



认识篇



1 颈椎间盘在哪里？

头以下，胸椎以上是颈椎。颈椎骨有7块，椎体之间通常都有椎间盘连接，其主要的功能是减震及增加颈椎活动度。因第一、二颈椎之间没有椎间盘，所以颈椎间盘共6个。



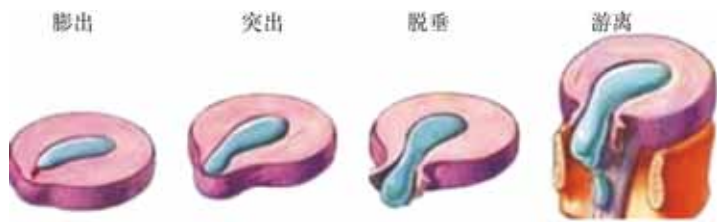
2 颈椎间盘长什么样？



由中央部胶状的髓核和周围按类同心圆排列的纤维环组成。在相邻的椎体活动中，髓核起到支点作用，如同滚珠，随着脊柱的屈伸而向前后移动或随着侧屈而左右移动。当压力增加时，髓核易向后外侧脱出。

3 什么是颈椎间盘突出症？

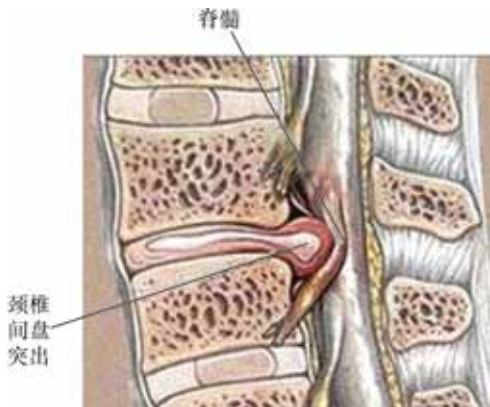
颈椎间盘突出症是临床上较为常见的脊柱疾病之一，发病仅次于腰椎间盘突出症。主要是由于颈椎间盘髓核、纤维环、软骨板，随着年龄老化，或者在外界因素的作用下，导致椎间盘纤维环破裂，髓核组织从破裂的地方突出或脱出，压迫脊神经根或脊髓，出现手痛、手麻、下肢无力或走路不稳等现象。



4 颈椎间盘突出与颈椎间盘突出症有区别吗？

颈椎间盘突出是指影像学检查有颈椎间盘突出现象，但是患者身体没有任何不舒服，或者没有发现有神经受压的体征。

当颈椎椎间盘的纤维环破裂、变性的髓核脱出引起脊髓或脊髓神经根受压，出现手痛、手麻、下肢无力或走路不稳等现象，才称为颈椎间盘突出症。



5 颈椎间盘突出症是颈椎病吗？

颈椎病又叫颈椎综合征，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。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。准确来说，颈椎间盘突出症是颈椎病中的比较严重的一种。

6 颈椎间盘突出的病因有哪些？

一、劳损

如果长期使头颈部处于单一姿势位置，或长时间低头工作，易发生颈椎间盘突出。

二、头颈部外伤

颈椎间盘突出症常由颈椎受到创伤导致。创伤原因主要是加速暴力使头部快速运动导致颈椎扭伤，多见于交通事故。尤其是在车上睡觉，睡着时肌肉保护作用差，急刹车时易出现颈部损伤。加速损伤所致的椎间盘突出最为严重。

三、不良姿势

生活中不良的姿势和习惯，如躺在床上看电视、看书、高枕、坐位睡觉等。



7 颈椎间盘为什么会突出？

颈椎间盘承受并传导着头颅的重量到达胸椎，而椎间盘本身缺乏血液循环，修复能力差。颈部不良的姿势导致纤维环受力不均及轻微损伤使得椎间盘老化，在此基础上，当有可诱发椎间隙压力突然升高的因素作用下可致髓核突出。又因环绕着髓核的纤维环前面厚，后面薄，所以髓核更易向侧后方突出。



8 哪节颈椎间盘最容易受损伤？

颈椎间盘损伤多发生于第3~4颈椎间盘，主要原因是C3/4小关节突关节易在损伤瞬间发生一过性前后移位，类似于弹性关节。



9 长期低头看手机、玩电脑会导致颈椎间盘突出症吗？

会的。长期低头看手机和玩电脑会使颈椎承受过大的压力，颈椎负责撑起整个头部的重量，低头玩手机，就使整个头部重量集中在颈椎上，长此以往就会导致颈椎变形，导致椎间盘退行性变，最终可能导致颈椎间盘突出症。



10 生活中哪些表现提示可能得了颈椎间盘突出症？

1. 颈、肩、背酸胀痛。
2. 头部总是偏向一侧，或者是经常出现落枕的症状。
3. 单侧上肢或手部剧烈疼痛、麻木或无力。
4. 跨步无力、步态不稳、经常打软腿。
5. 双手麻木无力和步态不稳，容易跌倒。

疾病初期可因轻微劳损，甚至睡醒时伸懒腰而发生以上症状。以后的复发可以是急性的，也可以是慢性的。



11 “落枕”是不是颈椎间盘突出?

不是。“落枕”是一种常见病，多见于青壮年，春冬季节多见。一般认为“落枕”的原因主要有两个：一是夜间睡眠姿势不良，头颈长时间处于过度偏转的位置；或因睡眠时枕头不合适，枕头过高、过低或过硬，使颈处于过伸或过屈状态，引起颈部一侧肌肉紧张损伤；二是颈部受风寒刺激后局部肌肉痉挛。“落枕”与颈椎间盘无关系，无颈椎间盘突出的人也可出现，但是存在颈椎间盘突出的患者，因为颈椎本身不稳定，可反复引起“落枕”。



12 有肩背部或手臂的疼痛会不会就是颈椎间盘突出症？



不一定。因为肩及上肢的神经都是从颈椎发出来的，所以颈椎间盘突出症会导致肩及上肢的疼痛。但是

肩及上肢的疼痛原因有很多（肩周炎、胸廓出口综合征、肺癌及椎管内肿瘤等），只有用颈椎间盘突出压迫的神经或脊髓能解释这些症状时，才考虑是颈椎间盘突出症。

13 为什么颈椎间盘突出症患者抬高患侧 上肢症状会缓解？

颈椎间盘突出物压迫脊神经根时会出现上肢疼痛的表现，这时抬高上肢往往会感觉症状有所减轻或消失。试想神经是一根橡皮筋，它从颈椎一直连接到手指，上肢放下与上肢抬起相比，是不是抬起时橡皮筋更为放松呢？神经也是如此，当抬高上肢时紧张的神经会相对放松，突出的颈椎间盘髓核对神经的刺激也会相应减小，上肢的症状当然相对缓解。

14 为什么颈椎间盘突出症患者走路有“踩棉花”的感觉？

当颈椎间盘突出物压迫脊髓时，会导致脊髓的直接受压或者脊髓的供血出现障碍，从而导致脊髓受到损伤。而脊髓是中枢神经的一部分，所有下肢的神经都通过脊髓发出。这种损伤可能导致下肢运动神经受到伤害，出现下肢无力的表现，当病情进一步发展时就会出现“踩棉花”的感觉。

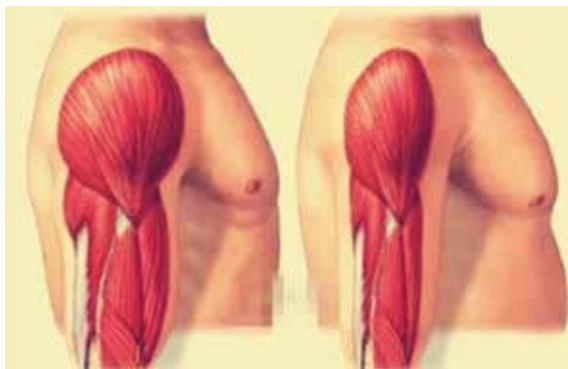
15 颈椎间盘突出症会导致瘫痪吗？

会的。当颈椎间盘突出物足够大，严重压迫脊髓时，会出现受压节段以下的神经功能障碍，导致该节段以下所有肢体的运动及感觉出现障碍，从而导致瘫痪。



16 颈椎间盘突出症会导致肌肉萎缩吗？

会。当中枢发出的运动神经受损时会导致其支配区肌肉内的糖原合成减慢、蛋白质分解加速，而肌肉的功能与形态主要就是由肌蛋白质完成的，当蛋白质分解到一定程度时就表现为肉眼可见的肌肉萎缩。



17 颈椎间盘突出症患者的颈部能剧烈活动吗？

不能！颈椎间盘突出症患者说明颈椎的结构并不稳定，存在损伤。剧烈的运动会给已经相对不稳定的颈椎造成巨大的压力，当压力大于颈椎能承受的程度时，可能导致颈椎的进一步不稳定，加重颈椎间盘突出症的症状。



18 颈部 CT 或 MRI（磁共振）显示颈椎间盘突出怎么办？

首先，不要着急，建议先到正规医院专科咨询，明确颈椎间盘突出情况，了解症状与颈椎间盘突出是否有关联；其次，详细告诉医师你的身体情况、职业、年龄等相关信息，同时告知有没有使用药物或者其他的治疗等；最后，听从专业医师的建议。保持良好心态，积极乐观地对待，寻求积极的生活方式，注意生活中的细节，例如睡觉的姿势、枕头的选择等，避免做剧烈运动。

