

## 防範頸椎病 別坐勢不管

【大紀元 4 月 10 日訊】自由時報 文／廖桂馨

頸部是聯繫頭顱與全身的樞紐，與人體各組織上通下達的橋樑，又是頭顱的支架。頸椎的活動最頻繁，周圍組織又缺乏強韌的肌群保護，因而常有外力的因素，受到反覆性、長時間的沉重負擔，造成頸椎體間的病痛。

臨床上依病因及症狀不同，而有如下之區分：

- 肌肉疲勞、姿勢不良造成：這是門診最為常見的原因，在文明發達快速步調下，長期伏案操作電腦、駕車、服勤務及操作家事因姿勢不良，又過度使用。頸項強直、疼痛，有時整個肩背部疼痛，頭頸部功能活動受限，可觸及痙攣的前斜角肌肌腹壓痛點。
- 外傷造成：車禍造成脊椎骨折、脫臼，或頸椎過度往後伸張（如武術、體操、跳水），此種情形不止單純的頸椎痛而已，常會併發脊髓神經受損，甚至造成下半身麻痺、大小便失禁等。
- 頸椎骨刺造成：頸椎退化病變約從二十五歲開始，由於頸椎間盤的含水量降低，髓核內逐漸被纖維組織和軟骨細胞所取代，其所能承受壓力的能耐變差，而脊椎體的修護卻造成了鈣化骨刺。

頸椎病在中醫為「痺證」的範疇，認為肝腎虧虛、筋骨衰退為主要原因，方劑常用葛根湯、小續命湯、右歸丸、龜鹿二仙膠等。配合針灸依「經之所過，病之所至」的原則，進行遠處取穴（後溪、外關、絕骨、陽陵泉），配合病灶肌肉區進行治療（風池、肩外俞、肩中俞等穴位）。

頸椎病的「預防勝於治療」，病變過程往往開始於青少年時期，尤其目前「電腦族」伏案桌前的人愈來愈多，職業病的原因也不容忽視，如果能對頸椎病的各種致病因素採取有效的預防措施，就可減少頸椎病的發病機率。建議民眾平時注意以下事項：

- 睡姿要正確：人生有三分之一的時間是在睡眠中度過，為減低頸椎的負荷及保持頸椎的自然姿勢，睡覺時應以仰臥及側臥為宜，勿睡高枕頭。至於床板也不可太硬或太軟，會造成脊柱變形，造成頸部二度傷害。
- 糾正不良的姿勢和習慣，且同一姿勢勿維持太久，仰頭勿超過五至十度，或低頭勿超過十五至二十度，以減少局部頸關節的負擔與退化。

- 防止外傷，一旦受傷應及早治療，以免延誤病情造成頸椎傷害。
- 急性期過後，每日做頸部肌肉收縮運動，如游泳或體操等，來增強頸部周圍的肌力，減少頸椎退化的機會，以防患於未然。  
( 本文作者為台灣桃園廖桂聲中醫診所院長 )

**廖桂聲**中醫診所是桃園縣的中醫科。 .. 本診所均由學有專精的專任醫師看診, 並有接受嚴格訓練的服務人員,以最親切的態度,最仔細地說明,讓你有全然不同的感受,寬敞舒適的候診廳 ...

## 頸椎病變漫談

- 〔壹〕前言：頸椎是人類神經傳導的總通道，也是生命現象的總樞紐，一切活動蹟像的總開關，所以頸椎的保護保養是隨時應注意的。
- 〔貳〕序述：人類頸部係由頸椎、脊髓神經、肌肉、血管等組成，皆攸關人的生命及生活品質。一旦頸椎受創，嚴重會導致死亡，輕則影響工作生活作習。一般受風寒、老化、代謝失常等因素而引頸椎病變會導致生理改變，終至會影響生活品質，甚至於會改變人的生活意志。
- 〔參〕頸椎結構及相關病機徵兆圖

### 〔肆〕案例

- 〔1〕落枕
- 〔2〕上肢單或雙側麻痺
- 〔3〕活動頸椎
- 〔4〕肩肘指之痠痛
- 〔5〕彈響指板機指
- 〔6〕偏頭痛
- 〔7〕鞭撻及刀斬式

### 〔伍〕診療手法

按摩、推拿、拍擊、拉拔、扭旋

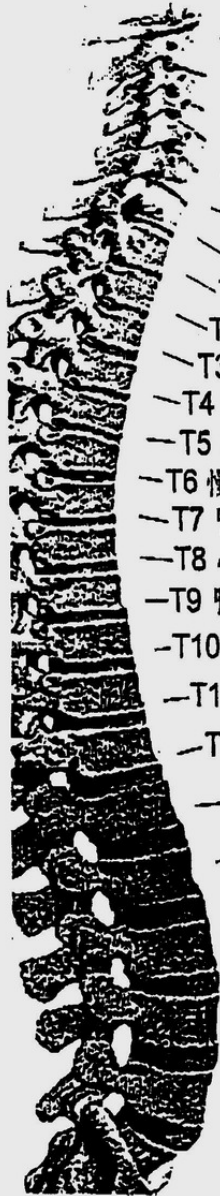
### 〔陸〕手法禁忌：所有之手法必需適度

- 〔1〕骨質疏鬆症人
- 〔2〕老年人
- 〔3〕開過刀人
- 〔4〕高血壓人
- 〔5〕有神經質型人

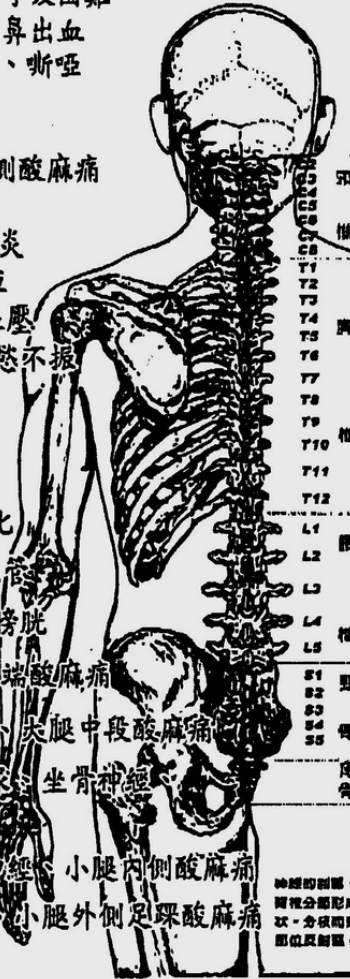
### 〔柒〕有益頸椎之運動

- 〔1〕左右動
- 〔2〕上下動
- 〔3〕望月動
- 〔4〕陀螺動

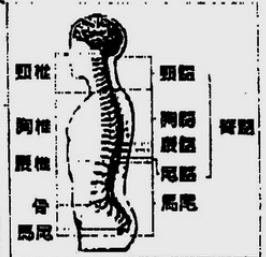
### 〔捌〕交通標示線有獎徵答



- C1 頭痛、失眠、痛風、記憶力減退、高血壓
- C2 鼻竇炎、耳聾、扁桃腺、近視、老花眼
- C3 三叉交感神經、咽喉炎、呼吸困難
- C4 肩酸麻痛、扁桃腺發炎、鼻出血
- C5 頭部僵硬、氣管炎、口臭、嘶啞
- C6 五十肩酸痛、感冒咳嗽
- C7 甲狀腺、中指、無名指酸痛
- T1 心臟病、呼吸困難、手臂內側酸麻痛
- T2 心臟病、胸痛、心律不整
- T3 肺炎、支氣管炎、感冒、食道炎
- T4 肺炎、支氣管炎、膽囊炎、黃疸
- T5 肝炎、癌、脾胃炎、貧血、低血壓
- T6 慢性胃炎、口臭、十二指腸、食慾不振
- T7 腎臟病、糖尿病、胰臟炎
- T8 小腸炎、風濕、便秘、抵抗力差
- T9 腎上腺、尿少、手脚冰冷、中風
- T10 盲腸、大腸、皮膚病、血管硬化
- T11 腎臟病、性無能、痛風、輸尿管
- T12 不孕症、輸尿管、生殖器、膀胱
- L1 腹瀉、便秘、疝氣、大腿上端酸麻痛
- L2 月經失調、卵巢、子宮炎、大腿中段酸麻痛
- L3 生殖器、月經失調、頻尿、坐骨神經、  
大腿內側酸麻痛
- L4 子宮炎、不孕症、坐骨神經、小腿內側酸麻痛
- L5 痔瘡、尿酸、坐骨神經、小腿外側足踝酸麻痛  
頻尿、尿毒
- S 直腸、肛門、臀部痛、攝護腺
- C 尾椎痛、痔瘡、肛門炎



注：  
 ●：頸椎 CERVICAL  
 ●：胸椎 THORACIC  
 ●：腰椎 LUMBAR  
 ●：薦骨 SACRUM  
 骨椎神經痛影響部位  
 神經神經痛引起之症狀



神經節節痛、痛症  
 神經分節形成痛症  
 狀、分級則痛症否  
 部位及制區。