

## 頸椎病的中醫觀

隨著現代生活的發展，人類越來越依賴電腦之類的高科技產品，不管是孩童，還是成人；不管是工作，還是生活，人們往往疏於運動；久坐的結果，使得人們處於靜多動少的不平衡狀態之中。也正是這種“懶惰”的生活形態，常常讓人們感到疲勞不堪。在困擾人類機體的疲勞類疾病中，頸椎病佔有相當的比例。

頸椎病又被稱為頸椎綜合症，屬於中老年人的常見疾病，當前其發病率正呈現出年輕化的態勢。頸椎病的病因為頸部椎體、關節、韌帶和椎間盤等組織發生退行性改變，導致鈣化、損傷、增生或關節紊亂，刺激和壓迫頸神經根、脊髓、椎動脈或交感神經而引起相應的綜合徵候群。輕者會出現頭、頸、肩、臂等組織的麻木疼痛，重者可致肢體痠軟無力，甚至出現大小便失禁、癱瘓。病變累及椎動脈或交感神經時可出現頭暈、心慌等臨床症狀。

許多人聽到自己骨質疏鬆，患有骨刺，好像天要塌下來似的。其實，骨刺的產生，只能說明機體器官組織的老化。人總是要老的，人的身體好比機器一樣有個使用期限，期限到了都會出現磨損。如果保養得好，磨損就會慢一些，使用期限可以稍長一點；倘若不善保養，磨損就會加快，其使用期限就會縮短。人體的老化是由器官組織的退化開始的，一般來說，人在 30 歲左右時，椎間盤等組織就會開始退變，逐漸出現椎體骨質疏鬆，增生肥大等病理變化。中醫理論認為，肝主筋，腎主骨，筋骨由肝腎精氣所滋養。當人到一定年齡時，其肝腎精氣逐漸會出現虛衰，筋骨由於失卻肝腎精氣的濡養而顯現出上述退行性變化。所以說，這種骨質疏鬆、增生肥大屬於正常的生理現象，除了不會衰老的神仙外，在我們每個人身上都會發生，因此，沒有什麼值得恐懼的。

臨床上，僅僅祇是發現頸椎增生肥大者還不能稱之為頸椎病，只有在同時出現相關症狀時，方能診斷為頸椎病。根據患者頸椎的病理變化及其臨床表現，頸椎病大致可分為以下四型：

1. 神經根型：其病理為頸神經根受壓，病變在第 5 頸椎以上者可見頸肩部疼痛，頸枕部感覺障礙等。病變在第 5 頸椎以下者可見頸部僵硬，活動受限，有一側或兩側頸、肩、臂呈放射性疼痛，並伴有手指麻木、肢冷、上肢發沉、無力感、持物墜落等症狀。這類頸椎病最為常見，許多人常常感到頭痛、肩頸部有一根筋扯著或像一塊板樣緊繃不適，有的甚至會出現手指發麻等症狀。
2. 脊髓型：其病理為脊髓神經根受壓。脊髓神經受壓者可出現上肢或下肢、翼側或兩側的麻木，酸軟無力，頸顫臂抖，甚者可表現為不同程度的不全癱瘓癱瘓，如活動不變，步態笨拙，走路不穩；以致臥床不起，甚至呼吸困難，四肢肌張力高，腱反射亢進等感覺或運動障礙
3. 椎動脈型：其病理為椎動脈血管受壓。椎動脈受壓，可表現為頸肩痛或頸枕

痛，或見頭暈、噁心嘔吐、位置性眩暈、猝然倒地、持物落地、耳鳴耳聾、視物不清等臨床症狀；上述諸症常常會因頭部的轉動或側彎至某一位置時而誘發或加重。這類頸椎病比較多見，許多人感覺頭暈嘔吐皆源於此病。這種病容易被誤診為美米爾氏綜合症。其實這種病並不難治療，祇要稍微改變一下椎關節的位置，解除頸動脈血管的壓迫狀態，眩暈嘔吐等症狀就會立即消失。

4. 交感神經型：其病理為交感神經受到刺激。交感神經受刺激，可出現枕部痛、頭沉、頭暈或偏頭痛、心慌、胸悶、肢體冰涼、皮膚低溫或手足發熱、四肢痠脹等症狀，個別患者可出現聽、視覺異常。

臨床上，上述各型可以單獨出現，而更多的則是兩型以上的症狀同時出現。

頸椎病的發作較為普遍，是令現代醫學較為頭痛的一種疾病。這種病說大不大，說小不小。真正病情嚴重者，可以進行手術治療以解除病痛；而臨床上較為多見的，則是一般的不適，正是這種不大不小的病痛嚴重地困擾著許多人。中醫治療頸椎病存在著明顯的優勢，完全可以彌補西醫的缺憾。中醫認為，頸椎病臨床症狀的出現多由外傷和勞損引起。外力傷筋，或者長時間處於某種特定的姿態會導致脈絡不通，氣血運行不暢；“不通則痛”，經脈淤阻而產生疼痛麻木。中醫治療頸椎病多採用推拿、針灸、中藥、火罐等療法，由於這些療法能夠直接疏經活血，理筋整復，故療效較為顯著。筆者治療此病，一般僅需幾次即可做到基本上消除其不適症狀。對於椎管狹窄或骨橋已經形成之類的頸椎病，筆者常建議患者進行手術治療，術後再進行中醫調治，以期減緩其增生肥大之勢。除非特別原因，頸椎病的手術治療應該謹慎，應該盡量採取保守療法。筆者有位捷克裔患者，車禍後 4-5 年間以之感到左側肩頸部及左上肢疼痛麻痺，徹夜難眠。由於難以治愈，其主治醫師建議他進行手術治療，認為是唯一能夠幫他解除疼痛的療法，但他拒絕接受。經筆者 10 次治療，其疼痛麻痺就已明顯好轉。筆者另有一位屠姓患者，其由於眩暈嘔吐求醫，迭經各項檢察均未發現異常，最後主治醫師決定給其通導心導管。焉知手術後，患者左側肢體立即感到無力，伸手拿東西時定位差距很大。其實患者的眩暈嘔吐是由動脈型頸椎病所引起的，根本用不著去通心導管。而被剝離的心導管中的小淤血塊又堵塞到腦部血管，導致輕微的腦血管栓塞，因而出現中風症狀。這種治病形式應稱為“小病大醫”，“大醫”的結果，使得患者受到進一步地傷害。該病經筆者 10 次治療，其眩暈和中風的症狀均已消失。從上述病例中，我們應該懂得：頸椎病的臨床表現形式是多樣的，頸椎病也不是什麼可怕的疾病；只要患者重視，在稍微感到不舒服時，立即進行中醫調治，很快就能得到緩解。許多人對於疾病的態度是得過且過，能拖就拖，須知當病情發展到一定的階段時，除了患者感到痛苦外，治療起來也比較難一些。

頸椎病還可使用牽引療法輔助治療，中國大陸所生產的一種充氣式的頸椎牽引器，使用起來比較方便。此外，筆者專門編製了一套簡單實用的頸椎保健操，並配以呼吸和意念，稱之為[頭頸旋扭功]。在治療過程中，筆者常常免費教授患者勤練

此功以配合臨床治療，並由此收到事半功倍的療效。除了運動外，頸椎病患者應注意保暖。頸部肌肉受寒後，常處於緊張痙攣狀態，因而會增加頸椎之間的壓力，更加加重已有的壓迫狀態，造成更進一步的傷害。

頸椎病是可以預防的，適當的運動是防治頸椎病的最好方法。現代人缺少運動，尤其是在電腦業蓬勃發展的今天，人們在電腦前一坐就是幾個小時，常常弄得頭暈腦脹，頸肩痠痛。此時如果繼續坐下去，無疑地是一種毫無意義的痛苦和浪費，甚至還可能出現工作上的差錯。倘若此時離座活動一下，鬆鬆筋骨，最好能練上幾個回合的[頭頸旋扭功]，不但可以感覺到神清氣爽，而且還能大大提高工作效率。[頭頸旋扭功]是一種簡單的氣功，動作的編排主要體現在頸椎各個關節之間進行有效的相對運動，藉以消除某種壓迫狀態；呼吸和意念的配合源自氣功的原理，能使緊繃的大腦神經鬆弛下來，從而使得機體的氣血融合，經絡通暢。許多患者持之以恆，堅持練功後，基本上告別了惱人的頸椎病。

華夏中醫熱忱歡迎頸椎病患者，並提供免費諮詢、免費教授[頭頸旋扭功]。聯係電話：(626) 839-9988

診所地址：17595 ALMAHURST ST. #222, CITY OF INDUSTRY, CA 91748