

王陵德 总主编

健康9元书系列

颈椎病可防可治

柏立群 周波 编著



金盾出版社

王陇德总主编

健康9元书系列

颈椎病

可防可治

柏立群 周波 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书从对颈椎病的认识开始,深入浅出地介绍了颈椎病的发生原因,诊断与检查方法,治疗和预防措施,科学养生和合理运动方法等内容。是一本适合不同文化层次、不同职业、不同年龄读者阅读的健康医学科普读物。

图书在版编目(CIP)数据

颈椎病可防可治/柏立群,周波编著.--北京:金盾出版社,2012.5

(健康9元书系列/王陇德总主编)

ISBN 978-7-5082-7601-4

I. ①颈… II. ①柏…②周… III. ①颈椎—
脊椎病—防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第081764号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京燕华印刷厂印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×930 1/32 印张:3.5 字数:50千字

2012年5月第1版第1次印刷

印数:1~50000册 定价:9.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

编委会

总主编

王陇德

副总主编

胡大一 瞿佳 洪昭光 向红丁

编委

(以姓氏笔画为序)

王爱华	向阳	余震	张文瑾
张秀华	杨新春	陈伟	陈肖鸣
陈浩	姚鹏	贾福军	郭冀珍
高珊	麻健丰	薛延	

序

随着经济的发展,时代的进步,医疗卫生水平的提高,我国疾病谱发生了很大变化,预防为主的观念也在变化。过去讲预防为主,主要是预防传染病,因为传染病是当时居民的主要死亡因素。近些年来,虽然传染病得到有效控制,可是脑卒中、冠心病、高血压、糖尿病等慢性病却成为影响居民健康的主要因素。2008年公布的“我国居民第三次死因抽样调查结果”显示,脑血管病已成为我国国民第一位的死亡原因,死亡率是欧美国家的4~5倍、日本的3.5倍,甚至高于泰国、印度等发展中国家。《中国心血管病报告2010》显示,目前全国有高血压患者2亿人,成为严重威胁我国人民健康的主要疾病。然而,我国人群高血压的知晓率、治疗率和控制率仅分别为30.2%、24.7%和6.1%,仍处于较低水平。高血压不仅是一个独立的疾病,也是脑卒中、冠心病、肾衰竭和眼底病变的主要危险因素。高血压患者还常常伴有糖尿病等慢性疾患。

当前,造成我国国民慢性疾病上升的主要原因有:

不健康的生活方式:除了平均寿命延长以外,另一个主要原因就是长期不健康的生活方式。不健康的生活方式助长了慢性病的高发和威胁。很多人长期大鱼大肉,摄入过多的热能,加之不良的生活习

惯,如过量饮酒、吸烟、身体活动不足,导致肥胖、血管硬化等。这些都是慢性疾病的主要危险因素。

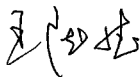
健康素养水平较低:人民的健康知识并未随着生活水平的提高而增多。中国健康教育中心(卫生部新闻宣传中心)公布的我国首次居民健康素养调查结果显示,我国居民具备健康素养的总体水平为6.48%,即每100人中仅有不到7人具备健康素养。本次调查就科学健康观、传染病预防、慢性病预防、安全与急救、基本医疗5类健康问题相关素养现状进行了分析。结果表明,慢性病预防素养水平最低,仅为4.66%。

养身保健中的误区:由于健康知识的不足,人们在养生保健中的误区也十分常见,如蛋黄里含有大量的胆固醇,血脂高的人群不能吃蛋黄;水果是零食,可吃可不吃;爬山是中老年人最好的锻炼;闻鸡起舞,中老年人晨练好处多等。这些误区不仅起不到保健的作用,而且可能造成对健康的损害。

由此可见,改变人们不科学的生活方式,提高群众的健康知识水平显得尤其重要。金盾出版社邀我组织编写一套防病治病和养生保健类的科普图书。《健康9元书系列》正是秉承了这一使命,将深奥的医学科学知识转化为通俗易懂的老百姓的语言,将科学的健康知识呈现给大家,正确指导群众的保健行为。《健康9元书系列》共50种,编写此套系列丛书的50余位作者中,既有胡大一、洪昭光、向红丁等一批全国知名的大专家,也有活跃在基层医院临床第一线的中青年专家。他们都拥有扎实的医学理论

基础和丰富的临床经验。更为难能可贵的是,他们除了做好自己的医疗、教学和科研工作以外,都热衷于健康科普宣传工作,花费了大量的业余时间编写这套系列丛书。这套系列书从常见病的防治到科学的养生保健方法,从慢性疾病的营养配餐到心理保健,涉及面广,实用性强,让读者看得懂,学得会,用得上。希望通过《健康9元书系列》的出版,为我国民众的健康知识教育和健康水平的提高贡献一份力量。

中华预防医学会会长
中国工程院院士



2012年4月于北京



前言

颈椎病不单纯是颈椎的病变，而是一种临床表现多样的综合征。近年来，随着电脑的快速普及，办公自动化的广泛应用，汽车进入家庭等，使人们工作生活方式发生了巨大变化。但是临床医生却发现，伴随着生活水平的提高，在过去一直都是“老年人”专属疾病的颈椎病，却在年轻人中渐渐“流行”起来。

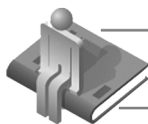
由于颈椎病患者的发病年龄日趋年轻化，颈椎病引起的痛苦正深刻影响着许多人的日常生活、工作和休息，所以引起了人们的高度关注。编写此书的目的，就是希望广大读者，尤其是颈椎病患者对颈椎病有一个初步的认识，做到早预防、早发现、早治疗，帮助大家消除悲观恐惧的心理，确立积极的治疗态度。其次，要相信绝大多数的颈椎病患者都可以经非手术治疗而缓解症状，甚至能达到治愈或不复发。其实，只要平时注意生活中的各种细节，远离不健康的生活方式，培养良好的生活习惯，打造和谐的工作环境，就可

以及时防治颈椎病,享受高质量的生活。

本书从对颈椎病的认识开始,深入浅出地介绍了颈椎病的发生、治疗、预防、科学养生、合理运动等内容,是一本适合不同文化层次、不同职业、不同年龄读者阅读的医学健康科普读物。另外,还要特别强调的是,颈椎病的情况比较复杂,一旦感觉身体有恙,要及时到正规医院接受治疗。

在此特别感谢本书插图作者北京中医药大学硕士研究生舒忻。他画的插图生动活泼,使读者对本书内容更易接受和理解。

编 者



目 录

- 一、颈椎病一般知识 (1)
 - 1. 患了颈椎病是不是很可怕 (1)
 - 2. 脖子不舒服了,是不是就得了颈椎病 (1)
 - 3. 什么是颈椎病 (2)
 - 4. 颈部退变是怎么发生的 (2)
 - 5. 哪些人群易患颈椎病 (3)
 - 6. 中老年人都会患颈椎病吗 (4)
 - 7. 青少年为何也患颈椎病 (5)
 - 8. 颈脊髓的基本功能是怎样的 (6)
 - 9. 颈椎病的主要表现是什么 (7)
 - 10. 颈椎病还有哪些独特表现 (8)
 - 11. 颈椎病还会引起哪些别的疾病 (9)
 - 12. “可怕”的颈椎病竟然会影响“性福”
生活 (11)
 - 13. 颈椎病是什么原因引发的 (11)
 - 14. 椎间盘的位置在哪儿 (13)
 - 15. 颈椎间盘的生理作用是怎样的 (13)
 - 16. 颈椎的生理曲度是怎么回事 (13)
 - 17. 颈椎生理曲度会改变吗 (14)
 - 18. 颈椎生理曲度变直就一定是颈椎
病吗 (15)
 - 19. 颈椎病是如何发生的 (15)

20. 颈部的运动特点是怎样的	(17)
21. 颈椎病为何多发生于颈椎下段	(18)
22. 颈椎骨质增生就是颈椎病吗	(19)
23. 颈椎病与颈椎骨质增生有何异同点 ...	(19)
24. 颈椎骨质增生需要治疗吗	(20)
二、颈椎病诊断与检查	(21)
25. 颈椎病与遗传有关系吗	(21)
26. 颈椎的急、慢性损伤能否造成颈 椎病	(21)
27. 项韧带钙化是怎么回事	(21)
28. 项韧带钙化后可出现哪些症状	(22)
29. 颈椎病都有哪些类型	(22)
30. 颈椎病患者发病是否只有一种类型 ...	(24)
31. 颈椎病引发的疼痛具有哪些特点	(25)
32. 颈椎病为何引起偏头痛	(25)
33. 颈性偏头痛与一般偏头痛如何鉴别 ...	(26)
34. 关于颈椎病的试验检查有哪些	(26)
35. 对颈椎病患者要做哪些检查	(27)
36. 为什么颈椎病患者要拍 X 线片	(27)
37. 颈椎病特殊影像学检查有何意义	(28)
38. 颈椎病的哪些方面适合用 CT 检查 ...	(29)
39. 颈椎病的哪些方面适合用 MRI 检查	(30)
40. 什么是肌电图检查	(31)
41. 颈椎病做肌电图检查有何意义	(31)
42. 有哪几种疾病的肌电图需要与颈椎 病的肌电图进行鉴别	(32)

43. 什么是颈椎椎管狭窄	(33)
44. 导致颈椎椎管狭窄的常见原因有哪些 ...	(34)
45. 什么是颈椎半脱位	(34)
46. 颈椎病预后如何	(35)
47. 对于颈椎已经出现的病变能不能逆 转治愈	(36)
48. 颈椎病防治过程中有哪些误区	(36)
三、颈椎病防治方法	(38)
49. 颈椎病有哪些治疗方法	(38)
50. 什么样的颈椎病适合非手术疗法	(39)
51. 什么样的颈椎病适合手术疗法	(39)
52. 为何说卧床休息对颈椎病急性期患 者很重要	(40)
53. 治疗颈椎病能选择介入治疗吗	(41)
54. 何谓颈椎间盘突出症的髓核化学溶 解疗法	(41)
55. 颈椎牵引有什么作用	(42)
56. 常用的颈椎牵引方法有几种	(43)
57. 怎样的颈椎病患者适合牵引治疗	(43)
58. 脊髓型颈椎病适合做牵引吗	(44)
59. 如何在家进行颈椎牵引	(44)
60. 在家进行颈椎牵引应当注意什么	(45)
61. 颈椎病患者使用颈部围领有何作用 ...	(45)
62. 颈部围领适用于哪些病人	(46)
63. 有哪些中医疗法能治疗颈椎病	(46)
64. 不恰当的推拿手法和牵引对颈椎病 会产生哪些不良影响	(47)

- 65. 封闭疗法能否用于治疗颈椎病 (48)
- 66. 颈椎病封闭疗法的主要作用是什么 ... (48)
- 67. 什么样的颈椎病患者不能使用封闭
 疗法 (48)
- 68. 颈椎病封闭疗法的不良反应有哪些 ... (49)
- 69. 颈椎病封闭疗法的不良反应如何处
 理 (49)
- 70. 物理疗法治疗颈椎病的原理是什么 ... (50)
- 71. 治疗颈椎病的电疗法常用哪几种 (51)
- 72. 超声波怎样治疗颈椎病 (51)
- 73. 什么是颈椎病的红外线疗法 (52)
- 74. 激光疗法如何治疗颈椎病 (53)
- 75. 何谓颈椎病的石蜡疗法 (53)
- 76. 为什么颈部外伤后要及早诊治 (54)
- 77. 颈椎病与环境气候变化有什么关系 ... (55)
- 78. 脑血栓合并颈椎病治疗有哪些注意
 事项 (55)
- 79. 糖尿病合并颈椎病治疗时要注意哪
 些事项 (56)
- 80. 治疗颈椎病的手术方法有哪些 (57)
- 81. 颈椎病手术前要做哪些准备 (57)
- 82. 颈椎病手术前适应性训练怎么做 (58)
- 83. 颈椎病手术疗效如何,风险怎样 (59)
- 84. 颈椎病手术后有哪些注意事项 (59)
- 85. 颈椎病术后有哪些锻炼康复方法 (59)
- 86. 眩晕与颈椎病有什么关系 (61)
- 87. 颈椎病引起的眩晕有什么特点 (61)

88. 头晕是不是颈椎不稳引起的 (62)
89. 如何诊断颈椎不稳 (62)
90. 如何治疗颈椎不稳 (63)
91. 颈椎不稳的保守治疗需要注意什么 ... (63)
92. 落枕就是颈椎病吗 (64)
93. 怎样预防落枕 (65)
94. 颈椎病防治要早 (66)
95. 颈椎病患者可自己做足底按摩 (67)
96. 如何预防颈椎病的发生 (68)
97. 预防颈椎病要做到的“四好”是什么 ... (69)
98. 颈椎病患者可以做倒走运动 (71)
99. 颈椎不好的人如何选择枕头 (72)
100. 教您制作药枕调治颈椎病 (73)
101. 给您提供几个配制药枕的中药验方
..... (74)
102. 颈椎不好的人如何选择床铺 (74)
103. 教您一个简单的动作“小燕飞”治
疗颈椎病 (76)
104. 颈部功能锻炼时的注意事项有哪些
..... (77)
105. 颈椎病患者适宜进行哪些体育锻炼
..... (77)
106. 怎样游泳才有助于颈椎病的防治 (78)
107. 颈椎病患者在进行体育锻炼时有哪
些注意事项 (78)
108. 颈椎病患者可以练习瑜伽吗 (79)
109. 白领一族怎样消除颈椎疲劳 (81)

- 110. 您接电话的姿势正确吗 (84)
- 111. 经常驾车的朋友如何保护颈椎 (85)
- 112. 在车上睡觉小心得颈椎病 (87)
- 113. 夏天爱穿吊带装的女性要防颈椎病 (88)
- 114. 你知道胸罩会引起颈椎病吗 (89)
- 115. 冬季选用一条漂亮又保暖的围巾
 预防颈椎病 (90)
- 116. 得了颈椎病要戒烟吗 (92)
- 117. 颈椎病患者在饮食方面要注意什
 么 (92)
- 118. 教您自制药茶调理颈椎病 (93)
- 119. 喝药茶的注意事项有哪些 (94)
- 120. 颈椎病患者在工作中有哪些注意
 事项 (95)
- 121. 得了颈椎病怎样调适自己的心态 (96)

一、颈椎病一般知识

1. 患了颈椎病是不是很可怕

颈椎病是一种常见病，一旦患了这种病，有些人非常焦急，担心病情会逐渐加重，总希望能找到什么“灵丹妙药”，一下子“除根”。颈椎病固然有一定的危害性，但它并不直接威胁人的生命，所以患者不必忧心忡忡。患了颈椎病，要及时到医院就诊，在医生的指导下做治疗，不要相信那些江湖郎中的“家传秘方”。只要治疗得当，大部分患者在非手术治疗下就可以好转，甚至症状完全消失。而且从全身情况来看，只要人体主要器官功能良好，骨关节方面的退变对人体并无多大影响。相反，骨关节退变发展到一定阶段，如周围韧带硬化并有骨刺形成时，能使患者关节趋于稳定，只是活动范围小点而已。从疾病性质上讲，颈椎病属于慢性病，时发时止，时轻时重，所以不要指望可以完全治愈，一定要长期坚持自我养护和观察，并且及时治疗。

2. 脖子不舒服了，是不是就得了颈椎病

脖子不舒服不完全是由颈椎病引起。脖子不舒服的原因很多，不排除有一部分是由颈椎的病变引起，但是一般的肌肉劳损，也会觉得颈部不舒服。我们说的颈椎病不仅仅有肌肉劳损，里面的结构也会

发生改变,特别是椎间盘出现了问题。要纠正一个概念,不是颈椎有病了就是颈椎病,而是颈椎发生了退变,俗话说就是颈椎骨老化后出现了问题,引起了相应的临床症状才叫颈椎病。

3. 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、颈部损伤等引起的颈椎骨质增生,或颈椎间盘脱出、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,严重者双下肢痉挛、行走困难,甚至四肢麻痹,大小便障碍,出现瘫痪。多发生在中老年人,男性发病率高于女性。

4. 颈部退变是怎么发生的

颈椎骨骼小,上面负担有较大体积和重量的头颅。同时,颈椎骨具有伸屈、旋转、侧屈等较大幅度的运动范围,因而在力学上形成了不稳定的骨骼结构。在生理状态下,它们借助颈椎坚强的骨骼和软组织得以保持平衡。到成年期,由于体力劳动强度增加,及头颈部过度运动和不良姿势等原因,致使颈肩背部肌肉和韧带等组织劳损或损伤,而引起颈椎及其周围软组织损伤。随着年龄的增大,颈椎的椎间盘,关节囊及韧带等,相继发生退行性病理改变(图1)。