

专家与您  
面对面

# 腰椎间盘突出症

主编 刘红旗 尤蔚



## 怎么防？怎么治？

全面了解腰椎间盘突出症

正确面对腰椎间盘突出症的“防”与“治”

中国医药科技出版社

专家与患者  
面对面

# 腰椎间盘突出症

——预防与治疗——

## 怎么防？怎么治？

中国工程院院士 王拥军 主编

本书是“中国工程院”“中国工程院”“中国工程院”



专家与您面对面

# 腰椎间盘突出症

主编 / 刘红旗 尤 蔚

中国医药科技出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

腰椎间盘突出症 / 刘红旗, 尤蔚主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2016.1

(专家与您面对面)

ISBN 978-7-5067-7656-1

I. ①腰… II. ①刘…②尤… III. ①腰椎-椎间盘突出-防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 144310 号

---

## 专家与您面对面——腰椎间盘突出症

---

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 [www.cmstp.com](http://www.cmstp.com)

规格 880 × 1230mm <sup>1</sup>/<sub>32</sub>

印张 4 <sup>7</sup>/<sub>8</sub>

字数 77 千字

版次 2016 年 1 月第 1 版

印次 2016 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7656-1

定价 19.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



## 内容提要

腰椎间盘突出怎么防？怎么治？本书从“未病先防，既病防变”的理念出发，分别从基础知识、发病信号、鉴别诊断、综合治疗、康复调养和预防保健六个方面进行介绍，告诉您关于腰椎间盘突出症您需要知道的有多少，您能做的有哪些。

阅读本书，让您在全面了解腰椎间盘突出症的基础上，能正确应对腰椎间盘突出的“防”与“治”。本书适合腰椎间盘突出症患者及家属阅读参考，凡患者或家属可能存在的疑问，都能找到解答，带着问题找答案，犹如专家与您面对面。



## 专家与您面对面

丛书编委会（按姓氏笔画排序）

---

王 策 王建国 王海云 尤 蔚 牛 菲 牛胜德 牛换香  
尹彩霞 申淑芳 史慧栋 付 涛 付丽珠 白秀萍 吕晓红  
刘 凯 刘 颖 刘月梅 刘宇欣 刘红旗 刘彦才 刘艳清  
刘德清 齐国海 江 莉 江荷叶 许兰芬 李书军 李贞福  
张凤兰 张晓慧 周 萃 赵瑞清 段江曼 高福生 程 石  
谢素萍 熊 露 魏保生

---



## 前言

“健康是福”已经是人尽皆知的道理。有了健康，才有事业，才有未来，才有幸福；失去健康，就失去一切。那么什么是健康？健康包含三个方面的内容，身体好，没有疾病，即生理健康；心理平衡，始终保持良好的心理状态，即心理健康；个人和社会相协调，即社会适应能力强。健康不应以治病为本，因为治病花钱受罪，事倍功半，是下策。健康应以养生预防为本，省钱省力，事半功倍，乃是上策。

然而，污染的空气、恶化的水源、生活的压力等等，来自现实社会对健康的威胁却越来越令人担忧。没病之前，不知道如何保养，一旦患病，又不知道如何就医。基于这种现状，我们从“未病先防，既病防变”的理念出发，邀请众多医学专家编写了这套丛书。丛书本着一切为了健康的目标，遵循科学性、权威性、实用性、普及性的原则，简明扼要地介绍了100种疾病。旨在提高全民族的健康与身体素质，消除医学知识的不对等，把健康知识送到每一个家庭，帮助大家实现身心健康的理想。本套丛书的章节结构如下。

第一章 疾病扫盲——若想健康身体好，基础知识须知道；

第二章 发病信号——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了；

第三章 诊断须知——确诊病症下对药，必要检查不可少；



第四章 治疗疾病——合理用药很重要，综合治疗效果好；

第五章 康复调养——三分治疗七分养，自我保健恢复早；

第六章 预防保健——运动饮食习惯好，远离疾病活到老。

按照以上结构，作者根据在临床工作中的实践体会，和就诊时患者经常提出的一些问题，对100种常见疾病做了系统的介绍，内容丰富，深入浅出，通俗易懂。通过阅读，能使读者在自己的努力下，进行自我保健，以增强体质，减少疾病；一旦患病，以利尽早发现，及时治疗，早日康复，将疾病带来的损害降至最低限度。一书在手，犹如请了一位与您面对面交谈的专家，可以随时为您答疑解惑。丛书不仅适合患者阅读，也适用于健康人群预防保健参考所需。限于水平与时间，不足之处在所难免，望广大读者批评、指正。

编者

2015年10月





## 目录

### 第1章

### 疾病扫盲

——若想健康身体好，基础知识须知道

什么是腰椎间盘突出症 / 2

脊柱的构成及功能怎样 / 2

脊柱的生理弯曲是如何形成的 / 4

腰椎骨性结构怎么样 / 5

腰椎椎弓包括几部分 / 5

腰椎棘突偏歪是腰有病吗 / 6

腰椎椎孔和椎管由什么构成 / 6

腰椎椎间孔有何东西通过 / 7

腰椎椎管的内容物包含什么 / 7

脊髓与脊柱是等长吗 / 8

成人脊髓下极与脊柱的位置关系怎样 / 8

腰椎间盘突出症主要累及的神经 / 9

腰椎间盘是以哪几种方式突出的 / 9

腰椎间盘的形态构造怎样 / 10

腰椎间盘的功能 / 12

腰椎间盘退变会引起什么后果 / 13

腰椎间盘能发炎吗 / 14

腰椎髓核的功能 / 14

纤维环的功能 / 15

人的身高为何白天、晚间不一样 / 15

为何说腰4~腰5及腰5~骶1是躯干受力最大的部位 / 16



影响椎间盘营养主要的因素 / 17



中医学对腰椎间盘突出症如何认识 / 18



腰椎间盘突出症好发于什么位置 / 18

可以诱发腰椎间盘突出症的因素 / 19

何谓腰椎间盘的生理退变 / 20

在病理上腰椎间盘突出症是怎样分型的 / 21

腰椎间盘是向什么方向突出的 / 21

突出后的腰椎间盘还会复位吗 / 22

长期突出的腰椎间盘会发生什么变化呢 / 22

腰椎间盘组织内有血管吗 / 23

脊柱侧弯是人体的一种自我保护性方式吗 / 23

为何患有腰椎间盘突出症的患者走路困难却能骑自行车 / 24

引起慢性腰肌劳损的原因 / 25

腰腿痛都是由于腰椎间盘突出引起的吗 / 26

为何腰椎结核也能引起腰腿痛 / 27

腰椎结核的表现症状有哪些 / 28

骨质疏松症引起的腰痛与腰椎间盘突出症所致的腰痛  
有什么区别 / 29

## 第2章 发病信号

——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了

腰椎间盘突出症好发于哪些人 / 32

腰椎间盘突出症常见的临床表现 / 33

腰椎间盘突出症患者会出现哪些前驱症状 / 34

腰椎间盘突出症的症状是怎样产生的呢 / 35

急性腰扭伤有何表现 / 35

## 第3章 诊断须知

——确诊病症下对药，必要检查不可少

怎样对腰腿痛患者进行全面检查 / 38



- 腰腿痛患者的立位检查包含哪几项 / 38
- 腰腿痛患者的坐位体检有何意义 / 39
- 腰腿痛患者的俯卧位体检有何意义 / 40
- 腰腿痛患者的仰卧位体检包括哪几项 / 41
- 怎样做直腿抬高试验呢 / 41
- 仰卧挺腹试验怎么做 / 43
- 屈颈试验怎么做 / 43
- 髌髁屈曲试验有何临床意义 / 44
- 何谓颈静脉压迫试验 / 44
- 何谓神经压迫试验 / 45
- 怎样检查因骶髂关节疾病引起的腰腿痛 / 45
- 梨状肌紧张试验的临床意义 / 47
- 腰腿痛患者的感觉检查是怎样进行的 / 48
- 腰椎间盘突出症患者的肌力检查有何特点 / 49
- 腰椎间盘突出症的影像学检查分为哪几类 / 50
- 计算机断层扫描有哪些优缺点 / 52
- 何谓核磁共振成像技术 / 52
- 腰椎间盘突出症患者的腰椎正位片的病理反映 / 53
- 腰椎间盘突出症患者的腰椎侧位片的病理表现 / 54
- 腰椎功能位片对于腰椎间盘突出症的诊断有何意义 / 55
- 怎样做脊髓碘油造影检查 / 56
- 何谓空气造影法 / 57
- 何谓椎间盘造影术 / 58
- 怎样做椎管静脉造影检查 / 59
- 何谓肌电图检查 / 60
- 超声波诊断对腰椎间盘突出患者有何意义 / 62
- 同位素检查对于腰椎间盘突出症有何意义 / 63
- 腰部热象图对诊断腰椎间盘突出症有帮助吗 / 63
- 周围神经诱发电位和节段性体感诱发电位检查有何作用 / 64
- 下腰痛一定是腰椎间盘突出症吗 / 65



## 第4章 治疗疾病

——合理用药很重要，综合治疗效果好

腰椎间盘突出症的治疗方法 / 70

哪些患者可选用非手术方法治疗腰椎间盘突出症 / 70

哪些患者需用手术方法治疗腰椎间盘突出症 / 71

牵引方法治疗腰椎间盘突出症的机制 / 72

骨盆持续牵引法怎样治疗腰椎间盘突出症 / 73

大力水平短暂牵引法怎样治疗腰椎间盘突出症 / 74

机械牵引怎样治疗腰椎间盘突出症 / 74

哪些患者不适宜采用牵引方法治疗 / 75

物理疗法治疗腰椎间盘突出症的机制 / 75

电疗法是如何治疗腰椎间盘突出症的 / 77

药物离子导入法治疗腰椎间盘突出症可选用哪些药物 / 78

光疗法是如何治疗腰椎间盘突出症的 / 79

超声波是如何治疗腰椎间盘突出症的 / 79

蜡疗是如何治疗腰椎间盘突出症的 / 80

磁疗是如何治疗腰椎间盘突出症的 / 81

矿泉疗法是如何治疗腰椎间盘突出症的 / 81

腰椎间盘突出症患者进行理疗应注意哪些问题 / 82

针灸治疗腰椎间盘突出症的机制 / 83

如何用耳针治疗腰椎间盘突出症 / 83

头皮针疗法如何治疗腰椎间盘突出症 / 84

电针疗法如何治疗腰椎间盘突出症 / 85

水针疗法如何治疗腰椎间盘突出症 / 85

灸法如何治疗腰椎间盘突出症 / 86

拔火罐能否治疗腰椎间盘突出症 / 87

推拿手法为何能治疗腰椎间盘突出症 / 88

治疗腰椎间盘突出症的手法是否越重越好 / 88



- 常用于治疗腰椎间盘突出症的手法 / 89
- 足部按摩能否治疗腰椎间盘突出症 / 90
- 腰椎间盘突出症可使用哪些西药治疗 / 91
- 腰椎间盘突出症可采用哪些中药治疗 / 92
- 中药外治法怎样治疗腰椎间盘突出症 / 93
- 何谓腰椎间盘突出症的髓核化学溶解疗法 / 93
- 什么样的患者可采用髓核化学溶解疗法进行治疗 / 94
- 髓核化学溶解疗法治疗腰椎间盘突出症有哪些并发症 / 95
- 腰椎间盘突出症的硬膜外封闭疗法是怎么回事 / 96
- 腰椎间盘突出症的“后路”手术是怎么回事 / 97
- 腰椎间盘突出症手术中所谓“开窗”是怎么回事 / 99
- 腰椎间盘突出症的“前路”手术是怎么回事 / 100
- 腰椎间盘突出症的手术可能出现哪些并发症 / 101

## 第5章 康复调养

——三分治疗七分养，自我保健恢复早

- 患者怎样在家里开展牵引疗法 / 104
- 开展家庭牵引应注意哪些问题 / 104
- 为何腰椎间盘突出症容易复发 / 105
- 为何腰椎间盘突出症患者必须睡硬板床 / 106
- 腰椎间盘突出症患者应采取什么样的站立姿势最好 / 108
- 什么样的坐姿对于腰椎间盘突出患者最适宜 / 109
- 坐具与腰椎间盘突出症有关系吗 / 111
- 什么样的行走姿势最好 / 112
- 枕头与腰椎间盘突出症有关系吗 / 113
- 什么样的睡眠姿势比较合理 / 114
- 为何洗漱姿势不当能诱发腰椎间盘突出症 / 115
- 弯腰提取和搬运重物时采用什么姿势最好 / 116
- 做家务活时怎样减轻腰部的负担 / 117
- 看电视时怎样避免诱发腰椎间盘突出症 / 118



弯腰拾物时也能引起腰椎间盘突出症吗 / 118



腰椎间盘突出症不宜穿高跟鞋 / 119



久坐办公室怎样预防腰椎间盘突出症 / 120

汽车司机怎样预防腰椎间盘突出症呢 / 121

## 第6章 预防保健

——运动饮食习惯好，远离疾病活到老

药膳对治疗腰椎间盘突出症有何作用 / 124

风湿骨痛药酒的配制方法 / 125

蘑菇导痰汤的烹制方法 / 125

虫草炖乳鸽的烹制方法 / 126

二冬二地酒是怎样配制的 / 126

卧床休息能否治疗腰椎间盘突出症 / 127

卧床休息治疗腰椎间盘突出症应注意些什么 / 128

腰围对腰椎间盘突出症患者有何作用 / 129

使用腰围能避免腰椎间盘突出症复发吗 / 130

使用腰围应注意些什么 / 131

患了腰椎间盘突出症患者就不能进行体育运动吗 / 132

体育运动中如何避免腰椎间盘突出症 / 133

功能锻炼在腰椎间盘突出症的防治中起什么作用 / 134

怎样科学地开展功能锻炼 / 135

怎样进行腰椎间盘突出症的练功疗法 / 137

预防腰椎间盘突出症的办公室保健体操 / 140

腰椎间盘突出症患者外出时应注意什么 / 142

腰椎间盘突出症患者怎样在旅途中做腰部保健操 / 143



## 第 1 章

# 疾病扫盲

若想健康身体好，基础知识  
须知道





## 什么是腰椎间盘突出症

腰椎间盘突出症是指始发于椎间盘的损伤、破裂、突出或退行性病变的基础上，产生椎间盘和相应椎间关节及其附属组织一系列的病理变化，因而引起腰伴下肢放射性疼痛的临床症候群，国内有人也叫椎间盘源性腰腿痛、腰椎软骨板破裂症、椎间盘软骨盘突出症、椎间盘纤维环破裂症、椎间盘脱出症，虽然上述疾病命名含义有所不同，当前较流行的诊断仍然为腰椎间盘突出症。

## 脊柱的构成及功能怎样

脊柱是身体的支柱，上部长，能活动，好似支架，悬挂着胸壁和腹壁；下部短，比较固定，身体的重量和所受的震荡即由此传达到下肢。脊柱由椎骨及椎间盘构成，是一相当柔软又能活动的结构。随着身体的运动载荷，脊柱的形状可有相当大的改变。脊柱的活动取决于椎间盘的完整，相关椎骨关节突间的和谐。

脊柱由 26 块椎骨组成，即颈椎 7 块、胸椎 12 块、腰椎 5 块、骶骨 1 块、尾骨 1 块，由于骶骨系由 5 块，尾骨由 4 块组成，正常脊柱也可以由 33 块组成，这样众多的椎骨，由于周围有坚强的韧



带相连，能维持相当稳定，又因彼此之间有椎骨间关节相连，具有相当程度的活动，每个椎骨的活动范围虽然很少，但如全部一起活动，范围就增加很多。

脊柱的前面由椎体堆积而成，其前与胸腹内脏邻近，不仅能保护脏器本身，同时能保护至脏器的神经、血管，其间仅隔有一层较薄的疏松组织。椎体破坏时，在颈部，脓液可聚集于咽后，或沿颈部下降至锁骨下窝，亦可沿臂丛至腋窝；在胸部可沿肋间神经至胸壁，亦可波及纵隔；在腰部可沿腰大肌筋膜下降，形成腰大肌脓肿，可流注至腹股沟下方，亦可绕过股骨小转子至臀部。

脊柱的后面由各椎骨的椎弓、椎板、横突及棘突组成。彼此借韧带互相联系，其浅面仅覆盖肌肉，比较接近体表，易于扪触。脊柱后部的病变易穿破皮肤。

在脊柱前、后两面之间为椎管，内藏脊髓，其周围骨性结构如椎体、椎弓、椎板，因骨折或其他病变而侵入椎管时，即可引起脊髓压迫症，甚至仅少量出血及肉芽组织即可引起截瘫。

脊柱的长度， $\frac{3}{4}$ 是由椎体构成， $\frac{1}{4}$ 由椎间盘构成。