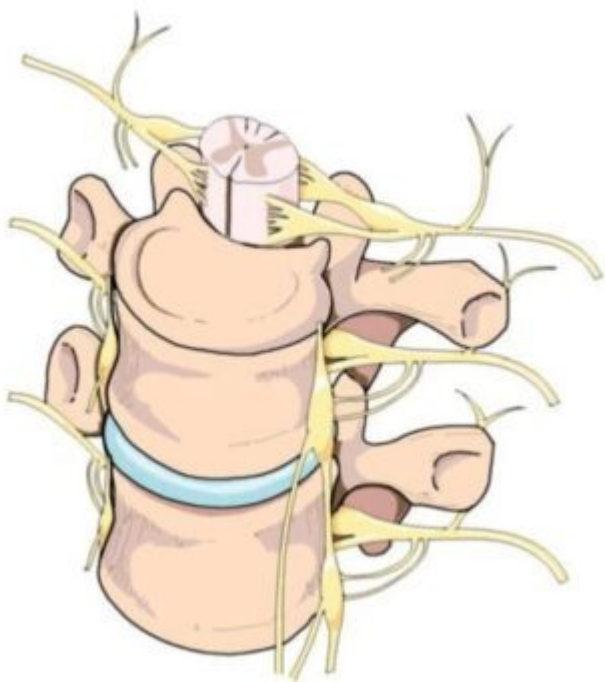


頸椎病的病因及治療

撰文：巢朝棟（註冊中醫 / 基督教聯合那打素社康服務香港中文大學中醫診所暨教研中心〈大埔區〉）

22/08/2024



自從手機廣泛使用之後，全民都變了低頭族，頸椎病每年迭有增加，患者群組遍布老中青，除了西醫手術及止痛消炎藥，中醫亦有藥物及針灸推拿治療。

頸

椎病是指頸部的頸椎間盤退行性病理改變、頸椎肥厚增生以及頸部損傷等引起頸椎骨質增生，或椎間盤脫出、韌帶增厚，刺激或壓迫頸椎脊髓、頸部神經、血管而表現之相應症狀、體徵的綜合證。

病因

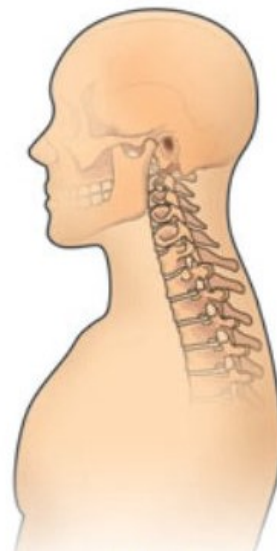
造成頸椎病的病因有很多，其中慢性損傷和年齡因素在頸椎病的產生和復發有著重要的關連。

慢性損傷

各種不良的姿勢，長時間低頭工作或操作電腦，躺在床上看書，喜歡高枕，劇烈的旋轉頸部或頭部，在行駛的車上睡覺，這些不良的姿勢均會使頸部肌肉長期處於疲勞狀態，容易發生損傷，形成頸椎病。

年齡因素

當人體進入中年時期，身體已處於退變階段，脊柱間組織、韌帶、肌肉比較鬆弛、力量減弱，使椎體間出現不同程度的鬆動；椎體間出現鬆動之後，由於互相牽拉、撞擊等刺激促進了骨質增生，增生的骨刺壓迫和刺激了周圍的肌肉、韌帶、神經、血管、脊髓等組織，因而產生了一系列的臨床症狀。



症狀

由於頸椎病的發病比較複雜，臨床上有多種類型，而每種類型的症狀也各有不一。以下為常見頸椎病類型：

1. 頸型頸椎病：主要表現是頸項痠痛、沉緊，延及上背部，尤其是長時間伏案工作之後症狀更加明顯；病人的頸後可有壓痛點以及硬結、索條樣反應物。
2. 神經根型頸椎病：主要表現是從頸肩沿上臂到手指有麻木感（有人稱為觸電樣感覺），可同時伴有頸型頸椎病的感覺。
3. 椎動脈型頸椎病：患者經常出現發作性眩暈，可有惡心、嘔吐等徵象，尤以體位變化時，症狀加重；可伴有頭脹痛或跳痛不適。
4. 脊髓型頸椎病：漸覺肢體沉重，步履不穩，腳底似踩在棉花上感覺，肢冷不溫，肌肉萎縮，症狀逐步加重，可致肢體痿廢，步履蹣跚易跌倒，最後無力行走，形成癱瘓，可兼有大小二便失控。
5. 交感神經型頸椎病：症狀複雜，可出現眼瞼無力，眼脹痛，易流淚；皮膚多汗或少汗，血壓忽高忽低，心跳加速或徐緩等。
6. 混合型頸椎病：兩種或兩種以上類型的頸椎病同時存在時，稱為混合型頸椎病。

中醫的痺症

頸椎病屬中醫痺症範疇，多由外感風寒濕邪或勞損外傷，以致氣滯血瘀痰凝痺阻經絡所致。臨床辨證常分為以下四型：

風寒濕型

頭頸重痛不適，頸部僵硬，活動不利，惡寒畏風；舌淡紅，苔薄白，脈弦緊。

痰瘀阻絡型

頸項如錐刺，痛勢纏綿不休，按之尤甚，痛有定處，夜間加重，伴上肢麻木、頭暈、欲嘔；舌質暗，脈弦。

氣血不足型

頭暈目眩，視力模糊，面色蒼白，心悸氣短，體倦乏力，納差；舌淡苔少，脈細弱。

肝腎虧虛型

眩暈頭痛，耳鳴耳聾，失眠多夢，肢體麻木；舌紅少津，脈弦。

中醫治療

內服治療根據辨證分型選藥

- 風寒濕型：以祛風散寒除濕、溫經止痛為則，常用中藥有羌活、獨活、防風、川芎、桂枝等。
- 痰瘀阻絡型：以祛痰通絡、活血止痛為則，常用中藥有半夏、陳皮、紅花、丹參等。
- 氣血不足型：以補益氣血、活血通絡為則，常用中藥有黃耆、黨參、白朮、當歸等。
- 肝腎虧虛型：以補益肝腎、強筋骨為則，常用中藥有熟地、山藥、狗脊等。

針灸治療

針刺或艾灸一些特定穴位，能疏通經絡、理順氣血、扶正祛邪，達到中醫所謂「通則不痛，氣血調和」。針灸取穴原則以局部取穴與循經取穴相結合為主，並以辨證結果配合相應穴位，常用穴位有風池、頸夾脊穴、天柱、肩井、手三里、曲池、外關、合谷、天宗等。

推拿治療

通過治療者的相應手法，對病區起舒筋活絡、解痙止痛、理順筋骨作用，達到緩解神經根的壓迫、消除腫脹、分解黏連、解除肌肉和血管的痙攣、改善血液循環、增強局部的血液供應，促使病變組織的修復，從而緩解病情；常用手法有滾法、揉法、點壓法、拿捏法和彈撥法等。

預防

日常生活中，注意頸部保健，枕頭應選擇合適的高度與硬度，保持良好的睡眠體位。長期伏案工作者，應注意經常做頸項部功能活動，避免頸項部長期處於低頭體位而發生勞損。椎動脈型頸椎病及脊髓型頸椎病患者，做功能鍛鍊時應選擇合適的動作，循序漸進，尤其症狀嚴重者更應謹慎。

頸部功能鍛鍊

先坐於椅上，挺直腰背，兩眼平視，全身放鬆：

1. 低頭動作，把頭慢慢低下，盡量使下頷貼向胸部，保持10-15秒，然後慢慢將頭恢復原位。
2. 仰頭動作：把頭慢慢向上仰望，保持10-15秒，然後慢慢將頭恢復原位。
3. 頭向左右偏：頭慢慢左偏，將左耳向左肩貼近，保持10-15秒，然後慢慢將頭恢復原位，再向右做相同動作。
4. 頭左右旋：頭部慢慢向左旋，盡量從左肩上方向後看，保持10-15秒，然後慢慢將頭恢復原位，再向右做相同動作。

完成以上4式為一遍，休息30秒後做第二遍，可以重複5-10遍。



巢朝棟（註冊中醫）

治療須及時

頸椎病以往多發生於中老年人群組，但由於現代社會的節奏急速，其發病年齡也有所提前，許多中青年人也有一定程度的發病。輕者僅有頸肩部不適感，重者可出現嚴重的症狀而影響工作和生活，及時治療和積極預防都是必要的措施。◆

備註：

以上資料只供參考，如有疑問，請先向註冊中醫師諮詢。

網頁：www.ucn.org.hk/zh-hant/services/chinese-medicine-service

Facebook：facebook.com/ucnchs

Instagram：instagram.com/ucn_healthcare

