

現代人必需知道的『頸性神經肌肉症候群』

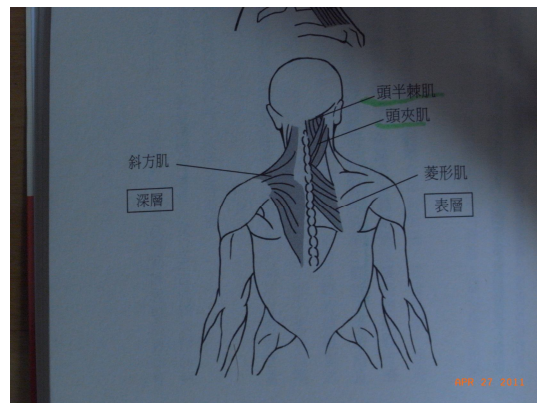
什麼叫做『頸性神經肌肉症候群』？簡單的說就是頸部的肌肉僵硬引起器質上的變化失去了平衡所導致交感神經受到壓迫而產生的一系列症候，譬如：脖子肩膀僵硬，老是頭重頭暈，睡不好覺，沒精神，疲勞倦怠，焦慮不安…等，當這些症狀越來越嚴重的時候常導致不能工作，不想出門，人際關係越來越差，最後必須看醫生尋求解決之道，而很可惜的是，很多醫生都忽略頸性神經肌肉變化所產生不適症狀的重要性，醫生在查不出原因的時候〈很少醫生會親自用手觸摸檢查頸部肌肉的結構，用自由心証的多，所以造成誤診是經常的事〉，便誤認為患者所得的是身心症候群，或者是精神官能症，而據以開藥給患者吃，藥不對症時只有越吃越糟，這是日本松井孝嘉醫師走神經外科後多年來所發現的問題，把它寫成一本書告訴大家切身所應注意的醫療常識，以免被醫師或被自己貽誤病情耽誤治療的黃金時機，本人在臨床上也發現這些問題，所以非常贊同松井醫師的看法，故特別把書中重點摘錄，提供給須要的患者參考。

首先，病人是否罹患頸性神經肌肉症候群？先列出一檢側表，只要看看以下的檢測表，檢查一下自己的狀況，若症狀相符越多，表示病情越接近此症。

- | | |
|--|--|
| ☐ 頭痛、頭部沉重 | ☐ 唾液較多 |
| ☐ 頭部疼痛、頸部僵硬 | ☐ 輕度發燒，體溫在 37 至 38 度之間 |
| ☐ 肩膀僵硬 | ☐ 有拉肚子或腹痛等症狀 |
| ☐ 容易感冒 | ☐ 想馬上躺下來 |
| ☐ 頭暈腦脹 | ☐ 容易疲倦 |
| ☐ 走路或站立時總覺得不穩 | ☐ 提不起勁對許多事失去興趣 |
| ☐ 嘔心想吐 | ☐ 天氣不好的日子或在前一天身體會不舒服 |
| ☐ 晚上睡不好 | ☐ 情緒低落、沮喪鬱悶 |
| ☐ 進入有暖氣的房間後臉部變紅，不容易回復 | ☐ 注意力低下，無法集中精神在一件事情上 |
| ☐ 沒辦法長時間待在暖和的地方，體溫調節異常 | ☐ 沒來由的覺得不安 |
| ☐ 容易出汗 | ☐ 覺得心浮氣躁、焦躁不安 |
| ☐ 即使靜下來的時刻心臟仍然跳得很快 | ☐ 沒耐性，沒辦法持續性的工作或讀書 |
| ☐ 看不清楚，視力模糊 | ☐ 頭暈、手腳冰冷、身體發麻 |
| ☐ 眼睛容易疲勞或是疼痛 | ☐ 胸部疼痛、有壓迫感 |
| ☐ 覺得刺眼、或是睜不開眼睛 | ☐ 胸部震顫 |
| ☐ 眼睛乾澀、或是容易流淚 | |

回答「是」達 5 個以上的話即需治療，10 個以上為病情中等，17 個以上算是重症。所以脖子或說是頸部的僵硬會造成很多問題，就如上所述，實在值得吾人所注意。

頸部是一個神經交錯的十字路口，對人體來說這些神經是非常重要的，縱橫交錯的布滿在頸部當中，在特別重要的幾條神經中的其中之一就是「自律神經」。自律神經在我們察覺不到的地方為我們守護著身體健康，它擔負著相當重要的工作，例如體溫和血壓的調節，也為我們控制呼吸、消化、代謝等功能，如果想要維持生命，就不能沒有它。自律神經分成「交感神經」與「副交感神經」兩部分。交感神經會在人體緊張或感受到危險及興奮的時候產生作用，使身體的主要系統的活動力增加，它會使你的心跳加快、血壓上升、呼吸頻率加速，血管收縮、瞳孔放大、腸胃蠕動變慢。副交感神經的作用則是與交感神經相反，它在人體放鬆或休息的時候運作，它會讓心跳速度變慢、血壓下降、呼吸減緩、血管擴張；瞳孔縮小、腸胃蠕動更加活潑。人體之所以可以保持健康，就是因為交感與副交感神經在良好的平衡狀態下正常的運作著。但是只要任何一方產生狀況的話，身體健康就會出現問題。這麼重要的自律神經就分布在頸部，所以一旦頸部產生任何異常的狀況時，對自律神經的平衡將會帶來非常大且不好的影響。另外頸部肌肉的僵硬也會帶來很多頭痛的問題：



頭痛大致分為兩種類型，一種是張力性頭痛（又稱緊張性頭痛），另一種則是偏頭痛（又稱血管性頭痛），偏頭痛是頭部血管擴張，然後牽動到神經末梢所引發。特徵是病患感覺像血管搏動的規律性一樣的抽動，會噁心想吐的現象。通常，血管都是左右對稱的一對，所以疼痛會不一定出現在某一邊。至於「頸性頭痛」的張力性頭痛，這一類型的患者人數大約占了頭痛人口的百分之七十，症狀如下：

1、從後頭部到脖子肌肉的地方出現悶脹痛。

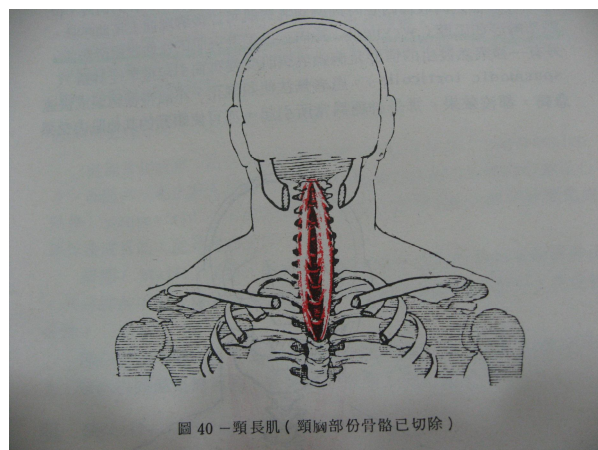
2、頭像是被一條帶子緊緊束住似的有壓迫感，覺得頭重不舒服。

3、幾乎是每天頭痛，有持續的情形。

4、肩膀僵硬緊繃。

5、每到傍晚後症狀會月來越嚴重。

6、病患大都是長時間操作電腦等工作一直維持同一姿勢。



這一類型的頭痛原因是因為頸部肌肉緊張收縮、肩膀僵硬所引起，在眾多頸部肌肉當中，有一個叫做「頭半棘肌」的肌肉，當中有一條會招來頭痛的「大後頭神經」。如果「頭半棘肌」變僵硬，大後頭神經在貫穿頭半棘肌時會受到壓

迫所以導致頭痛。

作者經常看到因頸部肌肉僵硬而引起如上表所列諸症狀的人，我治療的方式是先用針刺頸部肌肉僵硬的部份，拔針後再按肌肉的走向橫撥直撥按壓推柔舒緩，必要時給予拔伸或矯正，特殊情況下會開水藥幫助，則以上諸多症狀大都可獲得諸多改善，所以把頸部的問題誤盼成身心症的問題實在是耽誤病情，有欠周詳。

頸部肌肉既然扮演重要角色，那麼吾人平時更要善加預防，要預防脖子僵硬，就要知道造成緊繃僵硬的原因

- 1、姿勢→不要長時間維持同一姿勢。
- 2、受寒→不要讓脖子受寒，天冷時用圍巾保護頸部，洗頭髮後要趕快吹乾，因為後頸部很容易受寒。
- 3、緊張→不要一直持續在緊張狀態。
- 4、疲勞→不累積疲勞，疲勞時要趕快休息。
- 5、外傷→避免頭頸部的受傷。

我曾看到一位患者，脖子僵硬到只能向左右轉十五度，動作很像機器人，此症必須長期治療，可惜她沒有耐心，一共只治療四次，當然沒有成功。另外一位男士，脖子肩膀僵硬，頭只能向左右轉 30 度，酸痛處我幫他治好了，可惜頭轉角沒有增多，因為他也沒耐心治療，其它因頸部肌肉僵硬而引起的後頭痛人士很多，有耐心治療的幾乎都可達到預期的療效，中醫的療效是可以肯定的。

至善中醫診所中醫師 宋文靖寫 2011/04/27

