小学生写作业时喜欢低头弯腰，甚至趴在桌子上；还有的扭着身子，翘着二郎腿；有些人习惯半卧位躺在床上看书，将头靠在床头上屈颈屈头看小说，几个小时不动一动；还有的人在走路时习惯于低头驼腰收腹，搬运重物时姿势不对等等，这些因素都损害脊柱的正常生物力学平衡，最后导致颈腰背痛。

（三）生活方式

每个人都有自己的生活方式，但不一定了解这些生活方式是否成为颈腰痛的诱因。现就一些不良生活行为作一评价，以便自我纠正。

1. 吸烟 现在，吸烟可能致癌已人所共知，但不一定知道吸烟还可能导致颈腰背疼痛。其实吸

烟的危害是全方位的，它可以引起各种组织的功能下降、代谢紊乱，除造成呼吸道、心血管系统、消化道症状外，还可以引起骨质软化、骨质疏松，使肌肉酸胀无力等。所以，从这个角度说“吸烟有害健康”的含义是很广的。

我国烟民甚多，从老到少，从男到女，吸烟成为一种时尚。有资料报道，在中小學生中也不乏烟民，可见吸烟是多么严重的社会问题。

吸烟不仅给吸烟者本人造成危害，也给周围的人带来危害，尤其在公共场所，一个人吸烟，众多的人也得陪着吸。吸烟还可能造成火灾，酿成事故等。值得庆幸的是，我国已有规定，禁止在公共场所吸烟，相信以后人们会逐渐改掉这种生活习惯的。

2. 喝酒 酒已成为人类的饮料之一，各国各民族均有自己的饮酒规则。我们国家更是酒令繁多，酒宴遍地有，不管农村，还是城市，能喝成为一种资本，一种光荣。喝酒的名目也不胜枚举，婚丧嫁娶，亲朋小聚，借酒浇愁，酒壮熊人胆……。有一首打油词，“喝得伤肝又伤胃，喝得老婆外面睡，喝得告到纪委会，纪委说能喝不喝也不对，喝多喝少要喝醉，不然对不起本单位”、“两袖清风，一肚子酒精……”，可见，喝酒既是一种潇洒，又