

颈椎病的预防与康复治疗

李海洋 (北京市延庆区医院 / 北京大学第三医院延庆医院, 北京 102100)

颈椎病是指颈椎及其椎间盘、椎间关节、软组织及神经根等发生结构或功能性障碍而引起的疾病, 表现为颈部疼痛、僵硬、头痛、手臂麻木、肩部疼痛、视力模糊等, 可伴随恶心、呕吐、眩晕、耳鸣等症状。近年来, 随着电脑办公和手机使用的普及, 颈椎病的患病率逐渐增加。因此, 了解颈椎病的预防和治疗方法非常必要。

颈椎病的病因

(1) 生活习惯因素: 长期保持一个姿势不变, 比如低头和抬头幅度过大, 睡姿不当等, 导致颈部肌肉紧张, 缺乏适当的休息和运动, 也容易导致颈椎僵硬。

(2) 外伤因素: 由外部冲击力, 如跌倒、坠落、交通事故、头部振荡等引起的颈椎受损。

(3) 职业因素: 从事重复、持续性精细动作的职业, 如司机、流水工厂作业人员等, 要频繁地进行头部和颈部运动, 颈椎可能会因过度使用和持续性压力, 增加损伤的可能性。

(4) 生物因素: 颈椎病的发生也与颈椎的发育异常有关, 如颅底凹陷、先天性融椎、根管狭窄等。此外, 骨关节退行性病变, 如颈椎关节炎、颈椎退行性病变, 也可能导致颈椎病。

(5) 年龄因素: 随着年龄的增长, 颈椎周围软组织和骨质逐渐退化、失去弹性, 导致韧带松弛、椎间盘膨出等, 最终引起颈椎病。

(6) 气候因素: 长期处于寒冷或干燥的环境, 容易使软组织、关节软骨、椎间盘失去润滑和营养, 诱发颈椎病。

颈椎病的分型

按病因分型

(1) 颈椎外伤性病变: 受到外力撞击或冲击,

使颈椎纵向或旋转位移后所导致的颈椎损伤。

(2) 颈椎退行性病变: 由于人体老化, 颈椎骨质疏松、韧带松弛及椎间盘退行性变, 导致颈椎病。

(3) 颈椎间盘病变: 由于颈椎骨骼的磨损导致椎间盘退化、坍塌、突出, 刺激颈椎正中的神经根并引导到颈肩臂部, 引发疼痛。

(4) 颈椎结核: 结核病菌感染颈椎骨和周围组织, 形成颈椎干骺端(椎体)假关节, 使椎间隙出现狭窄, 引起神经根受压或骨骼破坏等现象。

(5) 局部软组织病变: 主要指颈部肌肉及其他软组织的病变, 多表现为颈肌疼痛、肌肉痉挛等。

按临床病症分型

(1) 颈椎病前期: 指颈椎病的症状未达到明显疼痛、痉挛等症状的阶段, 仅出现一些不适症状, 如颈部僵硬。

(2) 颈椎病急性期: 指疾病具有明显的症状, 如严重疼痛、肌肉痉挛等, 严重影响生活质量。

(3) 颈椎病亚急性期: 指颈椎病急性期缓解后, 且治疗效果尚未到达完全康复的阶段, 表现为轻微疼痛、肌肉紧张。

(4) 颈椎病慢性期: 指颈椎病病程长、症状较轻, 但病变程度可能较为严重, 给患者的生活和工作带来很大影响。

颈椎病的预防

(1) 保持良好的身体姿势, 不要长时间低头或抬头; 控制肩膀的高度和耳朵的位置, 尽量保持头部、颈部、背部的直线; 避免长时间低头看书、使用电脑等; 起床要缓慢, 先撑起身子再起来。

(2) 经常进行适当的颈部运动, 如上下转头、左右转头等, 以增加颈椎的灵活性。

(3) 适当运动可促进血液循环、增强肌肉力量和骨骼稳定性。建议选择散步、慢跑、瑜伽等，能够有效锻炼颈部肌肉，避免颈椎病的发生。

(4) 选择一个合适的枕头和睡姿，避免长时间采取一种睡姿。

(5) 要在生活中加强安全意识，避免意外伤害。

颈椎病的治疗

(1) 药物治疗：根据医嘱，可以选用止痛、消炎、肌肉松弛和营养剂等药物减轻颈椎疼痛和炎症反应，促进颈椎恢复。

(2) 物理治疗：比如针灸、按摩、牵引、热敷和冷敷等。其中，针灸可以通过刺激穴位改善颈椎病症状；按摩可以促进血液循环，缓解颈椎疼痛和疲劳；牵引可以通过拉伸颈部减轻颈椎压力；热敷和冷敷可以缓解颈椎炎症和肌肉痉挛。但这些物理治疗方法需要在专业人士的指导下进行。

(3) 手术治疗：通过手术治疗，可以切除影响颈椎的损坏组织、减轻压迫神经根或椎动脉等方式改善颈椎病的症状。对于特别严重、符合手术特征的颈椎病，在经过全面的医疗检查后可进行手术治疗。

不同颈椎病患者的治疗方法

(1) 年轻人：该群体的颈椎病多半是由于过度使用手机、电脑等电子产品所引起。最好的治疗方法是改变不良姿势、减少使用电子产品的时间、适当锻炼颈部肌肉，配合热敷、按摩等物理治疗方法以缓解颈椎疼痛症状。如果不是很严重，不必过度依赖药物治疗。

(2) 中老年人：该群体的颈椎病多半是由于退行性改变所引起，需要采用更加严谨和系统的治疗方案。首先要进行彻底的检查，确定颈椎病的种

类和程度，然后制定合理的治疗方案。此外，建议中老年人多参加适合自己的体育锻炼，如散步、打太极拳等，以提高颈椎的灵活度和肌肉力量。

(3) 颈椎间盘突出：对于颈椎间盘突出的患者，最好是康复治疗 and 药物治疗相结合以缓解症状，防止疾病进一步发展。物理治疗包括热敷、冷敷、按摩、推拿、肌肉松弛剂和物理治疗等；药物治疗一般需要使用镇痛药、抗炎药等。在治疗过程中，注意休息，避免剧烈运动、搬重物等动作。

(4) 颈椎骨折：这是一种特别严重的颈椎病，治疗方案要根据骨折的种类和程度进行选择。对于轻度骨折，可以通过使用颈托和药物进行治疗；对于严重骨折，需要手术治疗。

其他注意事项

(1) 出现颈椎病的症状时，千万不要轻视，应及时采取适当措施，如尽量保持颈椎的中立位、暂时放下工作、按摩、理疗等。

(2) 在选择体育项目时，一定要考虑自身情况，最好咨询医生，得到专业的指导。经常参与一些特定的体育运动，如游泳、瑜伽等。其中，游泳可以增强颈椎周围肌肉的力量和柔韧性，减轻颈椎负担；瑜伽可以通过拉伸和放松颈部肌肉，帮助改善颈椎的状态。

(3) 一定要遵医嘱选择合适的治疗方案，采用药物和物理相结合治疗。

结束语

颈椎病的分类比较复杂，医生了解不同类型颈椎病的病因及特征，有助于采取更加精准的治疗方案，帮助患者尽早康复。作为患者，在积极治疗的同时，要摆脱不良的习惯，进行适当的运动，保持正确的身体姿势，避免颈椎病慢性迁延。