

远离颈椎病

与健康零距离

防治方略 科学实用

颈椎病

防治完全指导

郭会卿 郭永昌 孟庆良 主编

 河南科学技术出版社

颈椎病防治完全指导

郭会卿 郭永昌 孟庆良 主编

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

颈椎病防治完全指导/ 郭会卿, 郭永昌, 孟庆良主编. —郑州:
河南科学技术出版社, 2013. 12

ISBN 978-7-5349-6840-2

I. ①颈… II. ①郭… ②郭… ③孟… III. ①颈椎—脊椎病—
防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第305830号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号

邮编: 450002

电话: (0371) 65737028

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 仝广娜

责任编辑: 仝广娜

责任校对: 文 静

封面设计: 宋贺峰

责任印制: 张艳芳

印 刷: 河南省罗兰印务有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 130 mm×185 mm 印张: 3.5 字数: 100千字

版 次: 2013年12月第1版 2013年12月第1次印刷

定 价: 10.00元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。

编委会

主 编 郭会卿 郭永昌 孟庆良

副主编 史栋梁 谢 静 周子朋

曹玉举 李 健

编 委 (按姓氏笔画排序)

马琳琳 王 霞 王龙飞

孔伶俐 邓素玲 史栋梁

杜旭召 杜晨飞 李 沛

李 健 谷慧敏 周子朋

孟庆良 郭永昌 郭会卿

郭恬恬 曹玉举 谢 静

谢 磊

前 言

颈椎病是由于劳损引起维系颈椎平衡的肌力失衡导致颈椎骨关节结构紊乱，或椎间盘突出、退变，损害血管、神经等，引起的颈肩臂部酸痛麻木的临床综合征。颈椎病是骨科临床常见病之一，尤其是近些年，随着电脑的应用，发病率有低龄化趋势，白领阶层、长期伏案工作者及学生的发病率逐渐上升。颈肩臂部的疼痛影响了患者工作和生活质量，久治不愈者又消耗了大量的资源。因此，正确认识、及早预防和正确康复保健是降低其发病率、减轻患者痛苦和节省医疗费用的有效方法。

本书采用一问一答的形式，针对临床上常见的疑问，从中西医结合的角度出发，以通俗易懂的语言做简单的回答，文字简洁实用，旨在把颈椎病的基础知识和防治方法教给患者，使千百万颈椎病患者早日康复，也为年轻医师提供一本实用参考书。

本书在编写过程中得到王宏坤名老中医工作室王宏坤教授的精心指导，特此致谢！

郭会卿

河南中医学院中医风湿病研究所

河南省中医院风湿骨病科

2013年11月20日

目 录

1. 什么是颈椎病？	(1)
2. 颈椎骨质增生就是颈椎病吗？	(1)
3. 颈椎病的发生率为什么这么高？	(2)
4. 颈椎病好发于哪个年龄段的人群？	(3)
5. 为什么颈椎病患者日趋年轻化？	(3)
6. 颈椎骨质增生是引起颈椎病的主要原因吗？	(4)
7. 怎么知道自己得了颈椎病？	(5)
8. 哪些因素会导致颈椎病的发生？	(5)
9. 胸罩不合适也会导致颈椎病吗？	(7)
10. 长发女性轻甩秀发也会引发颈椎病吗？ ...	(7)
11. 经常落枕会发展成颈椎病吗？	(7)
12. 颈部椎间盘退变与颈椎病有什么关系？ ...	(8)
13. 发生颈椎病后颈部有哪些改变？	(9)
14. 什么是颈性眩晕？有什么特点？	(9)
15. 颈椎病患者怎么会出现手指麻木？	(10)
16. 颈椎病会造成瘫痪吗？	(11)
17. 颈椎病会引起下肢麻木无力吗？	(12)

18. 颈椎病会造成视力障碍吗？	(12)
19. 颈椎病的视力障碍有什么特点？	(13)
20. 什么是颈性血压异常？	(13)
21. 颈椎病在临床上主要分哪几种类型？	(14)
22. 什么是颈型颈椎病？	(14)
23. 颈型颈椎病有哪些表现？	(15)
24. 什么是神经根型颈椎病？	(16)
25. 神经根型颈椎病有哪些表现？	(16)
26. 出现颈肩部疼痛就是颈椎病吗？	(17)
27. 什么是交感神经型颈椎病？	(18)
28. 交感神经型颈椎病有哪些表现？	(18)
29. 什么是脊髓型颈椎病？	(19)
30. 脊髓型颈椎病有哪些表现？	(19)
31. 什么是椎动脉型颈椎病？	(20)
32. 椎动脉型颈椎病有哪些表现？	(20)
33. 椎动脉型颈椎病的诊断要点有哪些？	(20)
34. 颈性眩晕和梅尼埃病的眩晕有何不同？	(21)
35. 脑动脉粥样硬化性眩晕和颈性眩晕如何 鉴别？	(22)
36. 眩晕就是得了椎动脉型颈椎病吗？	(23)
37. 颈椎病为什么也能引起头痛？	(24)
38. 什么是颈源性脑血管疾病？	(24)
39. 什么是颈源性心绞痛？	(25)
40. 什么是颈源性胃炎？	(25)
41. 什么是颈源性吞咽困难？	(25)

42. 怎样判断是否得了颈椎病?	(26)
43. 如何通过检查耳穴诊断颈椎病?	(26)
44. 颈椎病患者是否都要拍X线片?	(27)
45. 不同类型的颈椎病各有哪些X线表现? ...	(27)
46. X线片上颈椎生理曲度变直说明了什么?	(28)
47. CT检查是万能的吗?	(28)
48. 什么情况下才需要做CT检查?	(29)
49. 观察颈椎病患者的CT片有哪些要点?	(29)
50. 什么是诱发电位检查?	(30)
51. 不同类型颈椎病调养的总原则是什么? ...	(31)
52. 不同类型颈椎病调养的措施有哪些?	(31)
53. 日常生活中如何护理颈部以防治颈椎病?	(32)
54. 长期伏案工作人员如何预防颈椎病?	(33)
55. 白领阶层怎样预防颈椎病?	(34)
56. 中老年人如何预防颈椎病?	(35)
57. 老年人怎样防治椎动脉型颈椎病?	(35)
58. 怎样通过自我按摩预防颈椎病?	(36)
59. 介绍一种颈椎病自我按摩晨练法	(36)
60. 怎样做伸颈运动以预防颈椎病?	(37)
61. 左右端肩也可预防颈椎病吗?	(37)
62. 怎样防止脊髓型颈椎病发生截瘫?	(38)
63. 患颈椎病后要注意哪几个方面?	(38)
64. 颈椎病的非手术疗法有哪些?	(39)
65. 哪些颈椎病患者适合非手术疗法?	(40)
66. 颈椎病患者应怎样进行心理调治?	(40)

67. 怎样从精神上战胜颈椎病? (41)
68. 住院颈椎病患者如何进行心理调护? (42)
69. 患了颈椎病喝药酒有效吗? (42)
70. 介绍一种治疗颈椎病的药酒 (43)
71. 饮用药酒治疗颈椎病有哪些注意事项? ... (43)
72. 颈椎病患者的家庭护理应如何进行? (44)
73. “高枕”真的可以无忧吗? (45)
74. 颈椎病患者用高枕好还是低枕好? (45)
75. 颈椎病患者枕头的制作 (46)
76. 药枕对颈椎病有哪些作用? (46)
77. 介绍一种预防颈椎病的药枕 (47)
78. 自我过伸仰枕法可治疗颈椎病吗? (47)
79. 颈椎病患者应选择什么样的睡眠姿势? ... (48)
80. 颈椎病患者睡什么样的床铺最好? (48)
81. 为什么颈椎病患者要特别注意预防颈部
 外伤? (49)
82. 颈椎病患者也要注意环境和季节变化吗? (50)
83. 怎样用体育疗法防止颈椎病复发? (50)
84. 颈椎病患者进行体育锻炼时应注意什么? (51)
85. 办公室工作人员可做哪些运动预防颈椎病? (52)
86. 牵引疗法的作用是什么? (53)
87. 牵引疗法的适应证、禁忌证有哪些? (53)
88. 牵引疗法治疗颈椎病牵引多长时间最好? (54)
89. 怎样进行颈椎牵引? (54)
90. 过度牵引会引起颈部损伤吗? (55)

91. 如何在家中做物理治疗? (56)
92. 推拿手法越重、次数越多越好吗? (56)
93. 推拿疗法治疗颈椎病有哪些禁忌证? (57)
94. 推拿疗法治疗椎动脉型颈椎病时应注意
什么? (57)
95. 为什么有的颈椎病患者推拿后症状反而
加重? (58)
96. 哪些颈椎病患者可以使用颈托? (59)
97. 如何运用自我推拿疗法调治神经根型颈
椎病? (59)
98. 怎样运用哈磁五行针调治神经根型颈椎病? (61)
99. 刮痧对防治神经根型颈椎病有效吗? (61)
100. 导引疗法对防治颈椎病有效吗? (62)
101. 老年颈椎病患者适合锻炼吗? (63)
102. 老年颈椎病患者锻炼的要点是什么? (63)
103. 老年人如何保养颈部? (64)
104. 介绍几种防治虚证颈椎病的药膳 (64)
105. 介绍几种防治实证颈椎病的药膳 (65)
106. 哪些保守疗法能够治疗交感神经型颈椎病? (66)
107. 推拿疗法治疗交感神经型颈椎病有哪些
注意事项? (67)
108. 自我运用拔罐调治交感神经型颈椎病时
常选用哪些穴位? (68)
109. 如何自我运用刮痧疗法调治交感神经型
颈椎病? (68)

110. 哪些体育疗法可以调治交感神经型颈椎病？
..... (69)
111. “左顾右盼”也能治疗颈椎病吗？ (69)
112. 常放风筝也能防治颈椎病吗？ (69)
113. 常做“凤点头”动作也能预防颈椎病吗？ (70)
114. 交感神经型颈椎病患者可以练习八段锦吗？ (70)
115. 调治交感神经型颈椎病的常用药膳有哪些？ (72)
116. 如何运用刺血拔罐疗法调治椎动脉型颈椎病？ (73)
117. 如何运用哈磁五行针调治椎动脉型颈椎病？ (74)
118. 刮痧疗法对椎动脉型颈椎病的调治有帮助吗？ (74)
119. “举头望月”可治疗颈椎病吗？ (75)
120. 椎动脉型颈椎病患者的运动疗法有哪些注意事项？ (75)
121. 如何用水针疗法调治颈椎病？ (76)
122. 颈椎病患者为什么要特别注意颈部保暖？ (76)
123. 怎样用小针刀治疗颈椎病？ (77)
124. 介绍几种防治椎动脉型颈椎病的药膳 ... (77)
125. 刮痧疗法对脊髓型颈椎病有什么作用？ (78)
126. 脊髓型颈椎病患者进行运动锻炼时应注意什么？ (79)
127. 脊髓型颈椎病患者可用哪些药膳调养？ (79)
128. 颈椎病患者应如何进行日光浴？ (80)

129. 温泉浸浴能够治疗颈椎病吗? (80)
130. 颈椎病患者怎样进行温泉浴? (81)
131. 热敷疗法治疗颈椎病有效吗? (82)
132. 颈椎病患者怎样使用热敷疗法? (82)
133. 使用热敷疗法与穴位贴敷疗法治疗颈椎病
病有哪些注意事项? (82)
134. 熏蒸疗法治疗颈椎病有效吗? 如何进行? (83)
135. 使用熏蒸疗法有哪些注意事项? (84)
136. 药熨疗法治疗颈椎病有效吗? 如何进行? (84)
137. 使用药熨疗法有哪些注意事项? (85)
138. 穴位贴敷疗法治疗颈椎病有效吗? 如何
进行? (85)
139. 哪些人不能接受中药离子透入疗法? ... (86)
140. 使用中药离子透入疗法治疗颈椎病有哪
些注意事项? (86)
141. 如何运用拔罐疗法调治颈椎病? (87)
142. 如何运用刮痧疗法调治颈椎病? (87)
143. 如何运用耳针调治颈椎病? (88)
144. 介绍一种颈椎保健操 (88)
145. 按摩足底反射区可以治疗颈椎病吗? ... (90)
146. 推拿治疗颈椎病的利弊有哪些? (90)
147. 怎样运用自我点穴疗法调治颈椎病? ... (92)
148. 切除骨刺是治疗颈椎病的最好方法吗? (92)
149. 哪些颈椎病患者需要手术治疗? (93)
150. 颈椎病手术方式有哪些? (93)

151. 介绍四种治疗颈椎病的效验方 (94)
152. 介绍几种治疗颈椎病的西药 (95)
153. 不同类型颈椎病预后怎样? (95)

1. 什么是颈椎病?

颈椎病在临床上也称为颈椎综合征、颈椎增生性关节炎、颈椎退行性关节炎、颈肩综合征。它是一种缓慢进展的退行性疾病，常见于中老年人。其发病是由于颈椎间盘变性或突出、颈椎间隙变窄、关节囊松弛、脊柱内平衡失调以及进行性骨赘形成，分别刺激或压迫邻近的颈神经根、颈脊髓、椎动脉、脊前动脉和颈交感神经等组织而出现一些症状繁杂、影响广泛的综合征。

2. 颈椎骨质增生就是颈椎病吗?

严格意义来讲，颈椎骨质增生不等于颈椎病，那些既有骨质增生又有颈肩臂部疼痛麻木等症状者才能称为颈椎病。所以不要一看到X线片上有骨质增生就认为自己得了颈椎病。

3. 颈椎病的发生率为什么这么高？

颈椎上接头颅，下接胸椎。脊柱有四个生理曲度（图1），可承担负重、减震、导向、滑动等作用。颈椎功能比

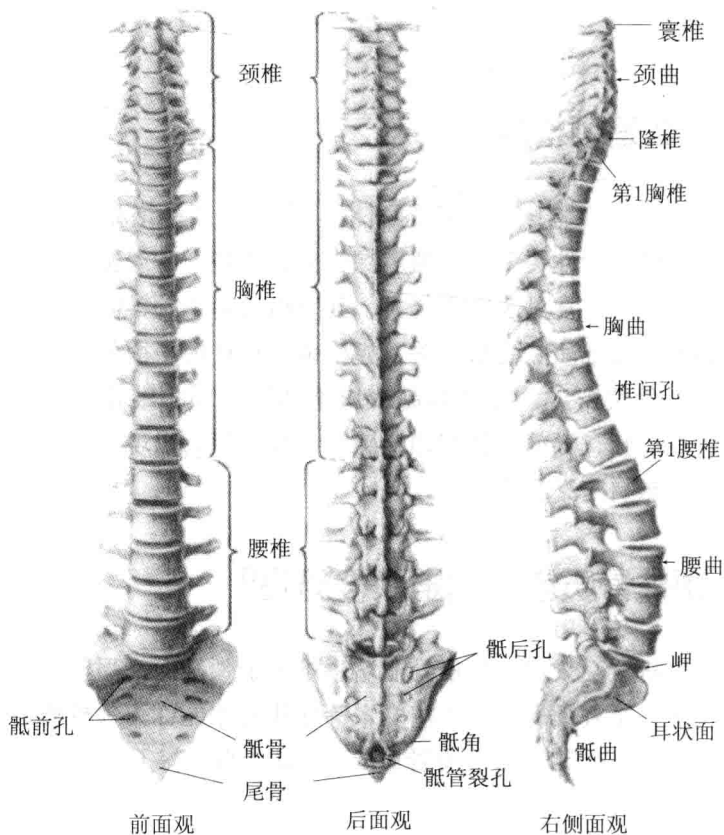


图1 脊柱的生理曲度

胸椎、腰椎复杂得多，使用率也高得多，因此也更容易受损。随着人年龄增长，脊椎也会退化。中老年人会发生颈椎骨质增生、椎间盘突出等症，进而发展到椎间孔狭小、椎体失稳时，产生各种症状。成年人颈椎病的发病率为10%~25%，60岁以上者约为45%。

4. 颈椎病好发于哪个年龄段的人群？

颈椎病好发于50岁以上的中老年人，但在40岁以下的人群中也不少见。有调查表明，在50岁左右的人群中患病率为25%，在60岁左右的人群中患病率高达50%，而70岁以后则几乎达到100%，这个比例是非常高的。近年来颈椎病的发病有低龄化趋势，30多岁发生颈椎病已经很普遍。

5. 为什么颈椎病患者日趋年轻化？

颈椎病多发生于中老年人，但近年来其发病有年轻化的趋势。据天津某医院对200例颈椎病患者的调查显示：青少年颈椎病患者数量增多，其所占比例由1996年的8.7%上升到2012年底的12%。大量临床治疗实例表明，青少年颈椎病发病率明显上升的原因，主要是由于学生学习紧张，长期伏案读书、写字，导致颈肩肌疲劳。另外，伏案时姿势欠妥及每天背着沉重的书包会导致椎间隙炎症水肿，严重的也可造成颈椎间盘膨出。在被调查的近200例青少年患者中，发病年龄多在12至13岁与16至18岁两个年龄段。其主要症状为颈

肩疼痛、头痛、眩晕等。因颈椎病而引发脑供血不足、胃肠疾病等多种颈源性疾病的青少年越来越多。青少年患了颈椎病后，要注意劳逸结合、及时有效治疗，以避免产生不良后果。

6. 颈椎骨质增生是引起颈椎病的主要原因吗？

颈椎病患者的X线片显示，颈椎常有不同程度的骨质增生或骨赘形成，许多学者认为这些增生物并非颈椎病的主因。颈椎骨标本实体检测发现，常见增生部位在第4~6颈椎，以第5颈椎的增生率最高，达83%，各部位增生率以钩突、椎体上下缘和关节突为最多，因为颈脊柱屈伸活动时的应力集中于这些部位，因而易发生劳损。骨质增生，可以说是一种正常的生理现象。据统计，40岁以上的人有45%~50%出现骨质增生，60岁以后，80%以上的人或多或少会出现骨质增生。随着年龄的增长，关节的软骨逐渐退化，细胞的弹性减少，骨关节在不知不觉中被磨损，尤其是活动度较大的颈部。损伤的关节软骨没有血管供给营养时，就很难修复。这时，在关节软骨的周围，血液循环由于代偿的原因变得旺盛，就会出现代偿性软骨增长，即为骨质增生的前身。时间久了，增生的软骨又被钙化，这就是骨质增生，也叫骨刺。事实上只要骨刺逐渐适应了关节活动的需要，就不会再生长了。