



【祝君健康】

頸椎病

頸椎病是指頸椎生理弧度改變（包括變直、反弓）、骨質增生、頸項韌帶鈣化、頸椎間盤萎縮退化等改變，刺激或壓迫頸部神經、脊髓、血管而產生的一系列症狀和體征的綜合征。中醫學中雖然沒有頸椎病的說法，但其相關症狀可見於痺證、痿證、瘰癧、眩暈等方面的論述。本病多見於四十歲以上的中老年人，但由於現代人無論是學習、工作，還是在日常生活中姿勢不正確，長期伏案讀書，導致頸至肩部的肌肉受傷，因此頸椎病有年輕化的趨勢。

中醫認為，頸椎病的發生與發展，跟體質的盛衰以及生活的環境、勞損、外損等有著密切的關係。臨床上根據症狀的不同，主要可以分為風寒痺阻證、痰火上擾證、風濕熱痺證、氣血不足證等證型。

由於頸椎病的病機特點是氣血瘀滯、經脈閉塞，故在治療時特別強調活血通絡，而理筋手法是治療頸椎病的主要方法，能使部分患者較快緩解症狀。先在頸項部用點壓、拿捏、彈拔、滾法、按摩等舒筋活血、和絡止痛的手法，放鬆緊張痙攣的肌肉；然後用頸項旋扳法，但需特別注意扳頸手法要穩、輕，若頸椎間盤突出者不宜扳旋；最後用放鬆手法，緩解治療手法引起的疼痛不適感。另外，椎盤間狹窄的話，可用牽引治療，以緩解肌肉痙攣，擴大椎間隙，流暢氣血，減輕壓迫刺激症狀。除此之外，針灸及中藥治療亦可紓緩不適的症狀。針灸方面，主要用風池、風府、大椎、頸部夾脊穴等穴位，起到通經活絡，散瘀消滯止痛的功效；中藥方面，臨床上會根據不同的證型而選用相應的中藥，例如：風寒痺阻證，可選用羌活、獨活、防風、當歸、川芎等藥；氣血不足證，可選用黃芪、當歸、牛膝、熟地等藥。

預防保健也非常重要的，必須糾正工作中的不良體位，每隔30分鐘要左右抬頭，並將頭部後仰30秒，然後做頭頸部的旋轉動作連續數次，之後才能繼續工作和學習。睡眠時枕頭的高度及硬度要適中。飲食要均衡，多食含鈣高的食品如牛奶、雞蛋、肉類、豆製品等；平時少吃生冷、辛辣的食物。

科大醫院
羅浩暉醫生
2007.11.12