

颈椎病

防治193问

JINGZHUIBING FANGZHI 193 WEN

主编 林傲梵 谢英彪

欢迎阅读军医版精品图书

掌握实用的预防方法

了解最权威的治疗方案

专家为您解答疑惑

一书在手，防治无忧

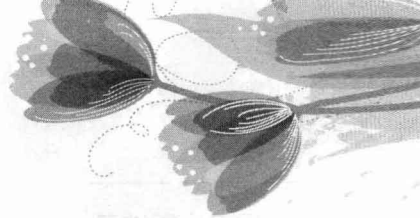
献给勇于自我管理健康的朋友



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病健康管理答疑丛书



颈椎病防治193问

JINGZHUIBING FANGZHI 193 WEN

主 编	林傲梵	谢英彪	
编 者	卢 岗	周明飞	虞丽相
	卞玉凡	陈泓静	金泰勋
	黄志坚	黄春霞	夏 天
	刘欢团	马学华	陈兵阳
	宋雁宾		



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

颈椎病防治193问 / 林傲梵, 谢英彪主编. —北京: 人民军医出版社, 2013.6

(常见病健康管理答疑丛书)

ISBN 978-7-5091-6427-3

I. ①颈… II. ①林… ②谢… III. ①颈椎—脊椎病—防治—问题解答 IV. ①R681.5-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第022144号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 王 丹 刘新瑞 责任审读: 谢秀英

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京华正印刷有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 6.5 字数: 142千字

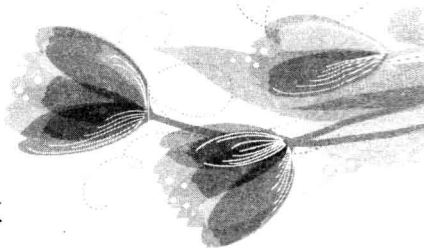
版、印次: 2013年6月第1版第1次印刷

印数: 0001—5000

定价: 23.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书以专家答疑的形式介绍了颈椎病的病因、临床表现和诊断等相关知识，并从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面尽可能详细而通俗地阐述与疾病防治的关系，重点解读了西医和中医学的治疗方法，突出强调了预防保健的重要性，着重选答患者经常询问医生的问题，为读者提供可靠、实用的防病治病知识。本书内容详实，通俗易懂，适合大众阅读参考。



前 言

疾病是人体在一定的条件下，受病因损害作用后而发生的异常生命活动过程，人体的形态或功能发生了一定的变化，正常的生命活动受到限制、破坏，或早或迟地表现出可觉察的症状，这种状态的结局可以是康复或长期残存，甚至会导致死亡。

现代医学对人体的各种生物参数都进行了测量，其数值大体上遵从统计学中的常态分布规律，即可以计算出一个均值和95%健康个体的所在范围。习惯上称之为正常范围，超出这个范围便是“不正常”，疾病便属于不正常范围。但需要说明的是，不正常的范围并不一定就是疾病。比如，一个长期缺乏体力活动的脑力劳动工作者不能适应一般人能够胜任的体力活动，稍有劳累就腰酸背痛，这不一定就是患有疾病，可以看作是亚健康状态。

《常见病健康管理答疑丛书》是一套医学专家集体撰稿的大众科普读物，采用一问一答的形式，首先对多种常见病症的病因、临床表现和诊断作了较为详细的介绍，然后从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面尽可

能详细而通俗地阐述与疾病防治的关系，重点解读了西医和中医学的治疗方法，最后强调了预防保健的重要性，并着重选答在临床诊疗中患者经常询问医生的问题，为读者提供可靠、实用的防治疾病的知识。这套丛书既适用于患者及其家属更全面地了解疾病，也可供医护人员向患者介绍病情，解释采取的诊断方法、治疗方案、护理措施和预后判断。

最后，祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体来实现自己的人生目标！也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

编 者

2012年10月



目 录

一、看清颈椎病真面目	1
1. 什么是颈椎病	1
2. 颈椎病分为哪几类	2
3. 什么是椎动脉型颈椎病	4
4. 颈部活动与椎动脉型颈椎病发病有什么关系	4
5. 什么是颈椎错位	5
6. 椎体骨刺是如何形成的	5
7. 颈椎病患者为什么会有韧带钙化现象	6
8. 什么是脊髓型颈椎病	7
9. 什么是神经根型颈椎病	7
10. 什么是交感神经型颈椎病	8
11. 什么是颈型颈椎病	8
12. 什么是创伤型颈椎病	9
13. 什么是延髓型颈椎病	9
14. 什么是混合型颈椎病	9
15. 较为少见的颈椎病有哪些	9
16. 颈椎病的常见症状有哪些	11
17. 神经根型颈椎病有什么临床症状	12
18. 椎动脉型颈椎病有什么典型症状	13
19. 交感型颈椎病有什么临床体征	15

20. 脊髓型颈椎病有什么临床表现	16
21. 颈型颈椎病有什么症状	17
22. 颈椎病会出现吞咽困难吗	18
23. 颈椎病会引起乳房疼痛吗	19
24. 为什么颈椎病有时会引起腰腿部疼痛	19
25. 为什么颈椎病会出现头部症状反应	20
26. 为什么颈椎病会出现胸肩部症状反应	20
27. 为什么颈椎病会出现上肢与手部表现	21
28. 颈椎病患者为什么会手指发麻	21
29. 颈椎病的诊断标准是什么	22
30. 颈椎病如何诊断	23
31. 颈椎病如何鉴别诊断	24
32. 颈椎病的手法试验检查有哪些	26
33. 哪些人易患颈椎病	27
34. 低头伏案职业与颈椎病有什么关系	28
35. 吸烟与颈椎病有什么关系	29
36. 饮食与颈椎病有什么关系	29
37. 衣着与颈椎病有什么关系	30
38. 空调与颈椎病有什么关系	30
39. 环境、气候与颈椎病有什么关系	31
40. 不良生活习惯与颈椎病有什么关系	32
41. 各种类型的外伤与颈椎病有什么关系	32
42. 炎症、畸形与颈椎病有什么关系	32
43. 颈椎病与骨质增生有什么关系	33
44. 驾车为什么易患颈椎病	34
45. 长期伏案为什么易患颈椎病	35
46. 生活意外也会造成颈椎病吗	35



47. 颈椎病患者为什么会呈现年轻化趋势	36
48. 椎管狭窄者会患颈椎病吗	36
49. 落枕是怎么回事	36
50. 颈椎病能引发慢性胃炎吗	38
51. 颈椎病为什么会引起头痛	39
52. 经常头晕与颈椎病有关系吗	39
53. 什么是颈性眩晕	41
54. 颈椎病会造成瘫痪和大小便障碍吗	42
55. 什么是颈-心综合征	43
56. 什么是颈后交感神经综合征	44
57. 什么是颈-腰综合征	45
58. 如何发现自己患了颈椎病	46
59. 颈椎病患者为什么要及早就医	47
二、起居养生与颈椎病防治	48
60. 得了颈椎病后如何进行自我调养	48
61. 颈椎病患者日常生活中要注意什么	49
62. 颈椎病重型患者如何做家务	50
63. 颈椎病患者良好姿势的训练应如何进行	50
64. 颈椎病患者如何选择枕头	51
65. 颈椎病患者工作时如何调整姿势	52
66. 颈椎病患者如何安排床铺	53
67. 颈椎病患者如何选用颈围	54
68. 颈椎病患者使用颈围要注意什么	56
69. 为什么说卧床休息对颈椎急性期患者很重要	56
70. 颈椎病患者手术后如何护理	57
71. 手术后的颈椎病患者如何进行康复训练	58

72. 颈椎病的预后如何	59
三、合理饮食与颈椎病防治	60
73. 颈椎病的饮食治疗原则是什么	60
74. 适合颈椎病患者的茶饮有哪些	61
75. 适合颈椎病患者的药酒有哪些	62
76. 适合颈椎病患者的米粥有哪些	64
77. 适合颈椎病患者的点心有哪些	67
78. 适合颈椎病患者的炒菜有哪些	69
79. 适合颈椎病患者的炖菜有哪些	70
80. 适合颈椎病患者的蒸煮菜有哪些	72
81. 适合颈椎病患者的羹汤有哪些	74
四、经常运动与颈椎病防治	77
82. 运动对颈椎病有好处吗	77
83. 颈椎病患者如何做自我运动操	78
84. 颈椎病患者如何做颈肩操	79
85. 颈椎病患者如何做舒颈操	82
86. 颈椎病患者如何做颈部活动操	84
87. 颈椎病患者如何做颈椎操	84
88. 颈椎病患者如何做自我保健操	85
89. 颈椎病患者如何做五分钟健颈操	86
90. 如何做适合于非脊髓型、颈动脉型颈椎病急性 发作的颈椎病操	87
91. 颈椎病患者如何做强化颈部肌肉操	89
92. 颈椎病患者如何做颈部哑铃操	89
93. 颈椎病患者如何做挺拉转颈操	91

94. 颈椎病患者如何做行气舒颈操	91
95. 颈椎病患者如何做强脊健骨操	92
96. 颈椎病患者如何做坐式脊柱操	93
97. 颈椎病患者如何做水中运动体操	94
98. 颈椎病患者如何做练功操	94
99. 颈椎病患者如何做反走运动	95
100. 如何伸颈防治颈椎病	96
101. 不能下床的颈椎病患者如何锻炼	96
102. 颈椎病患者如何做颈部功能练习	97
103. 颈椎病患者如何做引颈运动	98
104. 颈椎病患者如何做扩胸转颈运动	98
105. 颈椎病患者如何做拍肩转颈运动	98
106. 颈椎病患者如何做擦颈项运动	99
107. 颈椎病患者如何做倒、侧行	99
108. 颈椎病患者如何练习倒立	100
109. 颈椎病患者如何练习赤足、伸懒腰、倒仰	100
110. 颈椎病患者做运动要注意什么	100
111. 颈椎病患者行导引有什么原则	101
112. 颈椎病患者如何练静功	102
113. 颈椎病患者如何练动功	104
114. 颈椎病患者如何练导引操	106
115. 颈椎病患者如何练颈功	107
116. 颈椎病患者如何练悬垂导引	107
117. 颈椎病患者如何练通天合阳功	108
118. 颈椎病患者如何练鹤首通关功	109
119. 颈椎病患者如何练自然松静功	110
120. 颈椎病患者如何练慢步行功	110

121. 颈椎病患者练习传统功法要注意什么	111
122. 运动能预防颈椎病吗	111
五、心理调适与颈椎病防治	112
123. 颈椎病心理疗法有哪些内容	112
124. 颈椎病患者的心理护理原则是什么	113
125. 颈椎病患者如何进行心理调节	114
126. 颈椎病患者如何进行心理治疗	114
127. 综合治疗交感型颈椎病时如何进行心理干预	115
六、西医如何治疗颈椎病	117
128. 颈椎病有哪些好的治疗手段	117
129. 哪些颈椎病患者需进行手术治疗	118
130. 颈椎病患者手术前应做哪些准备工作	119
131. 颈椎病患者手术前应做哪些适应性锻炼	120
132. 颈椎手术的麻醉方式有哪些	121
133. 颈椎病手术后有哪些注意事项	121
134. 什么是颈椎前路手术	122
135. 什么是颈椎前外侧路手术	123
136. 什么是颈椎后路手术	123
137. 常用的颈椎后路减压手术有哪些	124
138. 颈椎外伤后如何使用颈椎矫形器	125
139. 什么是颈椎病的非手术疗法	126
140. 颈椎病非手术疗法的适应证有哪些	127
141. 如何选用药物治疗颈椎病	128
142. 什么是颈椎病的脱水疗法	129
143. 什么是颈椎病的局部封闭疗法	130

144. 什么是颈椎病的髓核化学溶解法	131
145. 颈椎病患者如何进行穴位注射治疗	131
146. 物理疗法如何治疗颈椎病	132
147. 离子导入疗法如何治疗颈椎病	133
148. 热射线疗法如何治疗颈椎病	134
149. 超短波疗法如何治疗颈椎病	136
150. 神灯疗法如何治疗颈椎病	137
151. 磁疗法如何治疗颈椎病	138
152. 如何正确进行牵引治疗颈椎病	140
153. 自我牵引疗法对颈椎病有疗效吗	141
154. 如何进行坐位自我牵引治疗	142
155. 坐位自我牵引疗法有哪些注意事项	143
156. 如何进行卧位自我牵引治疗	144
157. 什么是大重量牵引法	144
158. 落枕以后应如何进行治疗	145
七、中医如何治疗颈椎病	147
159. 中医学如何认识颈椎病	147
160. 治疗颈椎病的中药方有哪些	149
161. 哪些单验方可治疗颈椎病	151
162. 颈椎病患者如何进行推拿治疗	152
163. 颈椎病患者如何做足底自我推拿	154
164. 推拿治疗颈椎病要注意什么	154
165. 颈椎病患者头痛如何推拿	155
166. 颈椎病患者眩晕如何推拿	157
167. 颈椎病患者四肢疼痛、麻木如何推拿	158
168. 颈椎病患者耳鸣、耳聋、听力减退如何推拿	159

169. 如何点穴治疗颈椎病	160
170. 颈椎病患者如何进行针刺治疗	161
171. 针刺治疗颈椎病要注意什么	162
172. 颈椎病患者如何行耳针治疗	163
173. 颈椎病患者如何行艾灸治疗	163
174. 颈椎病患者如何行拔罐治疗	165
175. 颈椎病患者如何行刮痧治疗	170
176. 贴敷疗法是如何治疗颈椎病的	171
177. 什么是颈椎病的热熨疗法	173
178. 颈椎病患者如何行坎离砂治疗	174
179. 颈椎病患者如何行石蜡治疗	175
180. 颈椎病患者如何行泥疗	176
181. 颈椎病患者如何行桑拿浴治疗	177
182. 颈椎病患者如何行药浴治疗	178
183. 颈椎病患者如何行梳头治疗	180
184. 颈椎病患者如何行药枕治疗	181
八、如何预防颈椎病	183
185. 如何预防颈椎病	183
186. 长期伏案工作的人员如何防治颈椎病	185
187. 白领如何预防颈椎病	186
188. 常伏案工作的人员如何松弛颈部	188
189. 运动能预防颈椎病吗	189
190. 为什么防治咽喉炎可以预防颈椎病	189
191. 颈部病变后如何防猝倒	190
192. 颈椎病患者如何预防颈部外伤	191
193. 如何预防落枕	192

一、看清颈椎病真面目

* 1. 什么是颈椎病

颈椎病是指颈椎间盘退行性变、颈椎肥厚增生以及颈部损伤等引起的颈椎骨质增生，或椎间盘突出、韧带增厚，刺激或压迫颈脊髓、颈部神经、血管而产生一系列症状的临床综合征。主要表现为颈肩痛、头晕头痛、上肢麻木、肌肉萎缩、严重者出现双下肢痉挛、行走困难，甚至四肢麻痹，大小便障碍，瘫痪。多发于中老年人，男性发病率高于女性。

颈椎是人体在活动中关节旋转活动次数最频繁的脊柱节段。人在出生后，就面临着必需的活动，运动的频繁是随着成长而增加的。对于不同工作性质的人来说，发病的概率也不同，其所承受的不同程度的负荷、损伤，会使颈部逐渐出现病变。所谓病变主要是指椎间盘变性，也就是造成颈椎病发病的主要病因之一。随着人的年龄的变化，身体的功能也在不断变化，椎体也自然会出现变化，椎间盘内髓核含水量逐步降低。由于椎间盘的脱水使髓核的张力降低，椎间盘变薄，同时髓核中的蛋白多糖含量下降，胶原纤维增多，髓核失去弹性。纤维环各层纤维软骨板相互摩擦产生玻璃样变，失去韧性。纤维环

与软骨板及椎体缘附着处松弛，软骨板发生囊性变。纤维环的韧性变差，容易发生分离甚至撕裂。当纤维环撕裂时，髓核便会从撕裂的地方挤出来，突出（或脱出）到脊椎管内，导致上、下椎体骨赘增生，压迫神经根、脊髓或影响椎动脉的血供，引起一系列症状或体征。

电脑的普及、办公自动化的广泛应用使管理工作发生了质的变化。多数长期伏案工作的人，如财会、编辑、秘书、电脑操作人员等越来越容易患上颈椎病（颈椎炎、颈椎骨质增生、颈椎间盘突出、颈椎椎管狭窄等均属颈椎病）。

颈椎病不单纯是颈椎的病症，而是一种临床综合征。由于颈椎病的原发病变是发生在椎间盘，“颈椎病”三字含义不是很清楚，有些学者认为以“退变性颈椎间盘突出症”取代“颈椎病”这一术语比较确切，但“颈椎病”的名称在社会中已被普遍应用，所以在临床上仍然沿用这一通俗术语。

颈椎病多见于40岁以上的人群。颈椎病引起脑广泛性供血不足，有可能导致全身多处发病。相关的疾病多达40余种，如果分开治疗何其了！人是个整体，病症之间有着内在的联系。一个问题引起许多问题，解决主要问题，其他问题就迎刃而解。如颈椎病及其引起的脑供血不足，就损害大脑，影响智力，还导致全身多处发病，未老先衰。治疗的关键在于康复颈椎病，改善脑供血，高血压血管反应便会自行消失，由此达到多病同治、健脑强身的目的。

✳ 2. 颈椎病分为哪几类

（1）颈型：主要表现为颈部的酸、痛、胀等不适感，颈部肌肉紧张，有压痛，压痛点常在肌肉关节突、项韧带等，颈部

的活动范围多无明显障碍。

(2) 神经根型：主要表现为颈神经根性疼痛，伴有颈神经根分布区域的感觉异常，如麻木、疼痛等，患者开始发病多为颈肩疼痛，然后在短期内逐渐加重，并向一侧上肢或双上肢放射传导，颈神经根支配区皮肤感觉减弱或过敏，肌力下降或萎缩，颈部活动受限，棘突及肩胛内上角压痛，臂丛神经牵拉试验阳性，压颈试验阳性。

(3) 脊髓型：颈椎间盘突出、韧带肥厚骨化或者其他原因造成颈椎椎管狭窄，脊髓受压和缺血，引起脊髓传导功能障碍者。有的以上肢开始发病，向下肢发展；有的以下肢开始发病，向上肢发展。主要表现为肢体麻痹，拘紧，手足笨拙无力，上肢不能做精细动作，握力差，下肢乏力，步态不稳，易跌倒，走路有踩棉花感，胸腹部有束带感，轻者影响生活，重者造成瘫痪，常伴有自主神经功能紊乱，排便、排尿及性功能障碍。

(4) 椎动脉型：主要表现为头痛、头晕的症状，其他症状如偏头痛、耳鸣、听力减退、记忆力减退、失眠多梦等，严重者可发生猝倒，并有短暂的意识障碍，同时伴有颈痛后枕部疼痛及颈部活动受限等症状。

(5) 交感神经型：颈椎间盘退行性改变的刺激，压迫颈部交感神经纤维，引起一系列反射性症状者，临床上比较少见，而且常与心血管疾病、内分泌疾病等混杂在一起，难以鉴别。可表现为视力减退，眼睑无力，头晕耳鸣，心悸心慌，血压不稳，腹痛等交感神经兴奋或抑制症状。

(6) 混合型：指两种以上类型的颈椎病同时存在。