

中医主动健康联合维生素 D 治疗维生素 D 不足颈椎不稳的疗效观察

何 祺, 王 强, 袁经阳*

广西国际壮医医院 广西南宁

【摘要】目的 探讨中医主动健康联合维生素 D (Vit D) 治疗 Vit D 不足颈椎不稳的临床疗效。**方法** 选取 2023 年 9 月-2025 年 6 月在广西国际壮医医院体检及门诊 180 例 Vit D 不足的轻症颈椎不稳患者, 按随机法分三组: 对照组 (n=60 例)、Vit D 治疗组 (n=60 例)、中医主动健康联合 Vit D 治疗组 (n=60 例), 分别不做干预、给予 Vit D 治疗、中医主动健康联合 Vit D 治疗。收集三组患者数据进行比较。**结果** 治疗前三组患者各指标对比无明显差异 ($P>0.05$); 治疗后, 中医主动健康联合 Vit D 治疗组 VAS 评分、White 评分、颈椎不稳位移距离与角度均小于 Vit D 治疗组和对照组, 差异有统计学意义 ($P<0.05$)。**结论** 中医主动健康联合 Vit D 治疗可有效改善 Vit D 不足的颈椎不稳患者的颈椎功能, 值得临床推广应用。

【关键词】 中医主动健康管理; 维生素 D; 颈椎不稳; 临床疗效

【基金项目】 广西中医药适宜技术开发与推广项目 (GZSY23-51)

【收稿日期】 2026 年 3 月 19 日

【出刊日期】 2026 年 4 月 28 日

【DOI】 10.12208/j.ijcr.20260195

Observation of the therapeutic effect of traditional Chinese medicine active health combined with vitamin D on cervical instability with vitamin D deficiency

Qi He, Qiang Wang, Jingyang Yuan*

Guangxi International Zhuang Medical Hospital, Nanning, Guangxi

【Abstract】 Objective To explore the clinical efficacy of traditional Chinese medicine active health combined with vitamin D (Vit D) in the treatment of cervical instability caused by vitamin D deficiency. **Methods** 180 patients with mild cervical instability and vitamin D deficiency who underwent physical examination and outpatient treatment at Guangxi International Zhuang Medical Hospital from September 2023 to June 2025 were randomly divided into three groups: control group (n=60), vitamin D treatment group (n=60), and traditional Chinese medicine active health combined with vitamin D treatment group (n=60), without intervention, receiving vitamin D treatment, and traditional Chinese medicine active health combined with vitamin D treatment, respectively. Collect data from three groups of patients for comparison. **Results** There was no significant difference in various indicators among the three groups of patients before treatment ($P>0.05$); After treatment, the VAS score, White score, cervical instability displacement distance and angle in the Traditional Chinese Medicine Active Health Vit D treatment group were all lower than those in the Vit D treatment group and the control group, and the difference was statistically significant ($P<0.05$). **Conclusion** The combination of traditional Chinese medicine active health and vitamin D treatment can effectively improve the cervical function of patients with vitamin D deficiency and cervical instability, and is worthy of clinical promotion and application.

【Keywords】 Traditional Chinese medicine active health management; Vit D; Cervical instability; Clinical efficacy

随着人们生活习惯改变, 近年来颈椎不稳发病率呈逐年上升趋势, 严重影响患者的生活质量和工作能力^[1-2]。研究认为, Vit D 不足与颈椎不稳的发生发展密切相关^[3]。Vit D 不仅参与钙磷代谢, 还在肌肉功能、神经传导等方面发挥重要作用。Vit D 不足可导致颈部

肌肉无力、韧带松弛, 从而加重颈椎不稳症状^[4]。中医理论认为, 颈椎不稳属于“项痹”范畴, 其发生与肝肾亏虚、经络痹阻等因素有关^[5]。中医强调“治未病”理念, 通过积极功能锻炼, 可有效改善颈椎功能, 缓解临床症状。目前, 关于中医主动健康联合 Vit D 治疗 Vit

*通讯作者: 袁经阳

D 不足的颈椎不稳的研究较少, 其临床疗效需进一步探讨。本研究旨在观察中医主动健康联合 Vit D 治疗 Vit D 不足的颈椎不稳的临床疗效, 为临床治疗提供新的思路和方法。

1 对象和方法

1.1 对象

选取 2023 年 9 月-2025 年 6 月在广西国际壮医医院体检及门诊 180 例 Vit D 不足的轻症颈椎不稳患者, 按随机数据表法分为三组, 对照组 (n=60 例)、Vit D 治疗组 (n=60 例)、中医主动健康联合 Vit D 治疗组 (n=60 例)。对照组中男性 27 例, 女性 33 例, 年龄 39-65 岁, 均值 (53.84±5.26) 岁; Vit D 治疗组中男性 29 例, 女性 31 例, 年 35-66 岁, 均值 (53.98±5.19) 岁; 中医主动健康联合 Vit D 治疗组中男性 25 例, 女性 35 例, 年 33-65 岁, 均值 (52.98±5.39) 岁。3 组的基线资料进行对比 $P > 0.05$ 。纳入标准: ①经临床检查诊断为颈椎不稳, 且血清 25(OH)D 水平 $< 30 \text{ ng/mL}$ (75nmol/L)。②头晕, 枕、颈肩部、肩胛区疼痛为主要症状。③同意参与研究, 并签署相关告知书。排除标准: ①严重干扰骨代谢疾病者。②既往有颈椎手术史者, 有肢体功能障碍等脊髓损伤的重症患者。③6 个月内服用对骨代谢不利的药物。

1.2 方法

1.2.1 对照组

不给予干预, 仅随访观察。

1.2.2 Vit D 治疗组

患者接受 Vit D 治疗, 不给予其他干预。每日口服 Vit D 400 单位, 持续给药 1 个月。期间患者按时服用药物, 并记录每日用药情况。

1.2.3 中医主动健康管理联合 Vit D 治疗组

患者在 Vit D 补充的基础上, 接受中医主动健康, 具体措施如下: (1) Vit D 治疗: 每日口服 Vit D 400

单位, 持续给药 1 个月。(2) 中医颈椎操: 患者每日进行一组中医颈椎操, 时长约 10min, 持续 1 个月。分为 6 个步骤: ①抬头望月②头部静力抵抗③米字操④旋肩⑤揉推经络⑥穴位揉按。患者需在现场学会中医颈椎操, 并每日跟随视频录像完成, 确保动作规范。

1.3 观察指标

(1) 疼痛与颈椎稳定情况: 采用视觉模拟评分量表 (VAS)、White 颈椎不稳评分标准评估两组患者治疗前后颈椎整体情况。①VAS 量表: 以一条 10 cm 的横线为评估工具, 横线的一端标记为“0”, 表示无痛; 另一端标记为“10”, 表示剧痛。②White 评分: 分值总和 ≥ 5 分即为临床不稳。

(2) 颈椎不稳位移的测量: 用游标卡尺测量测量每一张 X 光片上的病椎间隙相邻椎体后缘的水平距离 (水平位移) 的长度。

(3) 颈椎不稳角度的测量: 测量病变椎间隙上一椎体下缘与下一椎体下缘连线的夹角。

1.4 统计学分析

采用 SPSS 23.0 软件进行数据分析, 对本研究所得的计量资料 ($\bar{x} \pm s$) 进行对比, 用 t 检验; 多组比较用单因素方差分析, $P < 0.05$ 表示差异有统计学意义。

2 结果

2.1 比较三组疼痛情况与颈椎稳定情况

治疗前, 三组两项评分比较无明显差异 ($P > 0.05$); 治疗后, 中医主动健康管理联合 Vit D 治疗组 VAS 评分和 White 评分低于 Vit D 治疗组和对照组 ($P < 0.05$), 见表 1。

2.2 比较三组颈椎不稳位移和颈椎不稳角度

治疗前, 三组颈椎不稳位移与不稳角度并无明显差异 ($P > 0.05$); 治疗后, 中医主动健康联合 Vit D 治疗组位移距离与角度小于 Vit D 治疗组和对照组 ($P < 0.05$), 见表 2。

表 1 比较三组疼痛情况与颈椎稳定情况 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	VAS 评分		White 评分	
		治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
对照组	60	5.43±0.96	5.15±0.64	8.72±1.23	7.73±1.12
Vit D 治疗组	60	5.29±0.87	3.57±0.91	8.66±1.31	5.89±1.05
中医主动健康联合 Vit D 治疗组	60	5.41±0.91	1.73±0.72	8.79±1.32	4.79±1.15
<i>F</i>	-	0.772	4.493	0.239	5.303
<i>P</i>	-	0.442	0.001	0.812	0.001

表 2 三组颈椎不稳位移和颈椎不稳角度 ($\bar{x}\pm s$)

组别	例数	颈椎不稳位移 (mm)		颈椎不稳角度 (°)	
		治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
对照组	60	3.12±0.74	3.09±0.75	8.42±4.39	5.81±1.45
Vit D 治疗组	60	3.20±0.72	2.56±0.82	8.36±4.21	4.29±2.74
中医主动健康联合 Vit D 治疗组	60	3.22±0.69	1.96±0.73	8.43±4.28	3.39±2.23
<i>F</i>	-	0.553	2.121	0.070	4.653
<i>P</i>	-	0.581	0.036	0.944	0.001

3 讨论

颈椎不稳的发生与颈椎椎体间正常解剖关系的丧失密切相关,常表现为颈部疼痛、活动受限,严重时可能伴有神经根或脊髓受压症状^[6]。中医学上颈椎不稳属于“项痹”范畴,认为“肝主筋,肾主骨”,肝肾亏虚可导致筋骨失养,进而引发颈椎不稳。中医强调“治未病”和“整体调理”,通过补益肝肾、疏通经络、强筋壮骨等方法,可有效改善颈椎功能,缓解临床症状。Vit D 在维持骨骼健康和肌肉功能中起着至关重要的作用。Vit D 不足会导致钙磷代谢紊乱,进而影响骨密度和骨质量,增加骨骼的脆弱性^[7]。对于颈椎而言, Vit D 不足可能导致椎体骨密度降低,增加椎体间不稳定性的风险。因此, Vit D 不足是颈椎不稳的重要危险因素之一,补充 Vit D 有助于改善骨骼和肌肉功能,从而增强颈椎稳定性。

中医主动健康联合 Vit D 治疗可发挥中医整体调理和现代医学治疗的优势,不仅能够缓解患者颈椎不稳的症状,还能够改善整体健康状况,提高生活质量。本研究结果显示,治疗后,中医主动健康联合 Vit D 治疗组 VAS 评分、White 评分、颈椎不稳位移距离与角度均小于 Vit D 治疗组和对照组 ($P<0.05$),表明中医主动健康联合 Vit D 治疗颈椎不稳,可有效缓解患者疼痛、提高颈椎稳定性。分析其原因:中医主动健康通过增强颈部肌肉力量和改善血液循环,可直接缓解疼痛,而 Vit D 补充则通过改善骨密度和肌肉功能,间接增强颈椎稳定性^[8]。两者相辅相成,共同发挥治疗作用。中医颈椎操是中医主动健康的核心干预措施,其设计理念融合了中医的经络学说和现代康复医学的原理。通过开展抬头望月、米字操等具体训练,可有效强化颈部肌肉,筋膜,从而进一步提升颈椎的稳定性,有助于提高患者生活质量,同时降低远期并发症的风险。

综上所述,中医主动健康联合 Vit D 治疗可有效缓

解 Vit D 不足的颈椎不稳患者的疼痛,提高颈椎稳定性,增强颈部肌肉功能,治疗效果显著,值得临床推广应用。

参考文献

- [1] 何贻强,苟小力,陈扬帆,等.超声骨刀行后路单开门椎管成形术治疗多节段脊髓型颈椎病并部分颈椎不稳[J].中国临床研究,2020,33(06):818-821.
- [2] 范维娇,杜良杰,武亮,等.颈性眩晕与颈椎不稳的相关性研究[J].中国老年保健医学,2022,20(02):79-82.
- [3] 何祺,黄定贵,范锲,等. Vit D、骨密度与颈椎不稳的相关性研究[J]. 微创医学,2022,17(4):481-483,525.
- [4] 余开心,朱飞宇,谢亚羽,等. 杭州萧山区老年人骨质疏松及血清 Vit D 水平的现况研究[J]. 中国医学前沿杂志(电子版),2023,15(10):41-48.
- [5] 钟灿坤,江惠洁,黄龙生,等. 电针夹脊穴治疗下颈椎不稳症的价值探究[J]. 保健文汇,2021,22(2):202-203.
- [6] 覃爱同,李双军,黄德芳,等. 青壮年 X 线颈椎生理曲度改变对诊断颈椎不稳的价值分析[J]. 影像研究与医学应用,2020,4(20):35-37.
- [7] 李文升,李瑞龙. Vit D 对 Vit D 缺乏患者 ACCF 术的影响[J]. 广州医药, 2020, 51 (3):61-64.
- [8] 欧阳翠娥,李银燕,郭海,等. 肌筋膜链训练治疗颈椎不稳的临床疗效观察[J]. 世界最新医学信息文摘,2019, 19(82):30-31.

版权声明: ©2026 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS