

# 影像学解读颈椎病与肩关节常见病

◎自贡市第一人民医院放射科 肖 瑞

在现代社会，肩颈痛已经成为一种非常普遍的健康问题。无论是长时间伏案工作的白领，还是经常低头玩手机的年轻人，甚至经常做体力劳动的工人，都可能出现颈肩部的不适。很多人习惯用“落枕”“肩周炎”来简单概括，但其实，肩颈痛的背后往往隐藏着多种原因，其中以颈椎病和肩关节疾病最为常见。作为放射科医生，我想带大家从影像学的角度，科学认识这些问题。

颈椎病是最常见的颈肩部原因之一。它的本质是颈椎的退行性变，包括椎间盘突出、骨质增生、韧带肥厚等改变。这些病变可能压迫到神经或血管，引发颈肩部疼痛，甚至出现上肢麻木、头晕、步态不稳等症状。X线片是筛查颈椎病的常用手段，可以直观显示颈椎的曲度、椎体排列和骨质增生情况；CT能更清晰地显示骨质细节；MRI则擅长观察椎间盘突出和脊髓受压情况，是诊断颈椎病不可或缺的检查。对于长期反复颈肩部的人群，如果伴随肢体麻木或活动受限，MRI检查尤为重要。

除了颈椎病，肩关节疾病也是肩颈痛的重要原因。很多人肩膀疼痛时会以为是颈椎问题，但实际上，肩关节本身也可能“出毛病”。常见的肩关节疾病包括肩周炎、肩袖损伤和肩关节不稳等。肩周炎常表现为肩关节活动受限，尤其是夜间疼痛明显。X线片常用于排除其他病变，而MRI能够显示关节囊、肌腱等软组织的病变情况。肩袖损伤常见于中老年人或经常进行举手、投掷动作的人群，轻者是肌腱炎，重者可能出现肌腱撕裂。MRI在诊断肩袖损伤中价值极大，可以明确撕裂的范围和程度。肩关

节不稳多与外伤相关，影像学检查能够帮助评估盂唇、骨结构的损伤情况，为治疗提供依据。

颈椎病和肩关节病单靠症状往往容易混淆，比如，颈椎病引起的神经根压迫，可能表现为手臂疼痛、麻木；而肩袖损伤，也可能引起上臂外侧疼痛，容易误认为是颈椎病。这时候，影像学检查就是“定海神针”。X线、CT、MRI等手段能够帮助医生找到病变的真正来源，从而避免误诊误治。

那么，在日常生活中，哪些信号提示你该去做影像学检查呢？第一，颈肩部持续超过两周不缓解；第二，疼痛伴随上肢麻木或无力；第三，肩关节活动受限，抬举或旋转明显困难；第四，夜间疼痛影响睡眠；第五，有外伤史后持续疼痛。这些情况都应尽快到医院就诊，听从医生建议是否需要进一步影像学检查。

对于颈椎病和肩关节疾病，预防同样重要。第一，保持良好的生活习惯，避免长时间低头、久坐不动，工作时注意桌椅高度，保持颈椎自然曲度。第二，坚持适度运动，颈肩部肌肉的力量训练和拉伸运动，可以有效增强稳定性，减少劳损。第三，避免过度负重和突然

剧烈动作，尤其是肩关节在没有热身的环境下，容易发生损伤。第四，注意防寒保暖，因为寒冷环境下肩部更容易痉挛或发炎。

影像学的发展，让我们对颈椎病和肩关节疾病有了更清晰的认识。过去，人们常常对肩颈痛不以为意，觉得只是小毛病。但如今我们知道，很多严重问题的早期表现就是“疼”。通过及时的影像学检查，可以早发现、早治疗，避免病情恶化。例如，早期的颈椎间盘突出，通过理疗和功能锻炼就能改善，而如果拖延到脊髓压迫，可能就需要手术干预。同样，肩袖部分撕裂若及时发现，康复训练和注射治疗可能就足够，而拖到完全断裂，治疗就会复杂得多。

总之，肩颈痛的背后既可能是颈椎病，也可能是肩关节病，症状容易混淆，需要影像学来帮助明确。X线、CT、MRI各有分工，合理使用才能为诊断和治疗提供最大价值。生活中注意姿势、运动和防护，出现可疑症状时及时就医检查，才是维护颈肩健康的正确之道。希望通过这篇文章，能让更多人认识到肩颈痛的复杂性，与影像学的重要性，从而更科学地对待自己的健康。😊