

三八妇女节会计师群讲座

英国中医学院院长 张恩勤教授、主任医师

首先祝贺大家三八妇女节愉快！应武彦萍会计师的邀请，今天与大家讲一下关于脊柱和颈椎病的基本信息和防治方法，如下：

一、脊柱

小孩刚出生的脊椎数量是 32-33，成人脊柱由 26 块椎骨（包括颈椎 7 块，胸椎 12 块，腰椎 5 块，骶骨 1 块（由 5 块骶椎融合构成）、尾骨 1 块（由 3-4 块尾椎融合构成））借韧带、关节及椎间盘连接而成。脊柱上端承托颅骨，下联髌骨，中附肋骨，并作为胸廓、腹腔和盆腔的后壁。脊柱具有支持躯干、保护内脏、保护脊髓和进行运动的功能。脊柱内部自上而下形成一条纵行的脊管，内有脊髓（注：脊柱不等于脊椎或椎骨，脊柱是由多块脊椎组成的）。脊柱长度，男性平均为 70—75cm，女性平均为 66—70cm[1]；（脊柱长/身高）×100 平均值男性为 43.3，女性为 44.2[3]。

二、颈椎病

颈椎病又称颈椎综合征，是颈椎骨关节炎、增生性颈椎炎、颈神经根综合征、颈椎间盘脱出症的总称，是一种以退行性病理改变为基础的疾患。主要由于颈椎长期劳损、骨质增生，或椎间盘脱出、韧带增厚，致使颈椎脊髓、神

经根或椎动脉受压，出现一系列功能障碍的临床综合征。表现为椎节失稳、松动；髓核突出或脱出；骨刺形成；韧带肥厚和继发的椎管狭窄等，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，引起一系列症状和体征。

颈椎病可分为：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、食管压迫型颈椎病。

* 外文名

cervical spondylosis

* 别名

颈椎综合征

* 就诊科室

骨科、脊柱外科、神经内科[1]

* 多发群体

中老年人、睡眠体位不佳者、长期坐姿不当者

* 常见病因

颈椎退行性变、发育性颈椎管狭窄、慢性劳损等

虽然分类很多，但这是按照症状进行的分类，而实际情况呢，是可以多种症状同时存在的。

（一）颈型颈椎病（基础型颈椎病）

颈型颈椎病一般会出现明显的头部以及肩颈疼痛不适症状。这种类型的颈椎病一般通过影像检查大多都会发现颈部力学结构改变或者颈部周围软组织改变，其中包扩常见的颈椎曲度改变、椎体形态改变（常见楔形变、椎体增生或者被压缩）、外周软组织增生（典型代表：富贵包）部分患者会出现颈部关节失稳、椎体间隙不均等情况这里再说明一点，如果肩颈反复出现不舒服，或者经常落枕，其实这基本就是颈型颈椎病的症状了。

颈型颈椎病作为颈椎病最基础、最轻的分型，其他类颈椎病基本可以说是这种类型的进阶（非病理型）。

（二）神经根型颈椎病

神经根在受刺激或受压时 会出现的感觉、运动及反射障碍。最典型的症状就是感觉上出现麻木疼痛，而这种麻木疼痛不是固定的，出现范围主要与受压迫神经所支配的区域有关。这类颈椎病会引起运动功能障碍，其典型的病症之一就是会引发肩周炎，所以有肩周炎的朋友需要注意排查颈椎问题。

（三）脊髓型颈椎病

脊髓型颈椎病患者往往都是由于颈脊髓受到损害所致，患者颈部椎体出现明显的椎间盘突出或者骨质增生，或者

某些生长物导致椎管变窄压迫到脊髓，一般情况下临床最常见的病症有脊髓肿瘤以及脊髓的末梢神经炎。

这种类型的颈椎病后果是比较严重的，轻则运动感觉系统受损，重了就是瘫痪。所以亲们，一定要把颈椎病当回事，别脖子疼都不在乎。

（四）椎动脉型颈椎病

椎动脉型颈椎病患者症状比较极端，轻症的一般就是头痛头晕，容易疲倦，重症的就会有出现突然猝倒的现象，这个一般检查都是查体进行旋颈试验时呈现阳性，影像学上头颅多普勒彩超会显示椎动脉的问题。

（五）交感神经型颈椎病

交感神经型颈椎病患者常见症状是四肢发麻、头晕目眩、心跳加速以及呕吐恶心等，大部分患者也会伴有胸前疼痛的症状，影像检查一般会有颈椎出现失稳和退变的情况。但这种类型颈椎病的病因很多复杂，有些焦虑症患者症状是一模一样的，或者一些交感神经受到激惹（经常肩颈不适/有富贵包等），也不一定是颈椎问题造成的，所以临床治疗方法就有些捉襟见肘，只能对相应的症状去治疗。

以上就是常见的几种颈椎病的分型，但是临床中很少有单独的症状出现，多是几种类型的混合型颈椎型，比如说椎动脉型 脊髓型 神经根型，往往会伴随着颈型颈椎病

出现。所以每个人的症状都少都会有所不同，那就需要具体到每个人去分析了。

三、诊断方法

（一）体格检查

- * 检查颈部的活动范围
- * 检查您的反应和肌肉力量，以了解您的脊神经或脊髓是否被压迫。
- * 观察您走路，看看脊柱压迫是否影响您的步态

（二）影像学检查

影像学检查提供的详细信息可以指导诊断和治疗。例如：

- * 颈部 X 线检查。颈部 X 线检查能够显现出意味着颈椎病的脊柱改变，例如骨刺。颈部 X 线检查还可以排除导致颈部疼痛和僵硬的罕见或更严重病因，例如肿瘤、癌症、感染或骨折。

- * MRI。MRI 利用无线电波和强磁场生成详细的图像，有助于指出神经受压迫的位置。

- * CT 脊髓造影。在这种类型的 CT 扫描中，医务人员会将染料注入椎管以提供更详细的图像。这种检查更容易观察到脊髓、椎管和神经根的详细情况。

（三）神经功能检查

您可能需要接受几项检查，以确定神经信号是否正常传送到您的肌肉。神经功能检查包括：

- * 肌电图。此项检查可测量肌肉收缩和静止时神经将信息传输到肌肉时的电活动。

- * 神经传导研究。医生会在待研究神经上方的皮肤上贴上电极。通过神经传递小幅电击，以测量神经信号的强度和速度。

（四）更多手段

- * CT 扫描

- * X 线

- * 磁共振成像

[显示更多相关信息](#)

四、治疗方法

颈椎病的治疗方法取决于其严重程度。治疗目标是缓解疼痛、帮助您尽可能维持日常活动，以及防止脊髓和神经出现永久性损伤。

针灸，有效。针灸穴位：风池、颈百老、身柱、外关、合谷等。

中药：百分之 70-75 有效，中药方：颈椎舒。

西药，效果一般，副作用大。

非甾体抗炎药。NSAID，例如布洛芬（Advil、Motrin IB 等）和萘普生钠（Aleve），通常为非处方药。您可能需要处方规格的 NSAID 来缓解颈椎病造成的疼痛和发炎。

皮质类固醇。短期口服泼尼松可能有助于减轻疼痛。如果您疼痛剧烈，注射类固醇可能会有所帮助。

肌肉松弛剂。某些药物，例如环苯扎林（Amrix、Fexmid），可以帮助缓解颈部肌痉挛。

抗癫痫药。某些抗癫痫发作药物可以缓解受损神经的疼痛。

抗抑郁药。某些抗抑郁药物可能有助于缓解颈椎病引起的颈部疼痛。

五、锻炼保健方法：颈椎操

理疗师可能会教您一些锻炼方法，帮助您伸展和增强肩颈部的肌肉。这是治疗疼痛及僵硬的最佳方式之一。一些颈椎病患者可通过牵引获益，如果神经根受到压迫，牵引有助于提供更多脊柱内空间。

六、外科手术治疗

如果保守治疗无效或者神经系统症状（例如手臂和腿部无力）加重，您可能需要手术扩大脊髓和神经根的空间。

可能需要手术切除椎间盘突出、骨刺或部分椎骨。颈部的一段可能需要与移植骨和内固定器械融合。

附件：做好日常“五个姿势”保护脊柱！

2019年02月16日 · 来自专栏 腰椎疾病

小时候，一定听过这样的家训“笑不露齿，行不露足，坐不露膝，站不依门”虽然是露齿露足已经不再管了，但是走路时抬头挺胸，站有站样，坐有坐样，永远都是表现个人气质的标准。

可是到现在我们长大，仍喜欢葛优躺，走路低头玩手机，科学研究证明，不正确的姿势的确影响了我们的颈椎和腰椎健康，甚至导致了脊柱早衰，很多年轻人早早患上了颈椎病、腰椎间盘突出……

不良姿势容易产生，而建立良好的姿势习惯，却需要时常提醒自己。可以说不良姿势的习惯，是遵循社会趋势的，儿童背着沉重的书包上学，成人上班需要盯着电脑办公，智能手机的流行更让低头族的颈椎压力越来越大，容易出现腰背、肩颈疼痛。

@这里给大家说下日常生活中容易被忽视、却对脊柱健康很重要的5个姿势！

一：坐姿；臀部尽量坐满座位，背部自然倚靠在椅背上、不要弯腰驼背；头不要往前倾，看电脑时视线尽量与

屏幕保持水平；椅子的高度约等于小腿的长度，若椅腿过长，可在脚下放个垫脚凳。

二：站姿；头不要向前倾，双肩自然下垂，腰、背、骨盆保持在一条直线上；重心平均分散在脚掌和脚跟，收紧腹肌，膝盖微微弯曲。

三：拾、搬物体避免弯腰不屈膝；拾、搬东西特别是重物时，蹲下去搬，不要直接弯腰拾、搬物体时，尽量保持背部笔直。

四：双手提重物；身体不倾斜，左右两肩提，分散重量；过重时，可与他人合搬。

五：睡姿；大部分人一天中约 1/3 的时间都是睡眠时间，正确的睡姿对身体的健康也很重要，给大家说一下如何睡才能更健康：

正确睡姿

1、床垫软硬适中：可以分别试试平睡和侧睡两种睡姿，用手去试探后颈部、腰部和膝盖后方等相关曲线部分的鱼尾，如果没有余位，但是手还能相对轻松伸进去，说明软硬适中，如果有余位说明偏硬，如果没有余位而且手要伸进去还比较费劲，说明偏软。

2、平睡时，肩不宜超过枕头，枕头高度适中，枕头不宜只睡一半；

3、侧睡时，为维持颈椎曲线自然，可适度加高；

4、侧睡或平睡时，膝下应垫枕头，缓解脊椎压力；仰睡膝下应垫枕头，减轻腰部压力。

如果出现了长期肩颈、腰背疼痛，一定及时就医，找出病因，如果是颈椎和腰椎出现了问题，在进行正规治疗的同时，一定要注意上面说到的5个日常姿势。养成好的习惯，才能帮助尽快摆脱疼痛烦恼！

各位会计师朋友，由于时间关系，今天的科普讲座到此结束。大家有什么情况，可与我私聊，谢谢大家！

电话号码：07846193488。

微信： drzhang 1953

Email: prof.engincan@hotmail.co.uk

Website: www.Uacm.co.uk