



健康宣教

颈椎病（眩晕）

目 录

01 颈椎病定义及症状

02 生活起居要求

03 饮食、服药

04 康复锻炼



01

颈椎病定义及常见症状

颈椎病（眩晕）健康教育



眩，指眼花；晕，指头晕。二者同时并见，故称眩晕。轻者闭目自止，重者如坐船，旋转不定，不能站立，伴有恶心，呕吐，汗出，甚则昏倒等症状。

一、发病原因

由于颈椎横突孔增生狭窄，上关节突明显增肥大可直接刺激或压迫椎动脉；颈椎退变后稳定性降低，在颈部活动时椎间关节产生过度移动而牵拉椎动脉；或颈交感神经兴奋，反射性的引起椎动脉痉挛，从而引起头晕

主要症状

1. 头晕目眩，视物旋转，轻者闭目即止，重者如坐船，甚则扑倒。
2. 可伴有恶心呕吐，眼球震颤，耳鸣耳聋，汗出，面色苍白等。



02

生活起居要求



生活起居要求

1.注意颈部保健，在生活、工作中保持颈椎自然状态，注意纠正长期不良生活习惯，如长时间看书，或将风扇、空调对准颈部吹，同时应避免长期伏案工作。

2.选择合适的枕头，一般成年人颈部垫高约10cm较好。

3.眩晕发作时卧床休息，避免劳累，切勿突然改变体位，以免发生晕厥。

生活起居要求

4.消除各种导致眩晕的因素，避免突然或强力的头部运动，可减少眩晕的发生。

5.不宜做高空作业，避免游泳及各种旋转大的动作。

6.为避免强光刺激，外出时佩戴变色眼镜。

7.注意情志调理，保持心情舒畅、乐观、防止七情刺激。

8.坚持体育锻炼，选择适当运动，如气功、太极拳、八段锦等。

食物选择



应以清淡饮食为主，多食用新鲜的蔬菜、水果之类；少食肥甘厚腻之品。忌食动火升阳的食物。如大蒜、羊肉、狗肉等。

- 1.肝阳上亢者，宜多食平肝降火、清利头目之品，如菊花、芹菜、萝卜等；
- 2.痰湿阻滞者，多食降火祛痰，健脾运湿之品，如白菜、冬瓜、赤小豆等；
- 3.气血亏虚者，宜食益气补血之品，如肌肉、蛋类、瘦肉等；
- 4.肾阳不足者，应多食滋阴潜阳品，如黑豆、芝麻、淡菜等。

03

服 药 注 意 事 项



1.对于肝阳上亢型中药应凉服，余下证型应温服。

2.眩晕发作定时者，中药于发作前一小时服用，有助于减轻症状。

3.眩晕呕吐者，服药汤剂应少量、频服、热服，可在服药前含生姜片或服姜汁。

4.注意观察用药后的病情变化。



04

康 复 锻 炼



康复锻炼

注意眩晕的发作时间，应在眩晕缓解后循序渐进进行康复锻炼，避免大动作，可适当做八段锦、穴位按摩等。





THANKS

