

家庭保健系列
JIATINGBAOJIANXILIE

本书根据当前人们的实际生活状况和生活规律，以通俗易懂的文字，提出了科学预防和治疗颈椎病的各种行之有效的治疗方法和措施，是每个家庭防治颈椎病的必备读物。



JING ZHUI BING

JIA TING BAO JIAN ZHI SHI BAI KE

颈椎病

家庭保健知识百科

赵文群◎编著



上海科学技术文献出版社

家庭保健系列
JIATINGBAOJIANXILIE

JING ZHUI BING



JIA TING BAO JIAN ZHI SHI BAI KE

颈椎病

家庭保健知识百科

赵文群◎编著



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

颈椎病家庭保健知识百科/赵文群编著—上海：上海科学技术文献出版社，2009.8

ISBN 978-7-5439-3821-2

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 (2009) 第116277号

责任编辑：忻静芬

颈椎病家庭保健知识百科

赵文群 编著

出版发行：上海科学技术文献出版社

地 址：上海市长乐路746号

邮政编码：200040

经 销：全国新华书店

印 刷：北京恒达印刷有限公司

开 本：710×1000 1/16

印 张：24

字 数：350 000

版 次：2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5439-3821-2

定 价：35.00元

<http://www.sstlp.com>

目 录

ZHISHI BAIKE

JINGZHUBING JIATING BAOJIAN



第一章 认识颈椎病

了解颈椎	3
颈椎病的概念、症状及类型	4
颈椎病的分类	5
颈椎病的常见病因	11



第二章 颈椎病的危害

耳鸣、失眠、精神异常、肥胖、不孕与颈椎病有关 ...	17
颈椎病会引起脱发、白发	18
多数眩晕和颈椎病有关	19
颈椎病也会引起猝倒	19
颈椎病会导致瘫痪和大小便障碍	20
压迫性颈脊髓病可导致肺通气功能减退	20
颈椎病可引发颈胃综合征	22

颈椎病能引起脑卒中（中风）	22
颈椎病可导致颈源性脑血管疾病	23
椎动脉造影导致的并发症	23
颈椎病手术中比较常见的并发症	24



第三章

颈椎病患者——高危人群

我国颈椎病概况	27
特殊工种人群易患颈椎病	27
人到中年后易患颈椎病	28
颈椎病患者呈现低龄化趋势	29
颈椎病患者开车族占20%	31
上班一族的颈椎健康	31
白领颈椎健康面临着威胁	31
低头伏案工作易患颈椎病	32
公司文员也会患颈椎病	32
玩游戏使颈椎小关节错位	33
咽喉部炎症引起颈椎病	33

第四章

颈椎病预防的原则和措施

颈椎病预防的原则	37
祛除诱因	39
颈椎病预防的措施	56
颈椎病的先兆症状	83

第五章

颈椎病的诊断、检查和诊治误区

颈椎病的最新诊断标准和依据	91
颈椎病诊断的一般原则	92
神经根型颈椎病诊断的一般标准	92
椎动脉型颈椎病诊断的一般标准	93
脊髓型颈椎病诊断的一般标准	93
交感型颈椎病诊断的一般标准	94
颈椎病患者的颈部触诊检查	95
颈椎运动的检查	95
颈椎病相关的神经试验检查	96
颈椎病诊治常见误区	97
容易被误诊和误治的颈椎病	98

孩子有颈椎病症状要及时就诊 100

第六章

颈椎病的西医治疗

颈椎疼痛患者不宜盲目用药	103
治疗颈椎病的常用西药	103
治疗颈椎病常用的口服药物	104
颈椎病的药物辅助疗法	104
颈椎病的局部应用西药	106
颈性眩晕的常用药物	107
肢体麻木无力的西药治疗	108
中西医结合治疗颈椎病的方案	108

第七章

颈椎病的中医治疗

中医对颈椎病的认识	113
颈椎病的中医分型及症状	114
中医治疗颈椎病的优势	115
颈椎病的中医疗法	116
颈椎病患者的中医外治法	116
颈椎病患者的中药疗法	117
治疗颈椎病的中药处方和中成药	118

颈椎病患者的药枕疗法	119
颈椎病患者的药衣领疗法	120
中药热敷法治疗颈椎病	120
中药外洗治疗颈椎病	121
药浴法治疗颈椎病	121
中药治疗神经根型颈椎病	122
中药治疗脊髓型颈椎病	123
中药治疗椎动脉型颈椎病	124
耳穴贴压药物治疗颈椎病	125
治疗颈椎病常用的推拿手法	127
各种类型颈椎病的推拿手法	130
交感神经型颈椎病推拿注意事项	131
椎动脉型颈椎病推拿注意事项	132
推拿法治疗颈椎病的要点	132
按摩法治疗颈椎病	133
耳穴自我按摩法防治颈椎病	134
耳穴压豆法治疗颈椎病	135
足底按摩法治疗颈椎病	136
拔罐法治疗颈椎病	136
椎动脉型颈椎病的拔罐法和哈磁五行针疗法	138
刮痧治疗颈椎病	139
交感神经型颈椎病患者的刮痧疗法	140
运用手法治疗颈椎病	141
手法治疗有助于颈椎生理曲度恢复	143
手法治疗颈椎性类冠心病	143
治疗各种类型颈椎病的手法	144
西式手法治疗颈椎病	145
手法治疗颈椎病安全可靠	146

颈椎病的常见正骨手法	147
颈椎正骨的操作方法	147
颈椎病的针灸疗法	148
梅花针、七星针治疗神经根型颈椎病	150
圆扁针和手法配合治疗颈椎病	150
针刺与其他疗法治疗颈椎病	151
颈椎病的针刺疗法	152
颈椎病的耳针疗法	153
颈椎病的挑灸疗法	153
压第二掌骨穴位治疗颈椎病	154
颈椎病的单纯针刺疗法	155
颈椎病的血疗及注意事项	156
颈椎病患者的刺络放血疗法	156

第八章

颈椎病的物理疗法

理疗的应用原理	159
理疗的多种作用	159
理疗的主要方法	160
颈椎病患者的家庭理疗	161
温泉浸浴治疗颈椎病	161
泥疗法治疗颈椎病	163
蜡疗法治疗颈椎病	164
超声波疗法治疗颈椎病	164
红外线疗法治疗颈椎病	164

微波疗法治疗颈椎病	165
激光疗法治疗颈椎病	165
橡胶锤疗法治疗颈椎病	166
经络磁场刺激治疗颈椎病	166
电疗法的主要方法	167
电针疗法治疗颈椎病	168
直流电醋离子导入治疗颈椎病	168

第九章

颈椎病的手术疗法

颈椎病的手术治疗	171
颈椎病手术前的准备工作	171
颈椎病的手术治疗效果	173
影响颈椎病手术疗效的常见因素	173
可以采用手术治疗的颈椎病	174
不能采用手术治疗的颈椎病患者	175
需要手术治疗的神经根型颈椎病患者	176
需要手术治疗的脊髓型颈椎病患者	177
需要手术治疗的椎动脉型颈椎病患者	178
需要手术治疗的交感神经型颈椎病患者	178
颈椎病手术的麻醉方法	179
微创手术治疗颈椎病	181
射频消融术治疗颈椎病	182
食管型颈椎病患者的手术疗法	183



第十章

颈椎病的非手术疗法

非手术疗法是治疗颈椎病的基本疗法	187
非手术疗法是手术疗法的重要基础	187
非手术疗法要严格符合颈椎的生理解剖学基础	188
颈椎病非手术疗法的要领	189
非手术治疗无效的表现	190
非手术疗法治疗中症状加重的主要原因	191
颈椎病非手术疗法的适应证	192
交感神经型颈椎病的非手术疗法	192
颈椎病患者的自我疗法	193
颈椎病自我疗法的临床意义	193
自我疗法的注意事项	194
自我疗法应终止的前提	195
各种类型颈椎病的对应治疗方案	195



第十一章

颈椎病的自我牵引疗法

简单见效的自我牵引疗法	199
牵引不当对治疗颈椎病的不良后果	199

颈椎病牵引法的常见类型	200
家庭牵引疗法的功效	202
坐位牵引法和卧位牵引法治疗颈椎病	203
家庭进行颈椎牵引治疗应注意的事项	206
大重量牵引法治疗颈椎病	206
患者自我牵引疗法的注意事项	207
患者坐位牵引的牵引法	209
患者卧位牵引的实施	210
蠲痹汤加牵引治疗神经根型颈椎病的效果	211
牵引疗法治脑血栓合并颈椎病的注意事项	212



第十二章

颈椎病的其他疗法

生物全息疗法治疗颈椎病	215
颈椎病的生物反馈疗法	215
高压氧治疗颈椎病	216
髓核化学溶解法治疗颈椎病	216
封闭疗法的主要作用和禁忌证	217
硬膜外封闭治疗颈椎病	218
封闭疗法不良反应的紧急处理	218
颈椎病的硬膜外激素疗法	219
颈椎病的局部封闭疗法	221

扳法治疗颈椎病的禁忌证	221
颈椎旋转复位法治疗颈椎病	222
治疗颈椎间盘突出症	225



第十三章

颈椎病的自我保健

自我保健可以延缓颈椎病变过程	229
颈椎病患者要注意保暖和避风寒	230
颈椎病患者要根据病情做保健操	230
颈椎病患者按摩、推拿的功效	231
颈椎病患者的日常生活	231
颈椎病患者应适当休息	232
颈椎病患者的心理调治	233
颈椎病患者有妙招	234
颈椎病患者的枕头调整	235
颈椎病患者仰枕保健法	236
黄豆枕按摩治疗颈椎病	236
颈椎病患者落枕后的按摩疗法	237
颈椎病患者跑步、散步注意事项	237
颈椎病患者的保健操	238
颈椎病患者的床上保健操	239
颈椎病患者的颈部松弛操	240
颈椎病患者的颈部养护	242
颈椎病患者的颈部活动	242

颈椎病患者的颈保健功	243
颈椎病患者的颈部功能锻炼	244
适度按摩颈椎延缓发病	245
不要轻信戴项圈可治颈椎病	246
颈椎病患者可用颈围	247
颈椎病患者电吹风热疗法	249
颈椎病患者要选择正规的医院按摩	250
部分颈椎病患者不能采取按摩疗法	250
早晨车上睡觉容易落枕	251
颈椎病患者慎做“米字操”	251
颈椎病患者不要随意转头	252
颈痛切莫推拿端提颈部	253
切勿“捏脖子”治疗颈椎病	254
切勿“扳脖子”治疗颈椎病	254
医疗体育有助颈椎病的康复	256
体育锻炼对颈椎病的重要作用	257
医疗体育在颈椎病康复中的优点	257
颈椎病体育疗法与其他疗法的关系	258
不宜体育锻炼疗法的患者	259
体育锻炼的具体方法	260
进行体育锻炼时的禁忌	260
颈椎病患者做广播体操注意事项	261
五步治疗法	261
徒手体操练习	263
哑铃体操练习	263
交感神经型颈椎病患者的运动疗法和体操	264
椎动脉型颈椎病患者的运动疗法	265
练太极拳治疗颈椎病	266

颈椎病患者的气功疗法	267
交感神经型颈椎病患者的气功锻炼	267
椎动脉型颈椎病患者的气功调治	269
交感神经型颈椎病患者的导引疗法	270
椎动脉型颈椎病患者的导引疗法	271
颈椎病患者急性期要注意适当休息	273
颈椎病患者手术后的康复训练	274
重型颈椎病患者的生活保健	275
中年人首选的颈椎康复操	275
颈椎病患者的冬季保健	277



第十四章

颈椎病患者的饮食原则

饮食调养的原则	281
颈椎病患者要注意饮食	282
颈椎病患者进食要对症	283
颈椎病患者无须忌口	283
颈椎病患者要吃高营养食品	283



第十五章

颈椎病患者饮食宜忌

颈椎患者的饮食调养法	287
颈椎患者的分型食疗法	287
颈椎骨质增生患者能同时补钙	288
强筋壮骨法治疗颈椎病	288
温经通络汤治疗颈椎病	289
川芎白芷炖鱼头治疗颈椎病	290
神经根型颈椎病患者的食疗法	290
椎动脉型颈椎病患者的食疗法	291
脊髓型颈椎病患者的食疗法	292
治疗颈椎病的偏验方	292
治疗颈椎病的药酒	295



第十六章

颈椎病患者滋补药膳

颈椎病患者常用的药膳	301
治疗神经根型颈椎病的药膳	302
治疗脊髓型颈椎病的药膳	305

治疗椎动脉型颈椎病的药膳 306

治疗交感神经型颈椎病的药膳 307



第十七章

颈椎病患者的护理

颈椎病患者的心理护理 311

颈椎病患者心理压力的消除 311

颈椎病患者住院期间的心理护理方法 312

颈椎病患者的家庭护理 317

颈椎病患者常见的护理问题 317

颈椎病患者焦虑时的护理 318

颈椎病患者躯体移动障碍时的护理 320

颈椎病患者生活不能自理时的护理 322

颈椎病患者不舒适时的护理 323

颈椎病患者有排泄障碍时的护理 324

颈椎病患者有牵引效能降低或失效可能的护理 325

颈椎病患者有发生意外可能的护理 325

颈椎病患者潜在并发症——窒息时的护理 327

颈椎病患者潜在并发症——脑脊液漏时的护理 328

颈椎病患者潜在并发症——压疮及时的护理 329

颈椎病患者的术后观察和护理 330

颈椎病患者术后发音和呛咳障碍的护理 331