

前言：近二十年来门诊观察中，颈椎病患的急速增加令我不得不去探讨它产生根源。无可否认，现今科技发达带动了通讯器材如智能手机在生活层面上的普遍运用。这意味着人们长时间同一个姿势（低头）用智能产品的情况多。导致颈椎病入侵各社会阶层。同时见年轻化、全民化的趋势。

认识颈椎病：

颈椎为百病之源。认识颈椎病可以让我们更容易防治。颈椎病的分类实复杂，临床上可见颈型，椎动脉型，神经根型，交感型，脊髓型或混合型等。但还是以颈型颈椎病者多见并见交杂兼症。诸多型态中，以颈型颈椎病为最困扰着大部分颈椎病病患者。症见颈项酸胀、疼痛、眩晕、麻木、僵硬、经常落枕等。此症的产生皆因颈椎周肌肉群因种种因素损伤所导致。故要治疗好颈椎病症候的关键就是把上述的症状减缓或停止。颈椎病的症状多变，会影响精神、睡眠、思维、视力、内脏功能、心肺症状与全身症状像皮肤、腺体等。体现了它症状多端，乃为诸多病状的源头，不可忽视。

引起颈椎病的因素：

先探讨其病发因素。马来西亚气候炎热，促成了空调的长时间使用。肢体受寒的机会颇多。中医认为寒邪凝固血脉，引起气血循环受阻的问题。尤其是入眠期间人们普遍上都会开空调。空调环境下温度一般都会偏低。在熟睡后常常会把脖子和肩膀露在外面，导致肩部、颈部血管收缩、血液循环不畅，肌肉发生痉挛，造成落枕。尤其在在马来西亚，很多家庭都有冷气，人们普遍上不注意脖子的保暖下寒气逼使阳气亏损。人们睡得比较沉，翻身相对较少，长时间保持颈部侧弯的姿势也是造成落枕的原因；长期伏案工作的人，颈部肌肉长时间处于紧张状态，容易劳损，稍不注意，落枕就找上门了；另外，枕头高度不适也会导致落枕。因此，除了盖好被子外，还可以在脖子上裹条毛巾，这样能有效预防颈肩

外露受风导致的落枕。与此同时，还要经常活动脖子和肩部，最好的方法是：两手交叉置于脑后，头和手向相反的方向用力，这样可以锻炼颈肩部肌肉，减少肌肉痉挛的几率。枕头的高低要适当，和自己的拳头立在颈后的高度差不多，尽量使头、颈、肩保持同一水平线。

颈椎病的诊断依据：

除了典型的颈型颈椎病伴见颈项僵硬，早晨僵硬感加重。临床上常见的诊断可从以下作为初步依据。

1. 反复的颈椎落枕或僵硬。颈性颈椎病。软伤为其病理机制。
2. 反复头痛，头晕等椎动脉受勾凸增生受压现象，为椎动脉型颈椎病。
3. 反复的颈椎落枕或僵硬。伴随手臂，手指酸麻痺乏力等神经根受颈关节突压症状，故为神经根型颈椎病）。
4. 反复的颈椎落枕或僵硬。伴随下肢乏力，站立不稳，脚有踩棉花感为延髓型颈椎病。病理机制为椎管狭窄。
5. 反复的颈椎落枕或僵硬。伴随心悸，失眠，情绪不安等。为多处病变伴见植物神经紊乱症状。可归纳入交感神经型颈椎病。

临床上多同时兼见两个或以上症型。症状多变。同时拍 x 光片可见颈椎生理弯曲变直或反弓皆可作为诊断为颈椎病的依据。偶尔落枕也不是什么大事，只要经过调养就可以恢复健康，但是如果经常的发生落枕，同时伴有头晕、手指发麻、手臂发沉等症状。那么就要当心颈椎病了，这个可能是颈椎病的并发症。换言之，最早的颈椎病是颈型颈椎病。最常见的颈椎病是混合型颈椎病。最难忍的症状是疼痛麻木。最严重的症状是机体不能动即瘫痪。

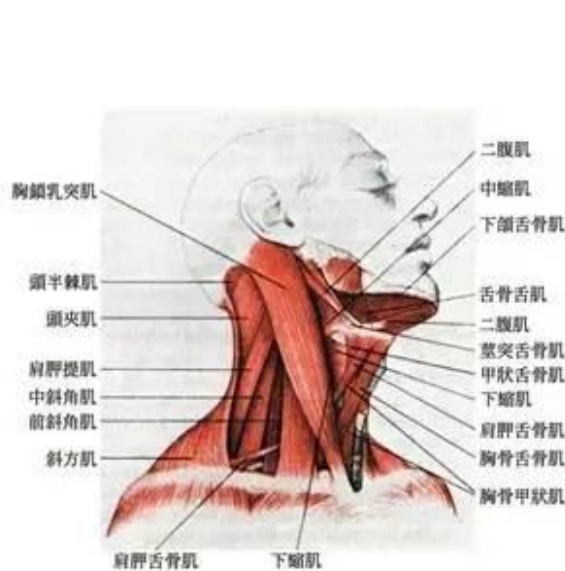


圖7-1-1 頸部肌肉的側面觀 (注意斜角肌的位置)

(引自 Cunningham's Textbook of Anatomy, 12th edit, p.282)

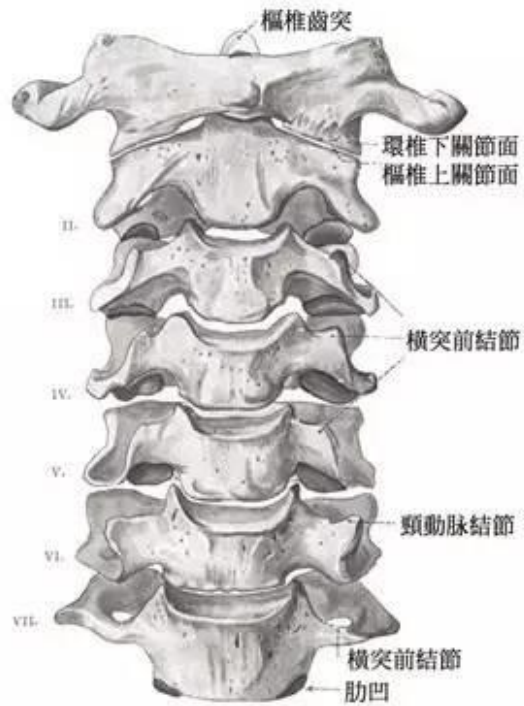


圖7-1-3 頸椎腹面觀

(引自Handatlas und Lehrbuch der Anatomie des Menschen, 1953, 40)



圖7-1-2 典型頸椎的上面和側面觀

(注意頸椎橫突的結構特點)

(引自 Gray's Anatomy, 35th edit, p.234)

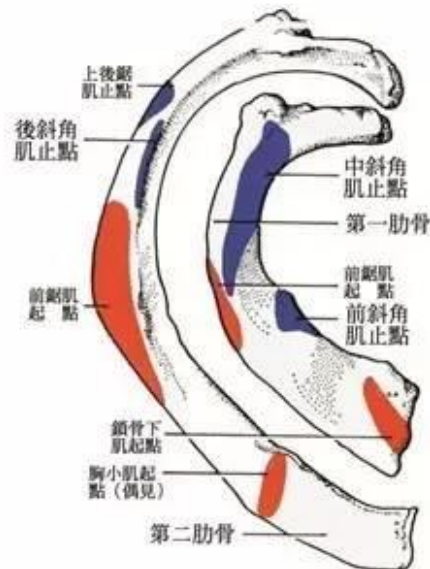


圖7-1-4 第一肋骨上面和第二肋骨外側面肌肉附着點

(引自Cunningham's Textbook of Anatomy, 12th edit, p.281)

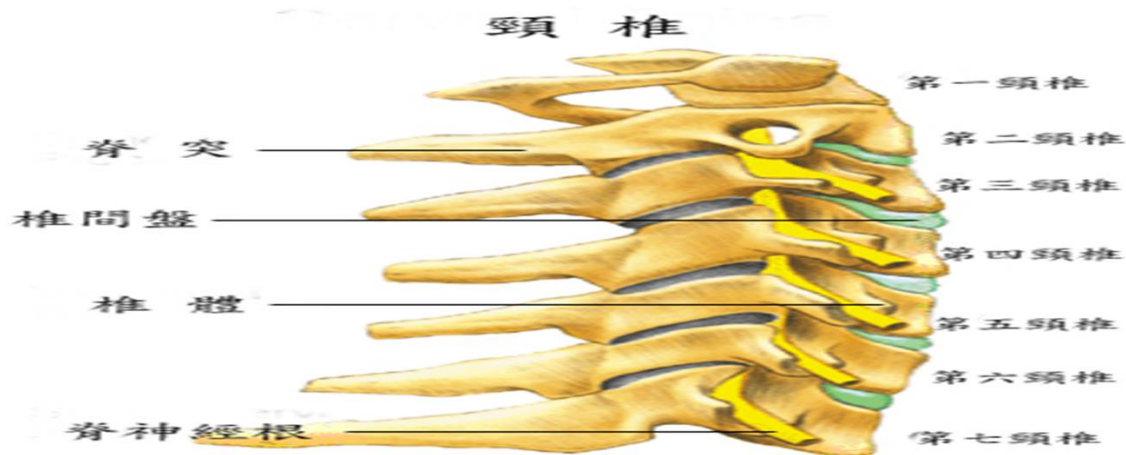
颈椎自我检查：

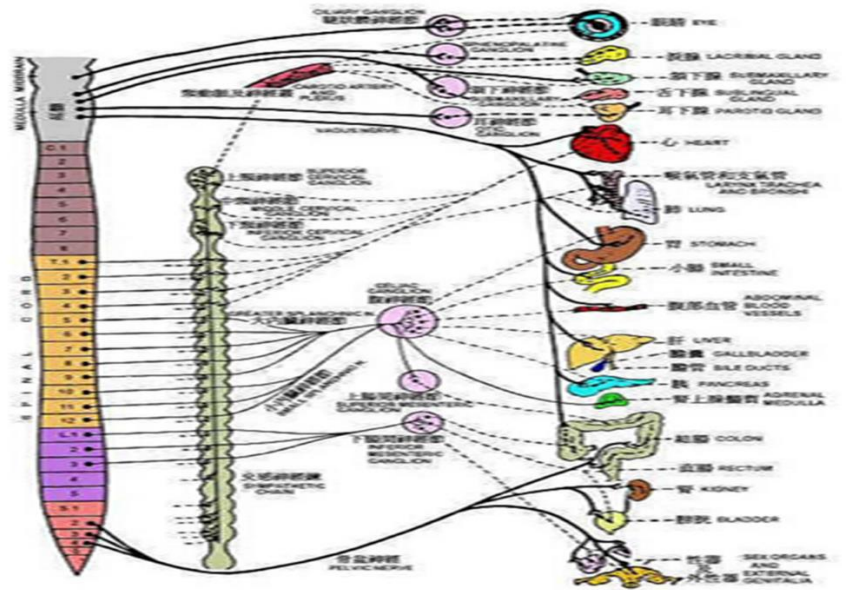
- 一、 主动屈颈时下巴能否碰到胸骨柄。
- 二、 主动屈颈时，颈部背部有无疼痛。
- 三、 左右转头时颈部两侧有牵拉痛吗。
- 四、 被动过度屈颈时颈部背部有无疼痛。
- 五、 检查肌肉紧张度与软硬度。

颈椎并发症与其周围软组织的关系：

有关并发症的产生且因考虑到相关软组织连带的功能障碍。像胸锁乳突肌损伤促成的颈椎病因解剖部位连及胸骨与锁骨故也可以引起头面五官症状。心血管系统症状。甲状腺疾患，胃肠道症状等。例如，症见前额头痛者其病变部位为枕部；病变组织为枕大神经、斜方肌、头半棘肌、胸锁乳突肌等。临床上需由由经验丰富的医师作出诊断，不能忽视。

可见颈椎病是可带来很多症状。而且比较起来，其程度会更严重和复杂多了。故称颈椎为百病之源，如此可见一斑。





预防颈椎病方案

第一、健康的生活作息、工作习惯。

第二、针刀、针灸、中医正骨推拿、拔罐等

第三、合适运动，积极锻炼。如气功，游泳，瑜伽等有氧运动皆能让身体放松。同时，正确的锻炼如作“米”字操等拉伸。可以强化肌肉力量，强化正常的颈椎生理曲度、增加颈椎生物力学结构的稳定性，同时促进血液淋巴的循环，有利颈椎病的恢复。

第四、理疗。可使用热敷或吹风筒来吹颈肩酸痛部位，可以先外敷乳液以免过烫而烫伤皮肤。它对于缓解局部肌肉紧张有一定作用。

预防心得分享：

筋骨的锻炼并重；劳逸、身心结合。正如黄帝内经有言：“劳逸结合，恬淡虚无，形神合一”方能享尽天年。尤其从身体姿势上去调整自己的筋骨，使它软组织达到动静态平衡。即贯穿身体内外筋膜保持“年轻化”。保持其对称性和柔软性。才能有效预防颈椎病。中医认为，“久坐伤气。”气滞血瘀之象会促使身体产生僵硬与酸痛感。一般电脑前工作者都会长时间维持一个半低头，颈椎往前倾的姿势。颈椎正常生理弯曲消失，这也会诱发颈椎病。故效仿古人“站如松”，“坐如钟”，“走如风”等的正确姿势显示出其历久不衰的意义。值得现代人推崇。

中医调理方式

1. 针灸：在诸类针灸的运用，个人常用小针刀或称松解针在相关颈椎软组织上操作能达立杆见影之功效。
2. 推拿：正骨推拿，个人偏用龙氏正骨手法。另配合穴位按摩如风池穴。
3. 食疗：避免辛辣、煎炸容易上火的食物。一般上可以以以下药膳作为调理。

总结：

现代生活中，颈椎病是日渐普遍的慢性疾病。其阴影无所不在。俨然成为大人小孩备受困扰的隐性流行病。每每复发率居高不下。而人们普遍以止痛药来解决颈椎带来疼痛问题促成忽略了引起它的根源。即人体工学和动力学失衡、软组织损伤，气血不和，肌肉阴液失养问题。人们缺乏疾病与健康管理的知识，不然就是自己随便拿药酒来按摩，来解决一时的疼痛。个人认为预防颈椎病最好的办法，不外乎平常养成规律的运动习惯，避免不正确的姿势，不要长时间维持同一姿势。时刻注意身体发出的警讯。另外根据自己的体能状态，选择适当的运动方式，针对颈周肌群的损伤用中医小针刀与正骨推拿来处理相

关慢性软组织损伤问题。维持肌肉的力量，耐力与柔软度和身体的心肺功能。方能一劳永逸的解决颈椎病所带来的问题。