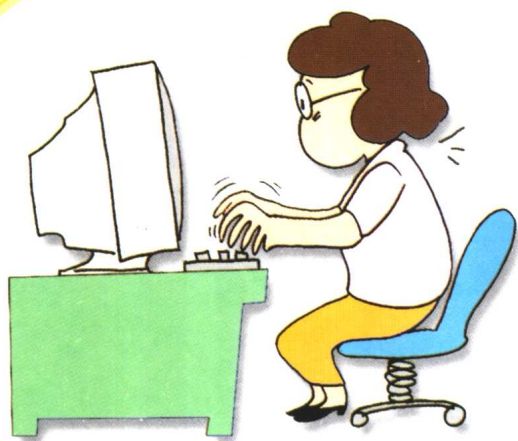


家庭医生丛书

颈椎病

编著 / 赵 智 李爱萍 杨 梁



人民卫生出版社

家庭

医生丛书

颈椎病

编 著 赵 智 李爱萍

杨 梁

绘 图 董建伟

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

颈椎病/赵智等编著. —北京:
人民卫生出版社, 2004.2

(家庭医生丛书)

ISBN 7-117-05916-8

I. 颈… II. 赵… III. 颈椎-脊椎病-防治
IV. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 002040 号

家庭医生丛书

颈 椎 病

编 著: 赵 智 等

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 尚艺印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 **印张:** 3.5

字 数: 58 千字

版 次: 2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05916-8/R·5917

定 价: 7.50 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

家庭医生丛书

主 编 马文元 汤建禾

副主编 冯仲珉 高晓虹 程 然 高 溪

编 委 (以姓氏笔画为序)

马文元 马 莉 马 强 于 璟

王丽霞 王镇山 冯仲珉 汤建禾

杨 丽 李晓枫 李淑媛 宋冬平

杨如虹 张翠丽 宗海鹰 赵 智

赵永福 赵海东 高晓虹 高政南

高 溪 唐丽云 曹慧玲 程 然



医生丛书

颈椎病

前

言

颈椎病又称颈椎综合征，是一种颈椎骨骼的退行性病理改变，也是医学界棘手难治的顽疾。本病多发于中老年人，发病率随年龄增长而增多，50岁左右的人群中有25%的人患过或正患此病，60岁达50%，70岁以后几乎是100%。从临床观察，近年来有年轻化的趋势。这就是说，随着我国人口的老龄化，本病的发病率将会成倍地增加，越来越多的人将要面临颈椎病的困扰。

以往人们对颈椎病的某些类型的认识比较模糊，尤其是脊髓型和椎动脉型颈椎病经常与神经内科疾病或耳鼻喉科疾病相混淆，有时延误病情及治疗。在治疗上，目前多坚持非手术治疗的原则，95%以上可获得痊愈或好转，只有那些经过正规非手术治疗无效，而又影响工作或生活者，方可考虑手术治疗。

本书用简明、通俗的语言介绍了颈椎病的解剖特点、病因及诱发因素、不同类型的颈椎病如颈型、神经根型、脊髓型、椎动脉型等颈椎病的临床特点、诊断与鉴别诊断以及治疗原则，同时配以形象生动的插图，为患者及其广大读者提供了一本有关颈椎病的较为实用的参考资料。感谢为本书的配图付出辛勤劳动

的画师们，感谢所有为本书的出版做了大量工作的同道们。

编者
2003年10月



家庭医生丛书

颈椎病



一、颈椎的解剖学基础	1
1. 人类的颈椎有几个	1
2. 什么是椎间盘	1
3. 第一、二颈椎为什么叫寰、枢椎	2
4. 什么是椎动脉	3
5. 头颈部正常运动是如何完成的	4
二、颈椎病及其诱发因素	5
6. 什么是颈椎病	5
7. 人类为什么容易患颈椎病	5
8. 颈椎病的发病因素有哪些	6
9. 颈椎病有年轻化趋势	7
10. 颈椎增生是怎么回事儿	8
11. 什么是颈椎间盘的退行性变	8
12. 什么是颈椎间盘突出症	8
13. 椎体骨刺是如何形成的	9
14. 骨刺有哪些危害	10
15. 什么是颈部慢性劳损	11
16. 睡眠姿势不良会导致颈椎病吗	11
17. 工作时颈部姿势不当会导致颈椎病吗	12
18. 体育运动与娱乐活动会引起颈椎病吗	13



19. 喉部炎症为何能引起颈椎病	13
20. 颈部外伤可引起颈椎病吗	14
21. 颈椎的病变为什么会引起胳膊痛	15
22. 颈部的脊髓受到压迫为什么先出现下肢的麻木和无力	15
23. 颈椎病变为什么会引起自主神经功能失调	16
24. 颈椎病最易发生在哪个部位	16
 三、颈椎病的类型及其特点	 17
25. 颈椎病有几种类型	17
26. 什么是颈型颈椎病	17
27. 颈型颈椎病的诱发因素有哪些	18
28. 颈型颈椎病有哪些临床表现	19
29. 如何诊断颈型颈椎病	19
30. 如何治疗颈型颈椎病	20
31. 什么是神经根型颈椎病	21
32. 神经根型颈椎病有哪些临床表现	22
33. 如何诊断神经根型颈椎病	23
34. 神经根型颈椎病的治疗原则是什么	23
35. 什么是脊髓型颈椎病	24
36. 脊髓型颈椎病的临床表现有哪些	25
37. 如何诊断脊髓型颈椎病	26
38. 如何治疗脊髓型颈椎病	26
39. 什么是椎动脉型颈椎病	27

40. 椎动脉型颈椎病的临床表现有哪些	28
41. 椎动脉型颈椎病的发作与头部活动 有关吗	29
42. 猝倒是椎动脉型颈椎病的特点之一吗	30
43. 头晕一定是颈椎病吗	30
44. 如何诊断椎动脉型颈椎病	31
45. 如何治疗椎动脉型颈椎病	32
46. 什么是交感神经型颈椎病	32
47. 什么是混合型颈椎病	33
48. 什么是食管受压型颈椎病	33
 四、容易与颈椎病相混淆的疾病	35
49. 颈椎病假象多	35
50. 颈椎病可引发慢性胃炎	36
51. 颈椎病会造成瘫痪和大小便障碍吗	37
52. 颈部扭伤有哪些特点	37
53. 肩周炎的表现是什么	38
54. 如何预防和治疗肩周炎	39
55. 尺神经炎需与颈椎病相鉴别	40
56. 正中神经损害、桡神经损害与 颈椎病的关系	41
57. 胸廓出口综合征与颈椎病	41
58. 如何鉴别脊髓型颈椎病与周围神经炎	42
59. 莫将颈椎肿瘤误诊为颈椎病	43
60. 哪些疾病应与椎动脉型颈椎病相鉴别	43

61. 颈性眩晕有什么特点 44
62. 如何自我判断是否患有颈椎病 45
63. 什么是颈椎后纵韧带骨化 46
64. 颈椎后纵韧带骨化症都有哪些症状 47
65. 颈椎后纵韧带骨化症的X线表现有
 哪些 48
66. 颈椎后纵韧带骨化症应与哪些疾病
 相鉴别 49
67. 哪些颈椎后纵韧带骨化症患者可以
 保守治疗 50
68. 颈椎后纵韧带骨化症的手术治疗都
 有哪些方法 51
69. 颈椎管狭窄症与颈椎病的关系 52
70. 椎管狭窄症的分类有哪些 54
71. 颈椎管狭窄症病人有哪些临床表现 55
72. 如何进行颈椎管狭窄症的非手术治疗 56
73. 哪些颈椎管狭窄症病人需要手术治疗,
 手术方法有哪些 57
74. 什么是颈椎不稳症 58

五、颈椎病的预防 60

75. 如何预防颈椎病的发生 60
76. 颈椎保健操预防老年颈椎病 61
77. 经常耸肩颈椎无恙 62
78. 为什么要作颈部肌肉的强化训练 62

六、颈椎病的非手术治疗方法 and 注意事项 64

79. 颈椎病的治疗方法 64
80. 颈椎病非手术疗法的基本方法 65
81. 颈椎病的自我疗法及意义 65
82. 手法按摩推拿治疗颈椎病 67
83. 怎样用按摩手法治疗颈椎病 67
84. 颈椎病不可重手法推拿 68
85. 理疗、温热敷可治疗颈椎病 69
86. 颈椎病患者如何改善与调节睡眠状态 70
87. 颈椎病患者该如何选择床铺 71
88. 枕头与颈椎病有什么关系 73
89. 高枕真的可以无忧吗 74
90. 颈椎病患者如何纠正与改变工作中的
不良体位 75
91. 什么是颈椎的自我牵引法 77
92. 牵引疗法治疗颈椎病 77
93. 如何根据病情选择牵引的时间 79
94. 如何掌握颈椎的牵引重量 79
95. 颈椎的牵引方式有哪些 80
96. 怎样进行具体的坐位牵引 80
97. 颈椎坐位牵引时应注意哪些问题 81
98. 如何进行卧位颈椎牵引的操作 82
99. 老年在卧位颈椎牵引时应注意的问题 82
100. 颈椎病的大重量牵引 82

- 101. 哪些病人适合做大重量牵引 83
- 102. 哪些人不适合做颈椎大重量牵引 83
- 103. 颈椎大重量牵引时应注意哪些问题 84
- 104. 颈椎病的颅骨牵引 84
- 105. 什么是颈部的固定与制动 84
- 106. 颈部石膏围领有什么作用 85
- 107. 如何看待多种疗法并用 86
- 108. 非手术疗法导致症状加重的原因
 有哪些 87
- 109. 颈椎病的药物治疗有哪些 87
- 110. 颈椎病颈部的特殊检查有哪些 88

七、颈椎病的手术治疗方法 91

- 111. 颈椎病患者手术时应具备哪些条件 91
- 112. 哪些颈椎病患者不适于手术治疗 91
- 113. 颈椎病患者如何进行手术前的自
 我训练 92
- 114. 哪些颈椎病患者需要手术治疗 93
- 115. 简要介绍几种颈椎病的手术方法 94

一、颈椎的解剖学基础

1. 人类的颈椎有几个

人类的颈椎共有7个，是整个脊椎中最小的椎骨。第一、二和七颈椎结构形态特殊，为特殊颈椎。第三、四、五、六颈椎为普通颈椎。

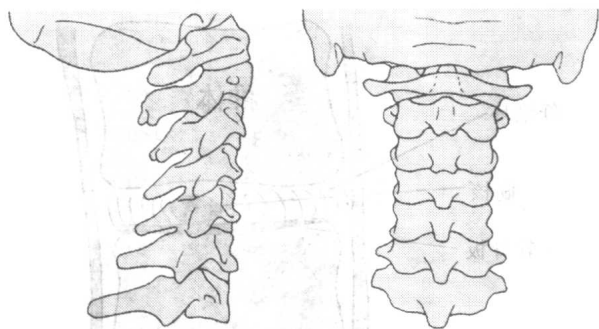


图1 人类的颈椎有7个

2. 什么是椎间盘

脊柱的椎体与椎体之间的连接部分叫椎间盘。它是由三部分组成的，即椎体上、下软骨板、髓核及其纤维环。这一结构使上下椎体紧密连接，并保证颈椎

生理功能的进行。

(1) 纤维环 为周边部的纤维软骨组织，质地坚韧而富有弹性，将上下椎体紧密连接，在横切面及中部冠状切面上，呈同心圆形排列，切线位可见正反交错的斜性（大约30度）走行，这一结构可增加椎体间的弹性、扭曲性与旋转性。

(2) 髓核 富有水分，类似粘蛋白，白色，含有软骨细胞与成纤维细胞。幼年时含水量达80%以上，随着年龄的增长而水分递减，所有的水分使髓核犹如一个水囊，可调节椎间盘内压力。

(3) 软骨板 是直接连接上、下椎体的软骨组织，为体液营养物质交换的半透明膜组织。

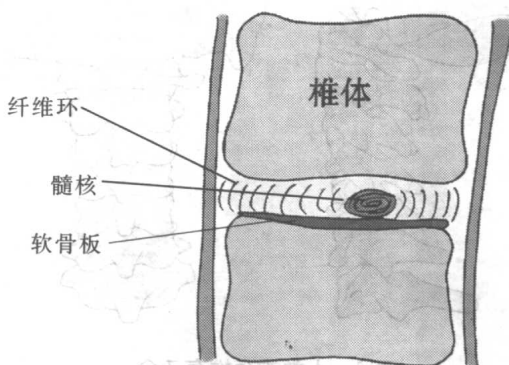


图2 椎间盘的组成

3. 第一、二颈椎为什么叫寰、枢椎

第一颈椎因其是一个环形的骨块而得名。上与头颅连接。寰椎无椎体、横突和棘突，由前后两个骨弓

以及两个侧块互相连接成环状。

第二颈椎的特点是自椎体向上有柱状突起，称之为齿突。因齿状突像门轴一样插入寰椎前弓后方，形成关节，使寰椎可以绕齿突旋转，故将第二颈椎称为枢椎。

寰枢椎参与正常颈部运动，不适当的颈部运动将导致颈椎病的发生。

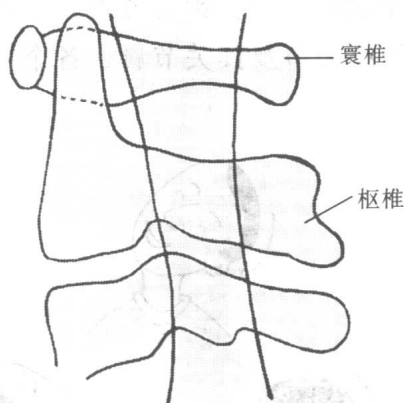


图3 第一和第二颈椎

4. 什么是椎动脉

走行在第一颈椎至第六颈椎横突孔中的血管，因其是动脉，并且与颈椎的关系密切，故称椎动脉。椎动脉两侧各一，是大脑的重要血液供应血管，一侧椎动脉的狭窄或痉挛即会造成大脑的供血不足，引起晕厥等症状。由此引起的颈椎病叫做椎动脉型颈椎病。

5. 头颈部正常运动是如何完成的

头颈部具有前屈(低头)、后伸(仰头)、侧屈(歪脖)及沿纵轴旋转的运动功能。头颈部的旋转角度运动60%是由寰枢关节完成的,轻度屈伸运动几乎都是由寰枢关节来完成的。除头颈关节外,颈部的运动都是椎间盘、椎间小关节及其关节囊、各个韧带相互协调完成的。

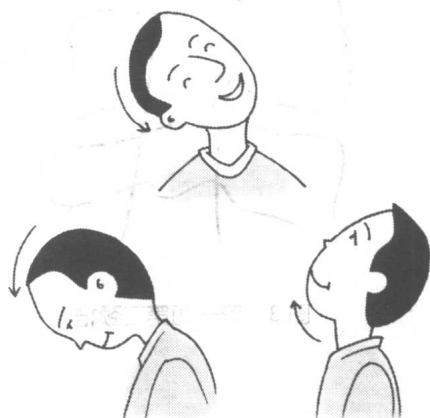


图4 头颈部的正常运动

管血的中并突部部戴六学至部戴一学至计步
和运部将站,以密系关的部部且且并,和运部其因
一,管血部部部部部部部部部部部部部部部部
呈不血部部部部部部部部部部部部部部部部
部部部部部部部部部部部部部部部部部部部

二、颈椎病及其诱发因素

6. 什么是颈椎病

从广义来讲，颈椎病是指由各种原因引起的颈部疾病。但我们医学临床所指的颈椎病，是由于颈椎间盘组织的退行性变引起颈椎骨性结构与其附属软组织结构的退变性增生、钙化、骨化而造成脊髓、神经及血管组织的受压，产生的一系列病理变化及临床表现。

7. 人类为什么容易患颈椎病

颈椎在脊柱中体积最小，但灵活性最大，活动频率最高。随着人体的生长发育与成熟，颈椎要承受各种负荷，遭受某些外伤，逐渐出现劳损及退行性变，诱发或促进颈椎病的形成。人类20岁前就可以出现颈椎间盘纤维环的变性，25岁以后相继出现髓核的变性，较晚的时候可出现软骨板的变性，40岁以后会出现椎间盘退变，椎体增生、椎间隙变窄、颈椎变短、脊髓变短增粗，导致颈椎管狭窄，加上颈部的慢性劳