主辦: Lingnan 嶺南大學 University 香港 Hong Kong 亞太老年學研究中心 Asia-Pacific Institute of Ageing Studies

協辦: 香港防癆心臟及胸病協會 (中醫服務)

贊助: 田家炳基金會 Tin Ka Ping Foundation

頸椎病的中醫防治

香港防癆會-香港大學中醫診所暨教研中心(南區)
註冊中醫師 陳安琪醫師

低頭族玩手機傷肩頸

低頭角度0度

頸椎承重
12磅

低頭角度15度

頸椎承重
27磅

低頭角度30度

頸椎承重
40磅

低頭角度45度

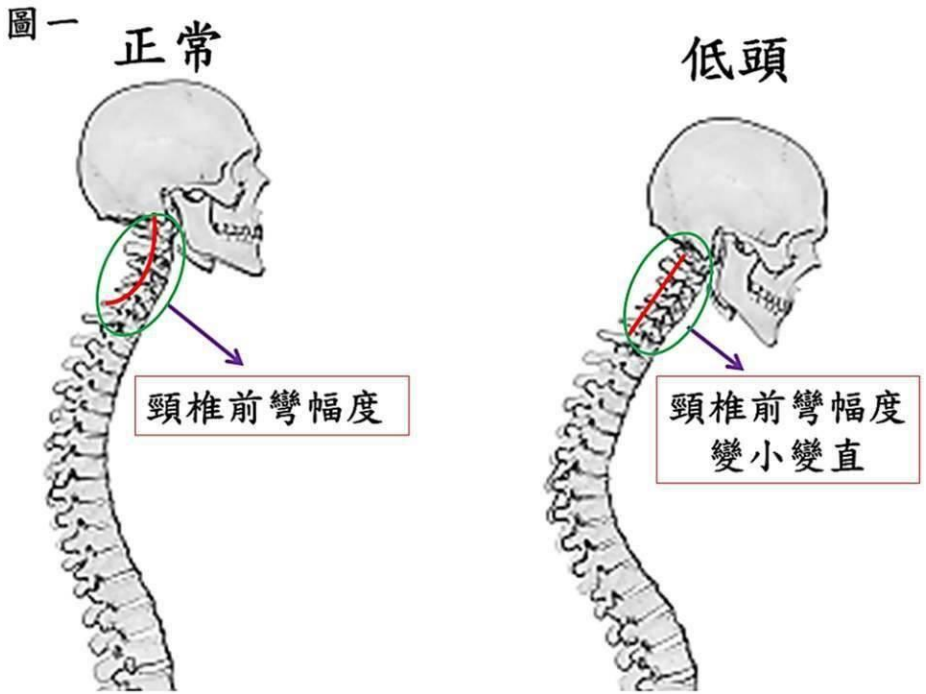
頸椎承重
49磅

低頭角度60度

頸椎承重
60磅

頸痛

- 肌肉 / 韌帶 受外力傷害
- 頸神根根壓逼
- 帶狀疱疹
- 顱內出血和腦膜炎
- 高血壓



圖片來源：https://www.vancourier.com/living/avoid-getting-caught-up-in-this-year-s-flu-snafu-1.23143707

頸椎病

- 主要由於頸椎長期勞損、骨質增生，或椎間盤脫出、韌帶增厚，致使頸椎脊髓、神經根或椎動脈受壓，出現一系列功能障礙的臨床綜合徵

- 表現：椎節失穩、鬆動；髓核突出或脫出；骨刺形成；韌帶肥厚和繼發的椎管狹窄等，刺激或壓迫了鄰近的神經根、脊髓、椎動脈及頸部交感神經等組織，引起一系列症狀和體徵

病因

- 不良姿勢
- 頭頸部外傷
- 慢性勞損
- 缺乏運動
- 頸椎先天結構不良

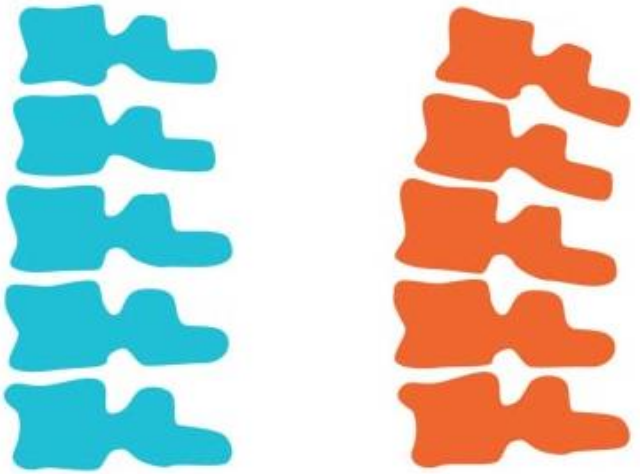
中醫點睇？

- 「痹症」：外邪侵襲經絡，氣血閉阻不暢，引起關節、肢體等處出現酸、痛、麻、重及屈伸不利等症狀
  - 內因：正氣不足
  - 外因：風寒濕熱等外邪侵襲

- 「傷筋」：各種暴力或慢性勞損，造成肌肉、筋腱損傷
  - 急性：外來暴力或間接暴力，筋脈受傷，氣血互阻，形成血腫
  - 慢性：急性傷筋遷延日久，瘀血內結，氣滯血阻，血不榮筋，積勞成傷

中醫點睇？

- 「不通則痛」：外邪侵襲人體、跌打碰撞損傷等，導致氣滯、血瘀、濕阻等情況出現，都會阻礙經絡，以致氣血運行不暢，造成「不通則痛」
- 「不榮則痛」：體質羸弱、年老久病、長期勞損等，體內氣血不足，經絡空虛，筋脈失養，亦會影響經絡氣血的流通，形成「不榮則痛」



常見表現

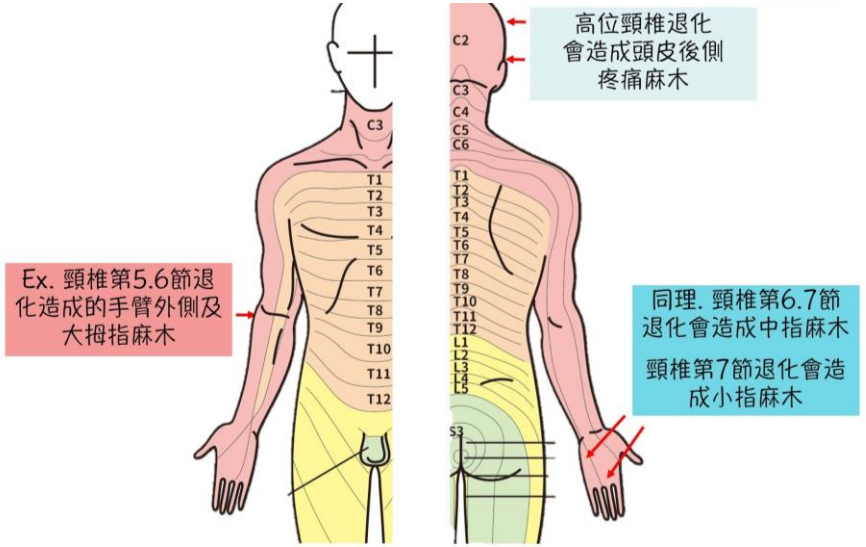
- 頸項強直
- 肌肉僵緊疼痛
- 頸部活動受限

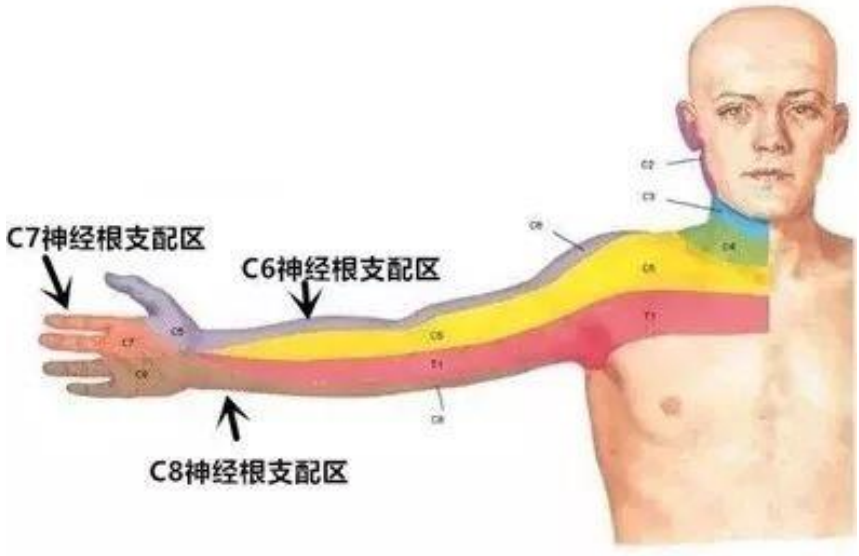
頸椎病分型

- 神經根型
- 脊髓型
- 椎動型
- 交感神經型
- 混合型

神經根型

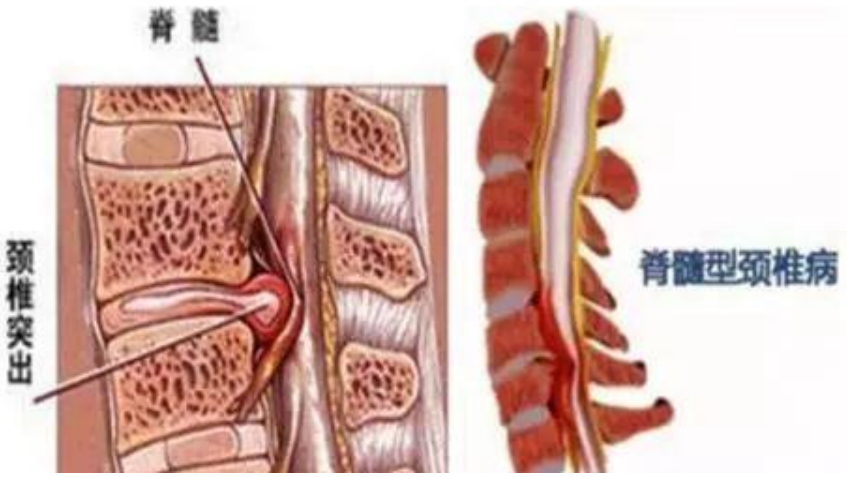
- 肩頸痛
- 上肢麻木 / 疼痛（支配區）
- 感覺減弱 / 喪失
- 肌肉無力萎縮





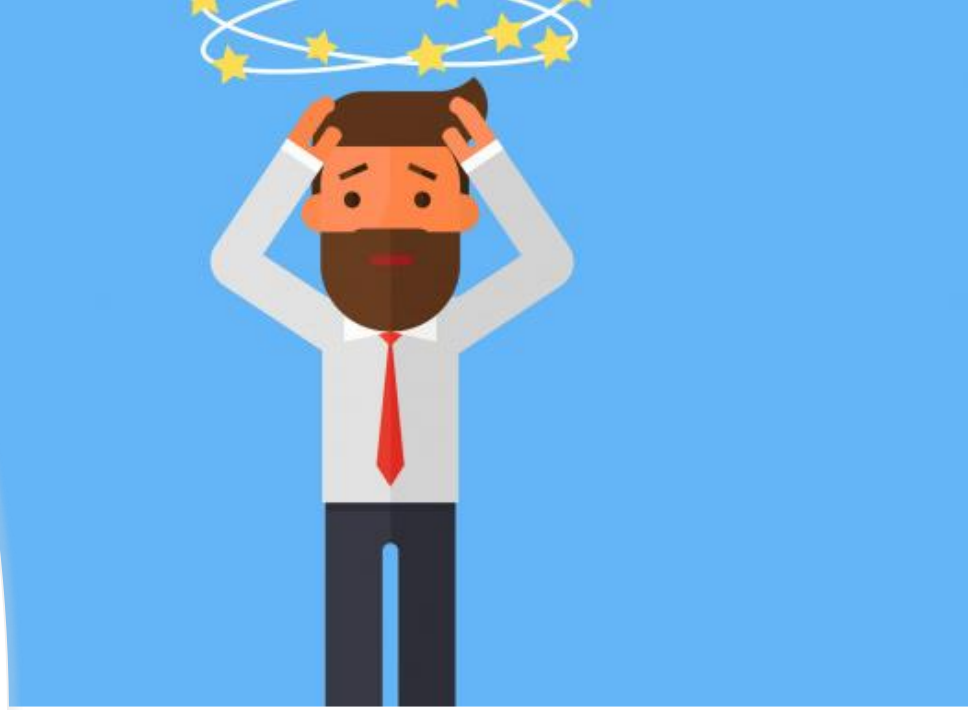
脊髓型

- 四肢麻木 / 疼痛 / 沉重
- 雙手無力
- 無法做出精細動作
- 下肢肌肉無力 / 萎縮
- 步態不穩
- 踩棉花感
- 大小便功能障礙
- 性功能減退



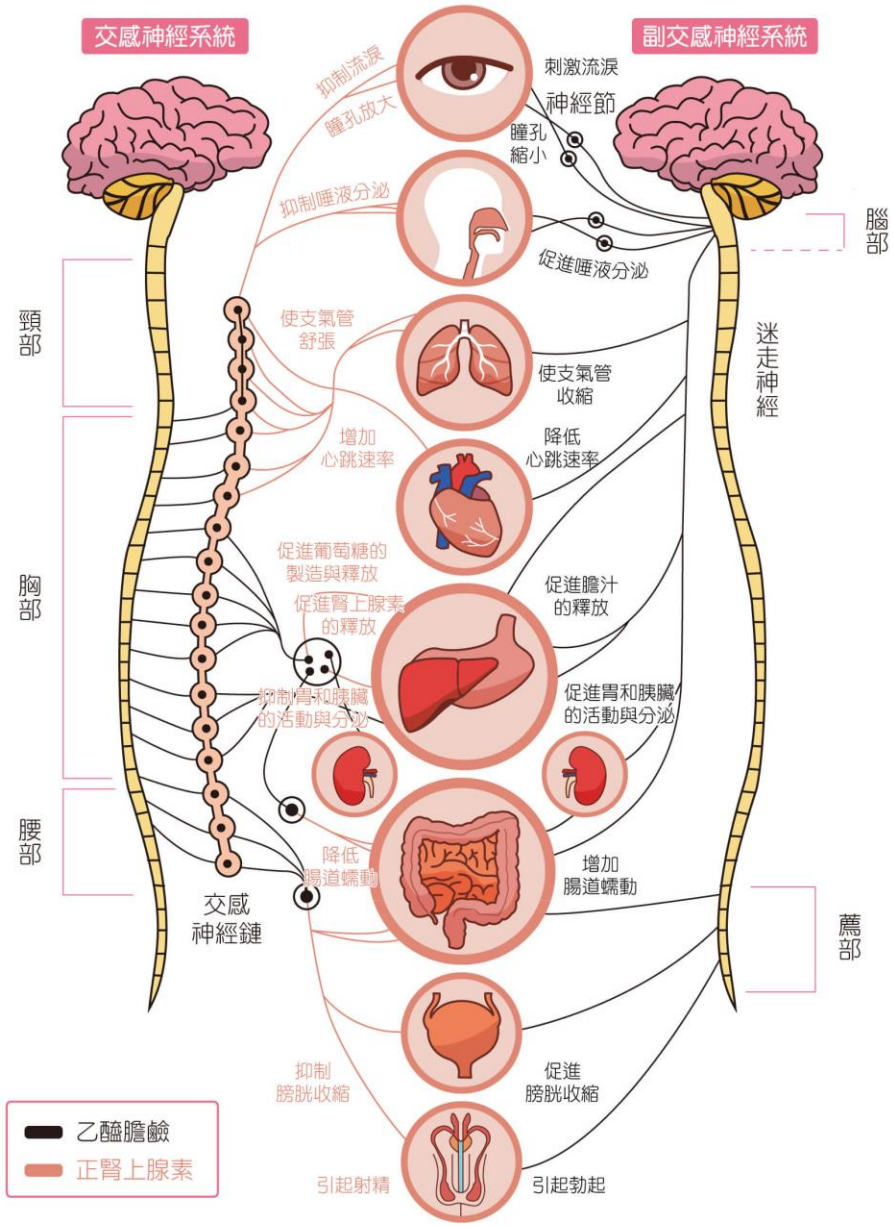
椎動脈型

- 頭痛（體位變化時加重）
- 眩暈
- 耳鳴
- 視覺障礙
- 噁心嘔吐
- 突然昏仆



交感神經型

- 頭部：頭暈 / 頭痛 / 偏頭痛 / 注意力不集中
- 眼部：視力模糊 / 畏光
- 耳部：耳鳴 / 聽力下降
- 胃腸道：胃食道逆流 / 腹脹腹瀉 / 消化不良 / 吞嚥困難 / 喉嚨異物感
- 心血管：心悸 / 心慌 / 心律失常 / 血壓變化



預防勝於治療

及早治療 減慢惡化

保守治療

- 休息
- 口服藥物
- 熱敷
- 物理治療

中醫治療

- 針灸
- 推拿
- 正骨
- 中藥

手術治療

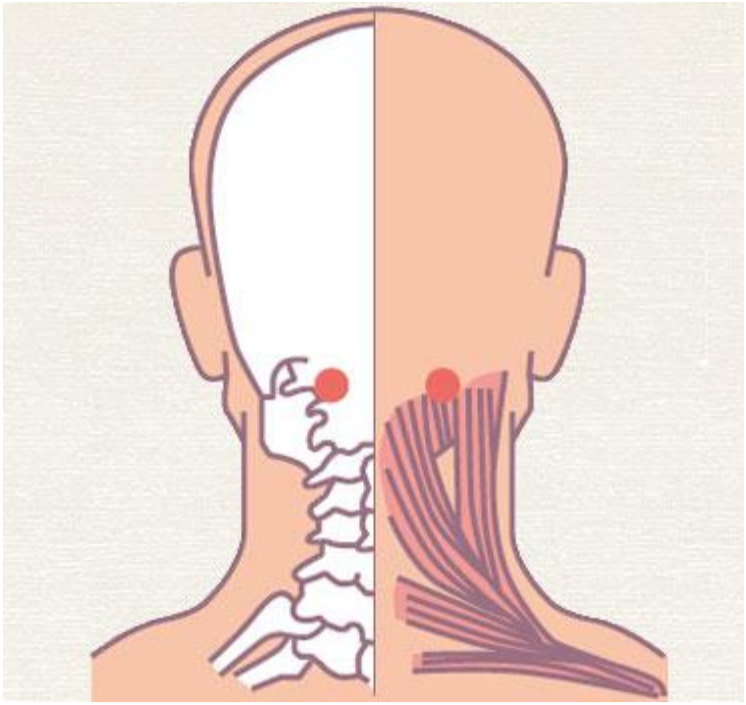
- 脊髓壓迫
- 嚴重神經根壓迫者
- 保守治療無效

如何預防頸椎病？

穴位 - 風池

位置：
位處頸後，髮際角之凹陷處，左右各一

功效：
緩解頭痛引起的頸部酸痛，或頸部酸痛而引起的頭痛
眼睛疾病，如眼模糊乾澀、遇風流淚

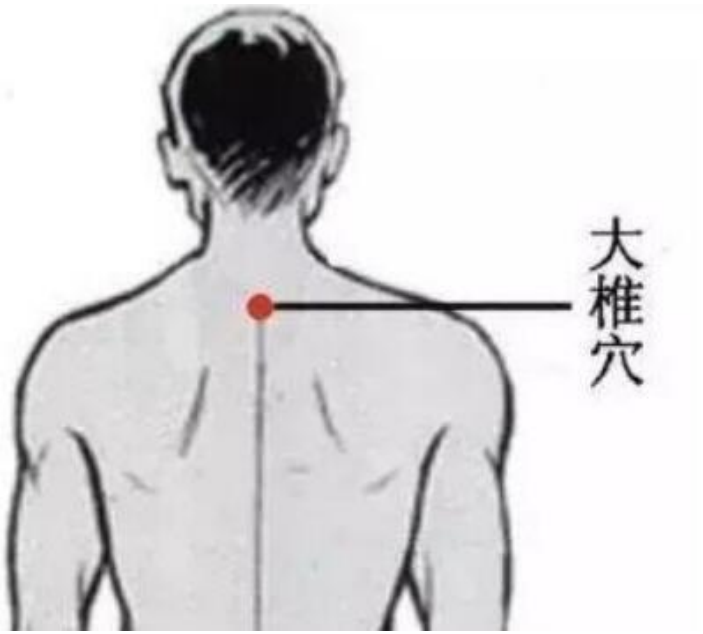


如何預防頸椎病？

穴位 - 大椎

位置：低頭時，頸部中線第一個凸起處的下方的凹陷處，即第七頸椎下之凹陷處

功效：舒緩肩頸、腰椎酸痛、行氣活血暢通經絡
溫熱水沖此穴位有預防感冒的功效

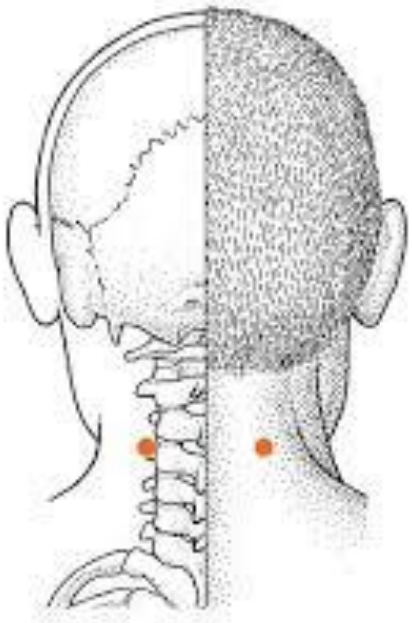


如何預防頸椎病？

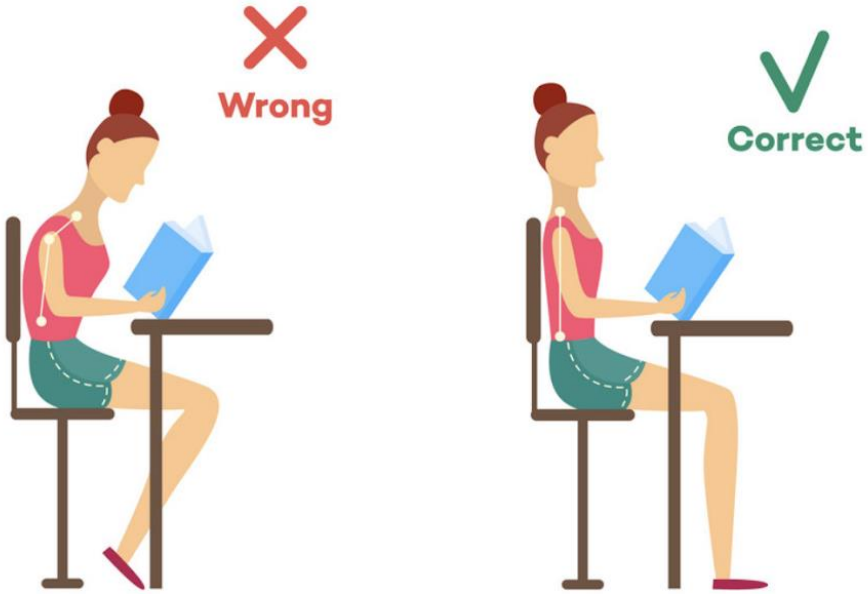
穴位 - 頸百勞

穴位：
在項部，當大椎直上2寸，
後正中線旁開1寸

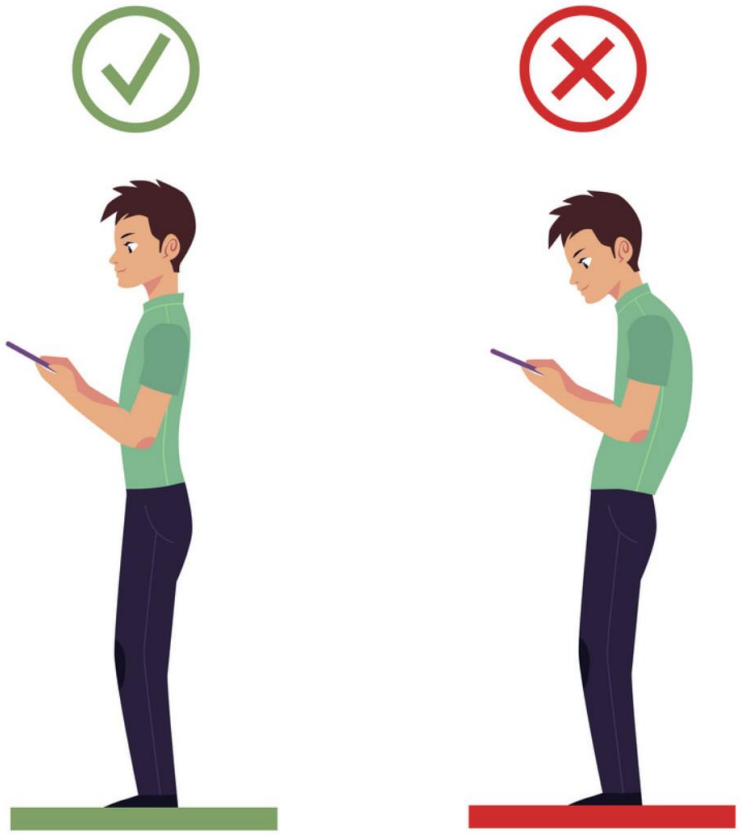
功效：
可治落枕，項背風濕疼痛
瘰癧、咳嗽、氣喘、百日咳、
骨蒸潮熱、盜汗、失眠



良好坐姿



減少低頭



多伸展

多運動

Q
A

謝謝！

欲知更多相關資訊 可與本診所中醫師聯絡

香港防癆會-香港大學中醫診所暨教研中心(南區)