

# 颈椎病的治疗和预防

□魏薇

日常生活中,我们经常听到身边的人说颈部疼痛、不舒服,胳膊疼痛、麻木,这些可能是颈椎病引起的不适。颈椎病是一个非常常见、高发的疾病。长期伏案工作、低头办公者,几乎都受到颈椎病的困扰。

**什么是颈椎病**  
颈椎病又称颈椎综合征,是一种以颈椎的退行性病理改变为基础的慢性疾病。主要由颈椎长期劳损、骨质增生,椎节失稳、松动,椎间盘脱出,韧带增厚,椎管狭窄等,刺激或压迫了邻近的神经根、脊髓、椎动脉及颈部交感神经等组织,致使颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压,引起一系列功能障碍的临床综合征。

**病因**  
颈椎病的发病率高跟当前社会环境有极大关系,造成颈椎病的首要因素是颈部的慢性劳损。长时间低头玩手机引起颈部的肌肉、韧带与关节劳损,进而使颈椎发生退行性改变,如:椎间盘的突出、椎体骨质增生、椎管狭窄、颈椎生理曲度变直等,最终导致颈椎病的发生。

科技的进步,为人们的生活、工作带来了极大的便利,电脑、手机等电子产品是当今人们生活、工作中不可或缺的设备,但长时间使用电脑或低头玩手机,是导致颈椎病的非常重要的因素。尤其是智能手机普及后,我们在街上、公交车、地铁等地方,能看到许多低头玩手机的人,这个习惯对颈椎的损伤是非常大的。有些人已经有了颈椎病,仍控制不住玩手机。还有就是使用的枕头不合适。有一个成语叫高枕无忧,其实高枕真的不等于无忧。枕头太高,我们的颈椎长时间处于过度屈曲的状态,就会使肌肉疲劳、劳损,就容易得颈椎病。

我还要给大家提个醒,很多人喜欢长时间躺在沙发上看电视或半躺半坐着靠着床头,时间久了,颈椎肯定会出问题。

外伤是颈椎病发生的直接因素。往往在外伤发生后颈椎已经有了不同程度的病变,使颈椎处于高度危险状态,外伤则直接诱发症状。如:非专业人员胡乱扳颈椎,摔倒、乘车时急刹车损伤颈椎等。

**症状**  
颈椎病的症状复杂多样,临床上一般将颈椎病分为颈型颈椎病、神经根型颈椎病、脊髓型颈椎病、椎动脉型颈椎病、交感神经型颈椎病和混合型颈椎病6种。这6种类型的颈椎病表现也各不相同。

**颈型颈椎病**是颈椎病里最轻的一种,主要表现为颈肩部的疼痛、僵硬、酸痛等。

**神经根型颈椎病**是因神经根受刺激或压迫而出现的一系列症状,除颈肩部的僵硬疼痛、活动受限外,主要表现为一侧或两侧的上肢疼痛、酸痛无力、麻木,严重者甚至出现肌肉萎缩等。

**脊髓型颈椎病**是颈椎病中最严重的,因颈部脊髓受损而出现相应症状,如:颈部酸痛,特别是向后仰的状态下,疼痛症状会加剧,单侧或双侧上肢可出现麻木、酸痛、无力、发凉、发抖等,下肢可出现无力、易摔倒、脚踩棉花的感觉,或有胸腹部横向的束带感,肛周及会阴也可能产生异常,出现尿频、尿不尽、便秘,甚至尿失禁等。在肢体功能方面,可能出现肢体感觉功能减弱,动作不协调、精细动作障碍等。

**椎动脉型颈椎病**是因颈椎的病变导致椎动脉受压、供血不足的一系列症状,除了颈肩部不适外,主要有头晕、头昏,且头晕

与颈椎的活动有关,眼昏、耳鸣,严重者伴有恶心呕吐、卧床不起等。

**交感神经型颈椎病**交感神经型颈椎病的症状是最为复杂的,其特点是患者主诉多而客观体征少,症状多种多样,因此,比较容易误诊为心脑血管疾病或神经官能症。交感神经型颈椎病可能没有颈椎常见的颈项疼痛、肢体麻木等症状,仅有交感神经兴奋或抑制的症状,如:头部症状有头痛,疼痛的部位主要位于枕部或前额,有时伴有头晕,这一类的头晕与椎动脉型颈椎病不同,转头时头晕不加重;或头昏眼花、头沉、记忆力减退。五官症状有眼胀痛、干涩、视物模糊、眼裂增大、眼睑下垂、眼球内陷、流泪、咽喉不适、耳鸣、听力减退、发音不清、鼻塞、流涎。周围血管症状有肢体发凉怕冷,可有一侧肢体少汗,遇冷则有刺痛感或麻木疼痛,指端发红、发胀,或有烧灼感等。心脏症状有过性心动过速或心动过缓,心律失常,胸前区疼痛。发汗异常有多汗,以头面部、颈项部、双手、双足、一侧躯干多见,或者无汗、少汗。括约肌症状有排尿困难或尿不尽,便秘、尿频、尿急或腹泻。

**混合型颈椎病**不是单一类型的颈椎病,为两型或两型以上的颈椎病症状、体征混合存在。

**检查**  
为了能够明确诊断并更好地对症治疗,通常会为患者先进行详细的查体,然后做一些影像检查来协助诊断,如:X线检查,主要看颈椎的骨性结构的病变;CT或MRI(磁共振成像)检查,不仅能够看到骨性结构的改变,还能看到与颈椎相关联肌肉、韧带、脊髓、神经等的情况,对于颈椎病的鉴别诊断也具有非常重要的价值。因此,患了颈椎病一定要找

专业的医生检查,明确诊断后再进行治疗,不可盲目治疗,以免加重病情。

**治疗**  
颈椎病的治疗一般首选保守治疗。保守治疗的方法有很多,其中又以中医传统疗法及物理疗法为主,如针灸、推拿、牵引、刮痧、拔罐、刺络放血、小针刀疗法、穴位埋线、中药硬膏热敷、中药熨烫、激光治疗、各种中低频电刺激疗法等,还有神经阻滞疗法,可有效缓解急性疼痛麻木等症状。除了传统的针刺疗法外,还可以运用全息理论针刺疗法治疗颈椎病。

脊髓型颈椎病保守治疗的难度是比较大的,一般西医生主张早诊断、早手术,避免脊髓发生不可逆的损伤。在临床上,很多早期、中期脊髓型颈椎病,病情达不到手术指征,保守治疗可取得比较满意的疗效。

针灸是治疗脊髓型颈椎病的重要方法。还有筋骨针松解疗法,作用与小针刀相似,能够松解肌肉,减轻颈椎压力,有效改善脊髓神经受损的症状;相较于传统的小针刀治疗,它几乎没有什么损伤,痛苦也小。

脊柱微创减压治疗是一种智能化的非手术脊柱减压系统治疗,能够精准地为椎间盘减压,从而缓解突出物对周围组织的压迫。治疗的同时,可以配合药物以加强疗效,如活血化瘀类药物及营养神经类药物。通过系统的保守治疗,很多患者可免除手术,并且可维持病情较长时间不再进展,正常工作、生活。

对于一般的颈椎病,合适的非手术疗法均能很好地缓解病情;对于比较严重的颈椎病(脊髓型颈椎病),因病情严重或保守治疗效果不明显,则需要手术治疗。

## 康复锻炼

康复锻炼也是很重要的,对于颈椎病的恢复可以起到促进作用。大家可以做个简单动作来配合治疗。

**前屈后仰式** 取站位或坐位,头后仰看天,使前额尽量保持最高位置,然后还原;头前屈看地,闭口使下颌尽量紧贴胸前,然后还原。

**左右摇头式** 将头向左右两方交替摇动,速度不宜过快。

**回头望月式** 头颈先尽量向左后上方旋转,双目视左上方天空,然后还原;头颈向右后上方,交替进行。

## 预防

颈椎病大部分与工作、生活中的不良姿势有关。颈椎病的预防很重要。首先,纠正不良姿势,抬头挺胸,不做低头族,避免长时间低头玩手机、枕高枕,躺在沙发上;伏案工作时,每隔1小时左右活动颈部。其次,注意颈部保暖,防风寒湿邪侵袭。再次,乘车、体育锻炼时,要做好自我保护,避免头部受伤。最后,开车、乘车时,要注意系好安全带或扶好扶手,防止急刹车造成颈部受伤等,避免头部猛烈扭转。

(作者供职于河南省中医药研究院附属医院)

请扫描二维码了解详情



## 每周一练(闻诊、切诊)

- 一、以下哪项不是实喘的特征
  - A.发作急骤
  - B.息粗声高
  - C.呼吸深长
  - D.呼多吸少
  - E.张口抬肩
- 二、喘证的临床表现哪一项除外
  - A.张口抬肩
  - B.鼻翼扇动
  - C.呼吸困难
  - D.喉中痰鸣
  - E.难以平卧
- 三、水逆呕吐的特点是
  - A.呕吐黏稠苦水
  - B.吐势徐缓,吐物清稀
  - C.口渴欲饮,饮后则吐
  - D.喷射状呕吐
  - E.朝食暮吐,暮食朝吐
- 四、热邪犯胃呕吐的特点是
  - A.呕声壮厉,吐黏稠黄水
  - B.呕吐酸腐食糜
  - C.呕吐呈喷射状
  - D.朝食暮吐
  - E.暮食朝吐
- 五、呕吐呈喷射状者多为
  - A.脾胃阳虚
  - B.热伤胃脘
  - C.热扰神明
  - D.食滞胃脘
  - E.饮邪犯胃
- 六、患者25岁,暖气酸腐,兼脘腹胀满,多因何所致
  - A.寒邪犯胃
  - B.宿食内停
  - C.胃虚气逆
  - D.胃阳亏虚
  - E.饮邪停胃
- 七、患者口气腐臭或吐脓血多为
  - A.牙疳
  - B.内有脓疡
  - C.口腔不洁
  - D.胃热
  - E.龋齿
- 八、患者口气酸臭,脘腹胀满者属
  - A.胃阳虚
  - B.肝胃虚寒
  - C.食积胃脘
  - D.内有脓疡
  - E.口腔不洁
- 九、尿液散发烂苹果味多见于
  - A.消渴病
  - B.失血
  - C.瘟疫
  - D.脏腑败坏
  - E.水肿病晚期
- 十、痛证与痰饮均可见的脉象是
  - A.滑脉
  - B.动脉
  - C.紧脉
  - D.牢脉
  - E.弦脉
- 十一、肝胆病的脉象常为
  - A.长脉
  - B.洪脉
  - C.滑脉
  - D.弦脉
  - E.数脉
- 十二、痰饮证的脉象多见于
  - A.弦脉
  - B.缓脉
  - C.乳脉
  - D.革脉
  - E.细脉
- 十三、下列与滑脉的主病无关的是
  - A.痰湿
  - B.阳虚
  - C.食积
  - D.实热
  - E.妊娠
- 十四、迟脉的主病是
  - A.痰饮
  - B.虚热证
  - C.寒证
  - D.血瘀
  - E.气滞
- 十五、患者为女性,32岁,口舌生疮,烦躁焦虑,口干舌燥,小便短赤,舌尖红,苔薄黄,脉数,其脉数主病是
  - A.阴证
  - B.虚证
  - C.热证
  - D.寒证
  - E.表证
- 十六、滑脉的临床意义是
  - A.里证
  - B.表证
  - C.食积
  - D.疼痛
  - E.寒证

(答案见下期本版)

## 河南省计划生育协会、中国人寿河南省分公司 签署《计生保险业务合作协议》

本报记者 王平 通讯员 刘富安 文/图

2019年5月7日,河南省计划生育协会、中国人寿河南省分公司在郑州签署《计生保险业务合作协议》。河南省卫生健康委员会副主任刘延军、中国人寿河南省分公司副总经理李恩林等出席签约仪式。

在签约仪式上,李恩林从市场份额、大病补充保险、城镇职工补充医疗保险经办业务等方面介绍中国人寿。中国人寿河南省分公司将以此次合作为契机,以实际行动贯彻落实党中央、国务院,以及省委、省政府

有关计划生育家庭保障工作会议精神,在积极参与社会民生保险保障的基础上,利用中国人寿丰富的保险产品、专业的服务队伍以及成熟的政企合作经验,不断创新计生保险产品和服务模式,切实提升服务层次和水平。

刘延军充分肯定了中国人寿近年来在计生家庭保障、金融精准扶贫工作方面所做出的贡献。他表示,双方要在省委、省政府的领导下,加强合作,共同探索保险助推计生家庭保障服务的方式和途径,关心和爱护河南

计生家庭。此次签约标志着双方合作进入新阶段,将有力推进计生保险业务向着政府放心、群众满意、公司受益的方面健康发展,必将为全省计生家庭意外伤害保险工作开创新局面,为落实河南省计划生育协会改革方案助力。

据悉,河南省计划生育协会、中国人寿河南省分公司双方签署《计生保险业务合作协议》,将为全省计生家庭、特殊家庭、计生工作者、老年群体提供多方面的意外保险保障服务。



签约仪式现场

## 技能提升 服务升级 从乡医助理到职场经理

本报记者 王平 通讯员 菲菲 文/图



培训现场

5月7日,中国人寿河南省分公司第一期“综合金融职场”集中培训,18个地市的乡医办公室负责人、职场经理、优秀乡医助理代表300余人参加了此次培训。

据了解,通过此次专业化的职场经理技能提升培训班在郑州开班。经过考核、选拔,来自全省18个地市的乡医办公室负责人、职场经理、优秀乡医助理

中国人寿河南省分公司市场部经理杨傲霜说,此次培训课程分为《综合经营职场管理办法》《早会经营》《理赔直通车》三大类。此次培训的目的:一是完善乡医助理管理办法;二是指导乡医助理合理运用晨会开展工作;三是指导乡医助理开展理赔服务。今后,村里的老百姓在申请理赔的时候,可以直接将需要提交的理赔资料一提交到当地村卫生室,由乡医助理集中收集,免去老百姓的奔波之苦。

驻马店市新蔡县龙口镇范庄村乡医助理吴伟的父亲是一名乡村医生,得知中国人寿招聘乡医助理,第一时间推荐儿子吴伟报名参加。

吴伟曾是一名药品销售代表,他对乡医助理这份工作从认识到认可再到认可,感觉受益匪浅。

吴伟说:“去年12月,我们县1个月内发生了4起医疗纠纷。发生医疗纠纷的乡村医生多则赔付二三十万元,少则赔付十几万元,乡村医生都感觉很震惊。当时,恰逢中国人寿河南省分公司第一轮同仁堂透皮贴技术论坛召开,听说中国人寿河南省分公司专门为乡村医生量身打造了纯服务型‘病员安康’医疗事故保险,全县60名乡村医生纷纷加入‘好乡医’会员并办理了‘病员安康’医疗事故保险。”

安阳市滑县小铺乡西程寨村乡医助理李永行务实、精干、成绩突出。他认为,中国人寿开展的“互联网+健康+金融”创新工程是一个民生工程、惠民工程。“病员安康”医疗事故保险确实能为乡村医生的行医提供安全保障。乡医助理要想得到乡村医生和基层老百姓的认可,要开动脑筋,多想多干,干好本职工作;要有责任心,要有对工作认真、负责的态度;要勤于拜访,将好的政策和理赔服务宣讲到位。

**携手好乡医 共建一个家**

中国人寿 CHINA LIFE

协办:中国人寿保险股份有限公司河南省分公司

## 河南唯一具有中等中医专业招生资格的学校 洛阳市中医药学校中医专业招生

洛阳市中医药学校是国家中医药管理局确定的河南省唯一具有中等中医专业招生资格学校,为省级重点中专。该校2019年面向全省招收中医专业学生700名,学制3年。

国中医药办人教发[2016]13号:“经备案后招收的中等职业学校中医类专业学生所取得的学历,可作为参加中医医师资格考试和乡村全科执业助理医师资格考试的学历依据。”此类毕业生可参加应届对口高考,继续深造。学生在校期间学习期间全部免交学费,贫困县学生和困难家庭学生还可享受每年3000元生活补助(国家“雨露计划”补助)。

**报名条件:**年龄15周岁以上,初中及以上学历及中医爱好者。  
**报名时间:**2019年4月20日~9月30日  
**学校地址:**洛阳市嵩县城关镇北园  
**联系电话:**15136391899 杜老师 13838823726 冉老师 13783181393 刘老师 13938866519 杨老师