

頸椎病~中醫治療『針』有效

中醫科/陳柏榮醫師

頸椎病又稱為頸椎症候群，說的是頸椎間盤退化性病變，或是上下椎體骨質增生(俗稱長骨刺)，壓迫臨近的神經、血管所引起的一系列症狀。

頸椎病症狀的類型有以下三種：

- 1.頸型：枕頸部痛、頸項活動受限、頸肌僵硬，也就是俗稱的落枕，為病症較輕的類型。
- 2.神經根型：頸肩疼痛，並放射至臂部或手指，嚴重者會有手臂手指痠麻無力，為較常見的類型。
- 3.椎動脈型：伴有頭暈、眼睛黑矇、耳鳴。

頸部為連接頭部與上背的樞紐，若出現病變總會讓人感到渾身不自在，影響日常生活品質或工作表現，例如：造成失眠、情緒緊繃焦慮、頭昏頭脹痛、注意力無法集中。因此若出現症狀應尋求醫師診治，不可輕忽。

從中醫觀點來看：

頸椎病可歸類於中醫的「痺證」。中醫學的理論，經絡為人身氣血運行的通路。《靈樞·本藏篇》：「經脈者，所以行氣血，而營陰陽，濡筋骨，利關節者也。」痺證是由於風、寒、濕、熱等外邪侵襲人體，閉阻經絡，氣血運行不通則痛。

產生頸部痺症的原因有以下常見的四種：

- 1.姿勢不正確：如長時間低頭滑手機或是工作性質需要長時間低頭。
- 2.勞損受傷：如運動傷害、提重物、背包過重、車禍後遺症。
- 3.頸椎退化：一般隨著年紀增長出現，與體質相關。
- 4.受風寒濕邪：如流汗後沒有馬上擦乾著涼了或長時間待在冷氣房。

臨床上針對頸椎病的治療，中醫最常見且快速的方法就是針灸，依據中醫的經絡學說「經之所過病之所治」的原則，醫師在適當的經絡上選取穴道治療。根據近期系統性回顧期刊顯示，國內外有許多針對針灸治療慢性頸肩部疼痛所作的臨床研究，研究結果也顯示其療效具有中度證據力。

頸椎病常用穴道：

大椎穴及風池穴有通經活絡，疏經活血，散風清熱的功能，也是頸部肌肉群的起始點。陽陵泉穴能疏經通絡，祛風止痛，是筋骨痠痛、肌肉扭傷的常用穴。後谿穴則是善治頸項強痛的特效穴，也常用於治療五十肩。

案例分享：

46歲曾小姐是位家庭主婦，患有頸椎病一年多，頸部X光顯示頸椎退化C4-C6有骨刺，頸項僵硬疼痛，牽連至左手臂及左手手指麻痛，時會伴隨頭痛，夜眠差。曾小姐接受每周針灸治療三次，在第一次針灸後即感覺肩頸筋膜放鬆了許多，一週後肩頸疼痛感覺減緩了八成，睡眠品質也大幅提升，左手臂及手指痠麻感發作頻率逐漸降低，現在持續治療中。

頸椎病的元兇多來自錯誤的姿勢或是習慣。平時養成良好習慣，保持適度的運動，如有相關問題歡迎至本院中醫科門診洽詢。

