



# 如何远离颈椎病

◎文 | 陈华

不良姿势是颈椎损伤的主要原因之一，长时间低头工作，躺在床上看电视、看书，喜欢高枕，长时间操作电脑等，均会使颈部肌肉处于长期的疲劳状态，容易发生损伤

如今，肩颈痛已不再是中老年人的专利，越来越多的年轻人开始饱受颈椎病的困扰，有的甚至影响到工作和生活。

## 肌肉劳损≠颈椎病

很多人脖子一疼，就说自己有颈椎病，有些医生也会给患者带来这种心理暗示：病人有头晕、颈部僵硬、上肢发麻等症状时，医生都会建议患者先到骨科查看颈椎。虽然这些症状有可能是颈椎病的表现，但不能片面地将某一个症状与颈椎病等同起来。

患者可以通过自我检测判断自己是否患有颈椎病。首先，检查颈椎出毛病的部位：微微低头，从最突出的第七颈椎开始往上，手轻轻地按压颈椎及左右两侧。其次，检查颈椎活动度：把头缓慢向各个方位旋转，看颈部是否出现疼痛。如果出现压痛，或者摸到条锁状、砂粒状的硬块，可能就是颈椎的问题所在。

如果通过以上检查，发现颈椎有问题，接下来就可以通过压痛点做进一步检查。

椎旁压痛：即在棘突两侧1至1.5厘米处压痛。检查时沿棘突两旁由上而下、由内及外按顺序进行。椎旁压

痛点多为下颈椎横突、肩胛骨内侧及第1、2颈椎旁，基本沿斜方肌走行，通常反映脊神经（连接于脊髓，分布在躯干、腹侧面和四肢的肌肉中，主管颈部以下的感觉和运动）受累。

棘突间压痛：即在上、下棘突之间凹陷处有压痛。早期压痛点的位置往往与受累椎节相一致，后期则因椎间关节周围韧带钙化、骨刺形成而不明显。

如以上检查均没有出现不适症状，那就只是因经常低头引起的脖子酸痛、僵硬、肩膀疼痛不适等，偶尔会有头痛、头晕现象，多是肌肉劳损，而不是颈椎病。无需去医院做检查，只需改善工作、生活习惯即可。

如果出现了手麻、手脚无力、行走不稳、脚踩棉花感等症状，就需要到医院做详细检查。除了做颈椎X平片检查，还需要做颈椎CT、MRI（核磁共振），详细了解颈部脊髓及神经根受压的情况，根据检查结果决定治疗的方式。

## 慢性劳损和不良姿势为主要病因

颈椎病是颈椎间盘组织退行性改变及其继发病理改变，累及周围组织结构（神经根、脊髓、椎动脉、交感

神经等），并出现相应的临床表现。

诱发颈椎病的病因主要包括不良姿势、慢性感染、风寒湿因素、颈椎结构的发育不良、劳损、头颈部外伤等。其中，慢性劳损是首要因素，长期的局部肌肉、韧带、关节囊的损伤，可以引起局部出血水肿，发生炎症改变，在病变的部位逐渐出现炎症机化，并形成骨质增生，影响局部的神经及血管。

不良姿势也是颈椎损伤的主要原因之一，长时间低头工作，躺在床上看电视、看书，喜欢高枕，长时间操作电脑，剧烈的旋转颈部或头部，在行驶的车上睡觉……这些均会使颈部肌肉处于长期的疲劳状态，容易发生损伤。

不少患者的初发症状出现在起床后，这与不良睡姿有很大关系，不良睡姿会导致椎旁肌肉、韧带及关节的平衡失调，从而加速颈椎的退变进程。另外，颈椎的发育不良、缺陷也会导致颈椎病，如有颅底凹陷、先天性融椎、根管狭窄等问题的患者，颈椎病发病率比正常人高1倍。

医学上把颈椎病分为颈型颈椎病、神经根型颈椎病、脊髓型颈椎病、交感型颈椎病以及椎动脉型颈椎病等五种。从临床来看，神经根型的

按摩可以缓解颈肩肌群的紧张及痉挛、恢复颈椎活动、松解神经根及软组织粘连等状况，但按摩无法使椎间盘复位，也无法根治颈椎病，如果病人患有严重的颈椎病，遇过强的外力，易出现神经损伤，有些不当按摩甚至会导致病人瘫痪。

颈椎病是发病率最高的颈椎病，约占所有颈椎病的60%至70%。其病因主要是神经根受压导致颈肩部和上臂酸痛、麻木、不能完成精细动作，如系扣子、筷子夹菜困难等，也可能会伴有肩部或上臂力量减退、肌肉萎缩，无法提举等，在仰头、咳嗽、打喷嚏时，这些症状可能会加重。

脊髓型颈椎病是颈椎间盘突出、韧带肥厚骨化或者其他原因造成颈椎管狭窄，脊髓受压和缺血，导致脊髓传导功能出现障碍，这也是最严重、最危险的颈椎病。患者一般表现为：双侧或单侧下肢发麻，进而出现步履蹒跚、易跌倒、大小便困难、双足脚踩棉花感等。当病变压迫至椎动脉时，患者还会出现头晕、黑蒙等情况，严重者会感觉房屋旋转，甚至恶心呕吐、晕倒、卧床不起等。

### 如何预防、治疗颈椎病

如果颈椎病患者的病情比较轻，可以先尝试改善不良生活姿势，通过牵引、理疗等治疗方法，或者通过口服营养神经的药、肌肉松弛剂、消炎镇痛片等进行保守治疗。

第一，改善生活中的不良习惯。长时间低头工作时，应定时改变头部

体位，每隔半小时休息一下——做一些肩颈部肌肉放松运动，如头及双上肢的前屈、后伸及旋转运动；注意颈部保暖，避免长时间吹空调；保持良好的睡眠体位，枕头的高度以10至15厘米为宜；配合适当的运动，可以选择蛙泳、慢跑等，每次40分钟至1小时，每周3至4次。

第二，通过按摩缓解颈肩肌群的紧张及痉挛、恢复颈椎活动、松解神经根及软组织粘连等来缓解症状。首先，起床后可按摩面部。用双手分别来回搓脸的正面、侧面和耳后各几次，再用五指梳头几次，无需太多，感觉舒服就可以了。其次，用手轻揉颈部肌肉。用大拇指点揉左右风池穴、天柱穴，并对颈部痛点按揉。

当然，不能将按摩作为治疗颈椎病的良药。按摩无法使椎间盘复位，只能起到缓解作用，无法根治颈椎病。按摩是通过强刺激让肌肉暂时失去功能，强力按压已营养不良而且在持续收缩的肌肉，会发生肌肉纤维断裂，反复积累以后，没有正常肌肉保护的颈椎，就会觉得肌肉更硬，更没有弹性。另外，在做按摩时，如果病人患有严重的颈椎病，遇过强的外力，易出现神经损伤，有些不当按摩甚至会导致病人瘫痪。

第三，中药炒盐热敷也可以缓解症状。这是一种简单易行的家庭疗法，可以起到温经散寒、通络止痛的作用。具体做法是，准备一个20×40厘米的小布口袋。取1袋500克装的食盐，放入洗干净锅里小火炒热（锅里不可有油），炒时在盐里加适量的红花、花椒等中药，把炒好的热盐装入布口袋，并用绳子系紧袋口。这时，患者平躺，将热盐口袋置于颈椎处。刚开始的时候，盐很热。可隔着衣服接触颈椎，以防被烫伤；等不是很烫的时候，便可以直接放在疼痛处。值得注意的是颈椎部有感染、皮肤病和开放性伤口者禁用，另外，高血压、心脏病等患者也慎用。

第四，如果使用消炎镇痛药，患者需要遵医嘱，切记不能在颈肩疼痛时自行服用止痛药。一旦用药不当，会让膨出的椎间盘逐渐压迫脊髓，从而造成肢体功能障碍，甚至瘫痪。另外，止痛药虽然可以暂时缓解症状，但不能根除病根。

大多数轻度患者在采取以上保守治疗后，都能得到满意的疗效。但如果保守治疗3至6月后仍然无效，甚至出现上肢肌肉萎缩、疼痛剧烈，严重影响睡眠和日常工作时，需要考虑手术治疗。