

JIANKANG SHENGHUO WANQUAN ZHINAN

健康生活完全指南

颈椎病

主编 朱鼎成 尹学兵

健康丛书



上海文化出版社



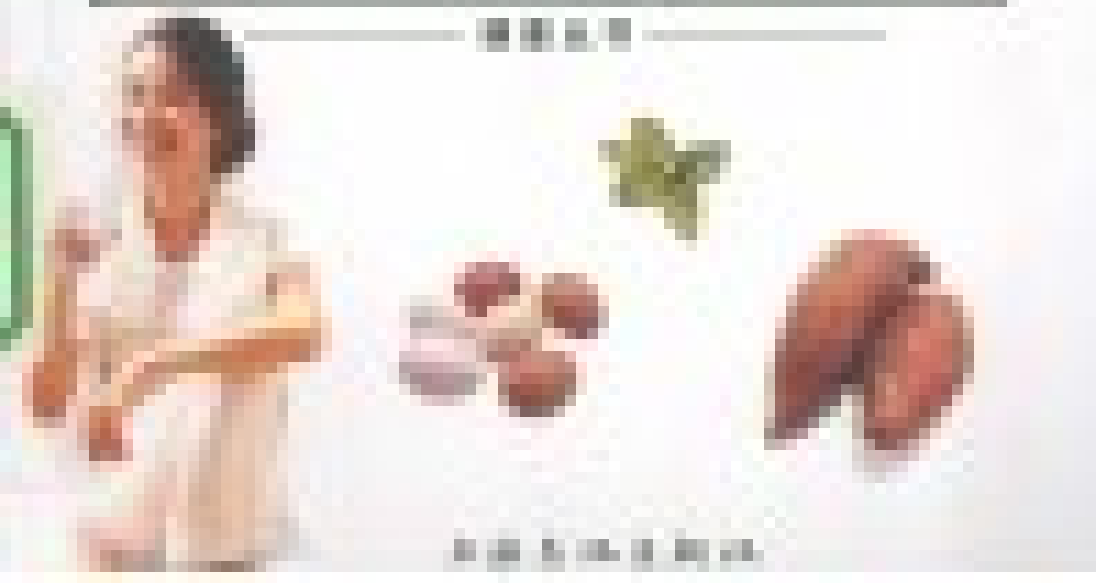
【健康中国】健康饮食与疾病预防

健康生活完全指南

颈椎病

主编：李维新 副主编：王小明

—— 编辑推荐 ——



封面 001 002 003 004

健康生活完全指南

颈椎病

主编 朱鼎成 尹学兵

编著 尹学兵 朱鼎成

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康生活完全指南:颈椎病/朱鼎成,尹学兵主编. - 上海:

上海文化出版社,2008

(健康丛书)

ISBN 978 - 7 - 80740 - 329 - 6

I. 健… II. ①朱…②尹… III. ①保健 - 基本知识②颈椎 - 脊椎病 - 诊疗 IV. R161 R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 099823 号

责任编辑 纪大庆

装帧设计 许 菲

书 名 健康生活完全指南——颈椎病

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 csbcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.sbcm.com

邮政编码 200020

印 刷 上海交大印务有限公司

开 本 890 × 1240 1/32

印 张 5.5

字 数 112,000

版 次 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1—5,100 册

国际书号 ISBN 978 - 7 - 80740 - 329 - 6/R·100

定 价 15.00 元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021 - 54742994

□ □ □ □

→科学在不断发展,我们拥有更多的新技术、新产品对抗颈椎病,但是高额的成本对于我国国情来说是不可行的。现有的医学研究表明,只有通过简易可行、价廉和有效的措施,才可以降低颈椎病的发病率,也可以节省开支。

——中国康复医学会颈椎病委员会主任委员

娄思权教授

CONTENTS 目录

认识指南

颈椎病在我国是一种常见病和多发病,患病趋势一直走高。目前我国颈椎病患者已达5000万人,每年新增颈椎病患者大约100万人。据统计,其发病率已经达到17.6%,以男性为多。

我国首部《颈椎病诊治与康复指南》正式公布 [003]

何为颈椎病 [004]

了解颈椎的基本构造 [005]

颈椎病的常见症状 [006]

颈椎病的发病原因有哪些 [006]

什么样的人最容易发生颈椎病 [007]

颈椎病与年龄成正比 [008]

颈椎病高发年龄提前到40岁 [008]

颈椎病缘何缠上年轻白领 [009]

27.3%的大学生患有颈椎病 [010]

得了颈椎病后怎么办 [010]

颈椎病危害知多少 [011]

颈椎间盘突出为何好发于颈椎6~7间隙 [012]

颈椎长骨刺与颈椎病是一回事吗 [012]

颈肩疼痛就是颈椎病吗 [013]

手指疼痛麻木和颈椎病的关系 [014]

颈型颈椎病是颈椎病的最初阶段 [014]

颈椎病发展到后期会导致瘫痪吗 [015]

- [015] 颈椎病也会引起血压升高吗
- [016] 颈椎病与胃病有何关系
- [017] 颈性眩晕是怎样的一种病
- [018] 中医对颈椎病发生、发展的认识
- [019] 颈椎病与经络的关系
- [020] 何谓“骨错缝，筋出槽”

预防指南

早在两千多年前我国医学经典著作《黄帝内经》就提出了“圣人不治已病治未病”的著名论断。“治未病”是无病防病，既病防变，其实质就是将疾病控制在有因无果的状态之中。

- [023] “治未病”与颈椎病的预防
- [023] 颈椎病的预防
- [024] 预防颈椎病的四项注意
- [025] 预防颈椎病要从四个方面做起
- [026] 怎样预防与减缓颈部肌肉损伤
- [027] 预防外伤该注意什么
- [027] 婴幼儿颈椎病的防范措施
- [028] 导致小孩出现先天性肌斜颈的原因
- [028] 如何防范儿童颈部损伤
- [029] 小学生如何预防颈椎病
- [030] 远离颈椎病 先练坐卧功
- [031] 自我预防保健护理
- [032] 静动结合预防颈椎病
- [033] 可预防颈椎病的几个动作

病症指南

司空见惯的颈椎病,对很多患者可以说是最熟悉的“陌生人”。专家指出,由于颈椎病是常见病和多发病,所谓久病成良医,从这点来说,患者对颈椎病虽然是很熟悉的,但对颈椎病的特殊表现、不同类型却知之甚少。

颈椎病的诊断标准及诊断依据 [037]

颈椎病的预警信号 [038]

颈椎退行性变的最早表现 [039]

颈椎病主要症状有哪些 [039]

颈椎病的特殊症状有哪些 [040]

颈椎间盘纤维破裂症的主要临床表现 [041]

颈椎病有哪些类型 [042]

各型颈椎病在颈椎病中所占比例 [043]

“落枕”是颈椎病的早期征兆 [043]

眼睛疲劳也是颈椎病信号 [044]

“白领”身体出现哪些不适应警惕颈椎病 [044]

脖子疼就是患上颈椎病了吗 [046]

颈椎病为何会引起吞咽困难 [047]

检验指南

有些人因头颈部出现酸痛、眩晕等症状,随意去一些不太正规的诊所看病,时常会被草率地误诊为“颈椎病”,并诱导过度治疗。这让不少人花了钱治不好病,往往还会加重病情,耽误治疗。那么,确诊颈椎病该做哪些检查呢?

颈椎病的物理检查 [051]

确诊颈椎病该做哪些影像学检查 [052]

- [052] X线检查的手段和内容
- [053] CT、核磁共振检查主要“查”什么
- [054] CT、核磁共振可以代替其他检查吗
- [054] 脊髓造影与椎动脉造影有何不同

用药指南

目前还没有治疗颈椎病的特效药物。一些药物的治疗属于对症治疗,可以使疼痛减轻,而不能从根本上解除病因。

- [059] 颈椎病疼痛者如何选择药物治疗
- [060] 治疗颈椎病的常用药物
- [060] 治疗颈性眩晕用药该注意什么
- [061] 颈椎病患者出现焦虑、失眠该如何用药
- [061] 中医药如何治疗颈椎病
- [062] 颈椎病的中医分型用药
- [065] 颈椎病湿热敷与干热敷的方法
- [067] 中药涂擦法也能治疗颈椎病
- [067] 何为颈椎病的局部封闭疗法
- [067] 推拿手法复位加中药熏蒸治疗椎动脉型颈椎病
- [068] 治疗颈性眩晕该用何种中成药
- [069] 颈椎病患者出现焦虑、失眠该如何用药

非药物治疗指南

中医学认为“是药三分毒”,药物治疗不宜久服,不然伤人正气。因此,非药物治疗已成为21世纪“回归自然”疗法的主力军。

非药物治疗颈椎病的方法	[073]
针灸疗法治疗颈椎病	[074]
针灸疗法对颈椎病的止痛解痉效果好	[075]
夏季针灸治疗颈椎病疗效好	[075]
中医推拿疗法是防治颈椎病的最佳选择	[076]
推拿手法治疗颈椎病	[077]
脊髓型颈椎病能否推拿	[079]
“落枕”后的推拿疗法	[080]
乱按摩也会导致严重后果	[080]
什么样的人适合做颈椎牵引	[081]
红外线疗法与微波疗法有何不同	[082]
出现哪些症状可视为非手术治疗无效	[083]
各种类型颈椎病的手术适应证	[083]
颈椎病的前路和后路手术的指征	[084]
颈椎病治疗有哪四个疗效标准	[085]
治疗颈型颈椎病勿入误区	[086]

生活指南

专家指出,防治颈椎病,养成良好的生活习惯非常重要。

日常生活中谨防颈椎病	[091]
颈椎病与气候有何关系	[092]
夏季颈椎病易发的七大诱因	[093]
天冷容易“落枕”吗	[094]
冬季要谨防颈源性眩晕病发生	[095]

- [096] 冬天滑雪小心滑出颈椎病
- [096] 枕头的正确使用方法
- [097] 选择什么样的枕芯对健康有利
- [098] 怎样自制药枕防治颈椎病
- [099] 颈椎病可以高枕无忧吗
- [099] 老人睡觉尽量不要用双人枕
- [100] 颈椎病患者适合睡哪种床
- [101] 纠正睡眠时的不良体位
- [101] 颈椎病患者如何坐、立、行、睡
- [102] 坐姿不对也会患上颈椎病
- [103] 如何调整办公桌的高度
- [103] 保护颈椎的简单方法是伸懒腰
- [104] 鞋子不合适,颈肩易疼痛
- [105] 每天搓麻将易患颈椎病吗
- [105] 女性胸罩穿戴不当也会诱发颈椎病
- [106] 警惕急刹车引起颈椎错位
- [107] 泡温泉也能治疗颈椎病
- [108] 颈椎病所致的高血压足浴疗法

饮食指南

中医认为,养身以饮食为先。在饮食方面,原则上是注意饮食平衡,不偏食,并无重要的禁忌食品;根据各人不同体质,不同症状可以选择不同的食品。

- [113] 颈椎病患者饮食四项注意
- [114] 颈椎病患者需要忌口吗
- [114] 颈椎病患者出现便秘后的饮食疗法

老年颈椎病患者饮食忌“生、冷、硬、黏” [115]

药膳指南

药膳是以药材和食物为原料,经过烹饪加工制成的一种具有食疗作用的膳食。药借食力,食助药威;坚持食用,极具营养价值,更有防病、治病、保健强身、延年益寿的功效。

药膳粥 [119]

萝卜桃仁粥/五加葛根粥/薏米粥/枸杞子粥/参楂桃仁粥/赤小豆鲤鱼粥/芎归蚕蛹粥/陈皮川贝粥/参枣粥/桂圆枸杞粥/牛肉枸杞糯米粥

药膳汤 [122]

鸡血藤木瓜豆芽汤/黄豆二筋汤/鸡蛋沙参冰糖汤/薏米山药汤/芡实小虾汤/桂圆猪骨汤/羊肉枸杞当归汤/羌防鱼汤/板栗伸筋草鲫鱼汤/粉葛鲢鱼扁豆汤/杜仲猪腰汤/田鸡猪腰汤/猪肉夏枯草汤/甲鱼归杞汤/沙参炖龟肉汤/木瓜牛骨汤/鲫鱼豆腐姜丝汤

药膳茶 [127]

木瓜桑叶茶

运动指南

“生命在于运动”,通过适当的运动来防治颈椎病和创伤,促进机体康复,恢复劳动力和生活能力,在世界各国有着悠久的历史,在疾病的防治和康复中也越来越显示出其特点和优越性。

运动对预防颈椎病有何好处 [131]

防治颈椎病的运动四项注意 [131]

- [132] 预防颈椎病的运动方法
- [132] 老年人怎样进行颈部运动
- [133] 长了骨刺还能参加体育锻炼吗
- [134] 骨刺患者的自我疗法
- [134] 哪些情况下颈椎病患不适合运动
- [135] 参加运动后该做些什么
- [136] 颈椎病患者不适合甩脖子
- [136] 常做伸颈运动可以减少颈椎病的发生
- [137] 办公族的颈部保健操
- [138] 预防颈椎病的简单保健法

护理指南

一旦患了颈椎病,一定要正确认识,树立战胜疾病的信心。三分在治,七分在养。

- [141] 颈椎病护理对策
- [141] 给颈椎病患者的保健处方
- [142] 颈椎病的心理治疗
- [143] 患上颈椎病后的家庭护理要点
- [143] 颈椎的退行性变的护理
- [144] 头颈部外伤的护理
- [144] 颈部肌肉的功能锻炼
- [145] 饮食护理
- [145] 牵引指导与护理
- [145] 功能锻炼与护理
- [146] 内治法与护理

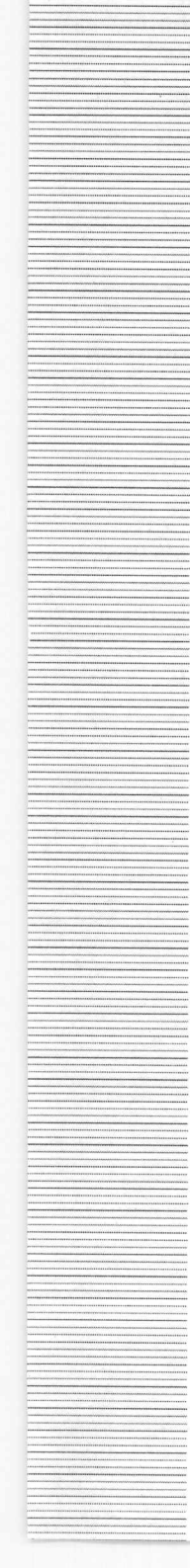
- 卧床护理 [146]
- 外用熏洗法 [147]
- 敷贴护理 [147]
- 心理护理 [147]
- 使用磁疗保健用品要谨慎 [148]

宜忌指南

无论患者还是健康人,注意生活中的宜忌,进行自我保健,将事半功倍。

- 十三宜古法保健操 [151]
- 宜用食醋热敷 [154]
- 宜用电吹风吹头颈 [155]
- 宜做指压 [155]
- 宜进行适当的颈部肌肉锻炼 [155]
- 宜多做举头动作 [156]
- 宜做好打持久战的思想准备 [156]
- 宜常晒床垫 [156]
- 宜睡棕绷床 [156]
- 宜经常耸耸肩 [157]
- 宜经常拍肩膀 [157]
- 宜保持乐观向上的好心情 [157]
- 宜保暖 [158]
- 忌用过硬的枕头 [158]
- 忌用高枕及枕颈部靠着阅读 [158]
- 忌经常躺在沙发上午休 [158]

- [159] 忌午休趴着睡觉
- [159] 忌常穿吊带裙
- [159] 忌长时间仰头
- [160] 忌长期服舒筋活络药物
- [160] 忌盲目相信“新技术”
- [160] 忌频繁更换治疗方法
- [160] 忌擦高处的玻璃
- [161] 忌“床上作业”
- [161] 忌吸烟
- [161] 忌酗酒
- [161] 忌产伤
- [162] 忌乘车时睡觉
- [162] 忌歪着脖子打电话



认识指南

颈椎病在我国是一种常见病和多发病,患病趋势一直走高。目前我国颈椎病患者已达 5 000 万人,每年新增颈椎病患者大约 100 万人。据统计,其发病率已经达到 17.6%,以男性为多。

