

借

权威的快乐保健
工具书

健康
聊天室

编 著/原水编辑室
主 笔/李诗应



腰 骨 酸 痛

腰骨酸痛只是小毛病？
腰骨酸痛就是腰子出问题？
要热敷或冷敷？
可以根治吗？
一定要开刀吗？
该看西医还是中医？
哪些中药材有效？
按哪些穴道可以减轻酸痛？

完 全 搞 定

建立正确观念

认识腰骨酸痛

自我诊断

看医生与买药

饮食与运动

预防



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

本书经城邦文化事业股份有限公司原水文化出版事业部授权，在中国独家出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

图书在版编目 (CIP) 数据

腰骨酸痛完全搞定/原水编辑室编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2003.10
ISBN 7-5381-4016-6

I. 腰… II. 原… III. 腰腿痛—防治—问答
IV. R681.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 051398 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 朝阳新华印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 140mm × 203mm

字数: 130 千字

印张: 4.5

印数: 1~5 000

出版时间: 2003 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2003 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 李丽梅 许平

封面设计: 袁姝

版式设计: 王珏菲 李静萍 温凤云

责任校对: 刘莉 刘炜

定 价: 15.00 元

联系电话: 024-23284354

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lnstp@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

腰骨酸痛

健康聊天室

最权威的快乐保健工具书

编著 / 原水编辑室

主笔 / 李诗应

完全搞定

辽宁科学技术出版社

沈阳



编辑室报告

我们陪你“聊”健康

很多人说，这是个讲究健康的时代。真的吗？

看过医生的人都有这种经验：挂号排队等了3小时，进到诊疗室和医生讲话的时间却不到30秒，还来不及询问病情，就被请了出来；就算有时间和医生多聊几句，却发现自己不知从何问起；或者是提出问题之后，对医生的回答一知半解，似懂非懂。

连“讲”都成问题，更别谈“究”了。头痛欲裂，究竟是不是得了脑瘤？生理痛，是否真的无药可救？肚子痛得半死，到底是哪个器官出了问题？动不动就腰酸背痛，算是哪门子的毛病、该挂哪一科？太多的疑惑，需要耐心解答。

“原水编辑室”是城邦出版公司总经理何飞鹏先生发起，由一群资深的写作人、医生和顾问所组成，首要任务就是：为无数对医学一窍不通的华人读者，制作最实用的健康工具书。研究显示错误的观念和不当的治疗方法，不仅是病魔孳生的温床，也是疾病恶化的凶手，更是医疗资源严重浪费的祸首之一。因此，我们用最体贴的态度，耐心回应你的困惑；用最浅白的文字，解释难深的医疗专业术语；用最专业的精神，提供有效的健康知识；用最活泼的设计，减轻你对难深医学的恐惧。

本书共分六个篇章，分别是建立正确观念、认识腰骨酸痛、自我诊断、看医生与买药、饮食与运动、预防，读者可以根据自己的需求，翻阅相关内容。

使用本工具书时请注意：(1)我们不推荐任何医生、医院或医疗商品，书中采用的相关图片仅供参考；(2)本工具书不能取代医生。本系列旨在帮助你认识各种症状与疾病，建立正确的医疗和保健观念，一旦身体不适，还是应根据本书所提供的建议和方法，尽速向医生求助。

沈志雄

原水文化总策划

认识腰骨酸痛

001 什么是腰骨酸痛

002 腰骨酸痛

003 腰骨酸痛的原因与种类

004 常见症状

005 常见治疗方式

contents

contents

目

录



1

建立正确观念

- 012 腰骨酸痛只是小毛病?
- 014 腰痛就是腰子在痛?
- 016 常常痛是否得了怪病?
- 018 是不是未老先衰?
- 020 腰痛要冷敷或热敷?
- 022 可以根治吗?
- 024 看西医有效吗?
- 026 需要开刀吗?
- 028 找跌打师傅看看就好?
- 030 需长期就医、花很多钱吗?
- 032 腰骨酸痛要如何搞定?

2

认识腰骨酸痛

- 036 什么是腰骨酸痛?
- 038 腰部结构
- 040 腰骨酸痛的原因与种类
- 044 常见病症
- 050 常见治疗方式

contents

目

录

3

自我诊断

060 自我检测图

4

看医生与买药

- | | |
|----------------|----------------|
| 072 什么情况应该看医生? | 084 仪器的检验 |
| 074 就医前该注意什么事? | 094 医生开的药有哪些? |
| 076 要看哪一科? | 098 可以自己买药吃吗? |
| 078 医生会问哪些问题? | 100 哪些中药药方最有效? |
| 080 医生的初步检查 | |

5

饮食与运动

- 106 腰骨酸痛饮食方式
- 108 生活习惯应注意事项
- 114 分阶治疗腰痛运动

6

预防

- 128 哪些食物能预防腰骨酸痛?
- 130 指压穴道
- 132 身体按摩
- 136 办公室运动
- 138 简易体操
- 140 芳香疗法
- 142 骨质疏松症与腰骨酸痛

本书使用说明

本书专为有腰骨酸痛困扰、及对腰骨酸痛有疑惑的人而制作，在面对腰骨酸痛时的不安与需求，提供循序渐进的解答。为了让你能轻松地阅读与查询，本书共分为6章，每一篇章都是针对想彻底解决腰骨酸痛问题者所设计，提供快速、简洁的说明，兼具实用与知识性的答案。书末并有附录供读者参考。

章名

面对腰骨酸痛时常有的困惑与问题，可依据你个人的需求查阅相关篇章。

大标

面临该篇章所提出的相关问题，是必须知道的重点及所需解答的疑问。

内文

根据大标提示的重点，做一深入浅出的说明让你迅速掌握重点。

页码

具有联结功能，遇到相关问题与疑惑，让你能快速查阅，找到所需资料。

Chapter

5

腰骨酸痛饮食方式

饮食与运动

不同原因引起的腰痛，在饮食的注意上会不大相同，例如神经痛患者应少吃刺激性食物，如麻辣锅；若是食物过敏引起的类风湿性关节炎，需避免玉米、小麦、烟熏猪肉等食物；发炎引起者应少食含有动物性脂肪及omega-6脂肪酸的蔬菜油如玉米油、红花子油、葵花油。

一些可治疗腰痛的食物包括具镇痛效果的辛香类食物、有抗炎效果的食物、花草茶、加味茶等，另外还有些食物具有抗忧郁、养血、行血作用。

▶ 你应该这么吃

① 饮食习惯注意事项

1 该避免的食物

1. 如为神经痛者应少吃含有精氨酸的食物：巧克力、坚果类食物、咖啡、酒、刺激性食物如麻辣锅、姜母鸭等。
2. 有些疼痛患者是食物过敏造成，故应找出是哪些食物引起的。食物过敏造成的疼痛中，以类风湿性关节炎最多，所以可由这类患者的饮食建议作为参考。引起类风湿性关节炎症状食物的前五名依序为：玉米、小麦、烟熏猪肉、橘子、牛奶（尤其是有乳糖不耐症的人）。
3. 避免引发炎症的食物：食用过多含有omega-6脂肪酸的蔬菜油（如玉米油、红花子油、葵花油）和动物性脂肪，会减弱鱼油的功用，也会引起发炎反应。

? Q&A

Q 哪些家常菜对治疗腰痛最有效？

A 葛根猪肉薏仁汤：葛根、猪肉1:1的比例加少许薏仁熬汤喝。清蒸姜片鲑鱼汤：鲑鱼1尾约500克洗净内脏、干姜两钱或四五片，盐少许煮熟即可。辛香味入料的家常菜，均或多或少有些效果。不过香料可能要稍多一些。



Dr. Advice

具丰富专业与人性的医生、营养师与专家们，为有腰骨酸痛困扰的你，提供实用而贴心的小建议。



FACT

腰骨酸痛相关的历史、重要统计数据或资讯，辅助你对腰骨酸痛更有概念。

2 有好处的食物

可多吃富含脂肪的鱼。鱼油主要成分为omega-3脂肪酸,能减少细胞介质与白三烯素B4等发炎媒介物质。深海鱼的鱼油含omega-3脂肪酸最多,如鲑鱼、鲱鱼、鲱鱼等。



2 治疗腰痛的食材

1 具有镇痛作用的食物

一般中医理论指出香能行气,而疼痛常是气郁造成,故辛香类大都具有止痛效果。

有辛香味道的食物:咖啡、辣椒、丁香、大蒜、姜、洋葱、薄荷。



2 花草茶

薰衣草茶有止痛镇定功效。

Dr.Advice

姜的食用有多种方式,可以将姜切丝配菜食用。国外盛行姜汁汽水到处可见,国内目前只有康泉可口可乐公司的皇廷一家制造。

1 加味茶

有些辛香为丁香、肉桂、肉桂、姜、胡椒所炮制的红茶,有不错的止痛效果。味道稍带苦味,有点像中药,怕苦的人,可以加少许粗砂糖或咖啡糖。

2 具有抗炎效果食物

例如:苹果、黑醋栗(blackcurrent)、鱼油(omega-3脂肪酸)、大蒜、姜、洋葱、凤梨。



3 具有抗忧郁作用食物

可提高情绪的食材包括咖啡因(咖啡、茶、巧克力)、姜、蜂蜜、碳水化合物(糖、面包、谷类、饼干、蛋糕、米饭)、硒(海鲜、谷类、坚果)等,可以提高体内5-羟色胺的活动,提高情绪而增加疼痛的忍受程度。

4 红花

有养血、行血破瘀,并有止痛功能。禁一次之量,孕妇禁用。主治跌打挫伤、产后恶露。有些菜肴以红花调味。

健康饮食指南

健康饮食指南

健康饮食指南

健康饮食指南

健康饮食指南

健康饮食指南

次标题

针对大标题提出说明

书眉与色块

本书各章都有专属色彩,按照章内容排列,色块部分表示该页所在位置,让你对本书内容一目了然。

1 治疗头痛

小标题与说明

进一步对重点内容做说明,详细的解释帮助你了解对糖尿病有更深入的了解。

流程图

介绍重要概念与步骤流程,帮助你建立正确就医、吃药、饮食与运动等观念。

步骤



实用步骤

帮助你了解如何解决腰骨酸痛步骤。

1

重点分类

借由简单的分类让你迅速吸收重要讯息。

腰骨酸痛完全搞定



DO 值得你个人身体力行的建议,有助于减轻或解除腰骨酸痛。



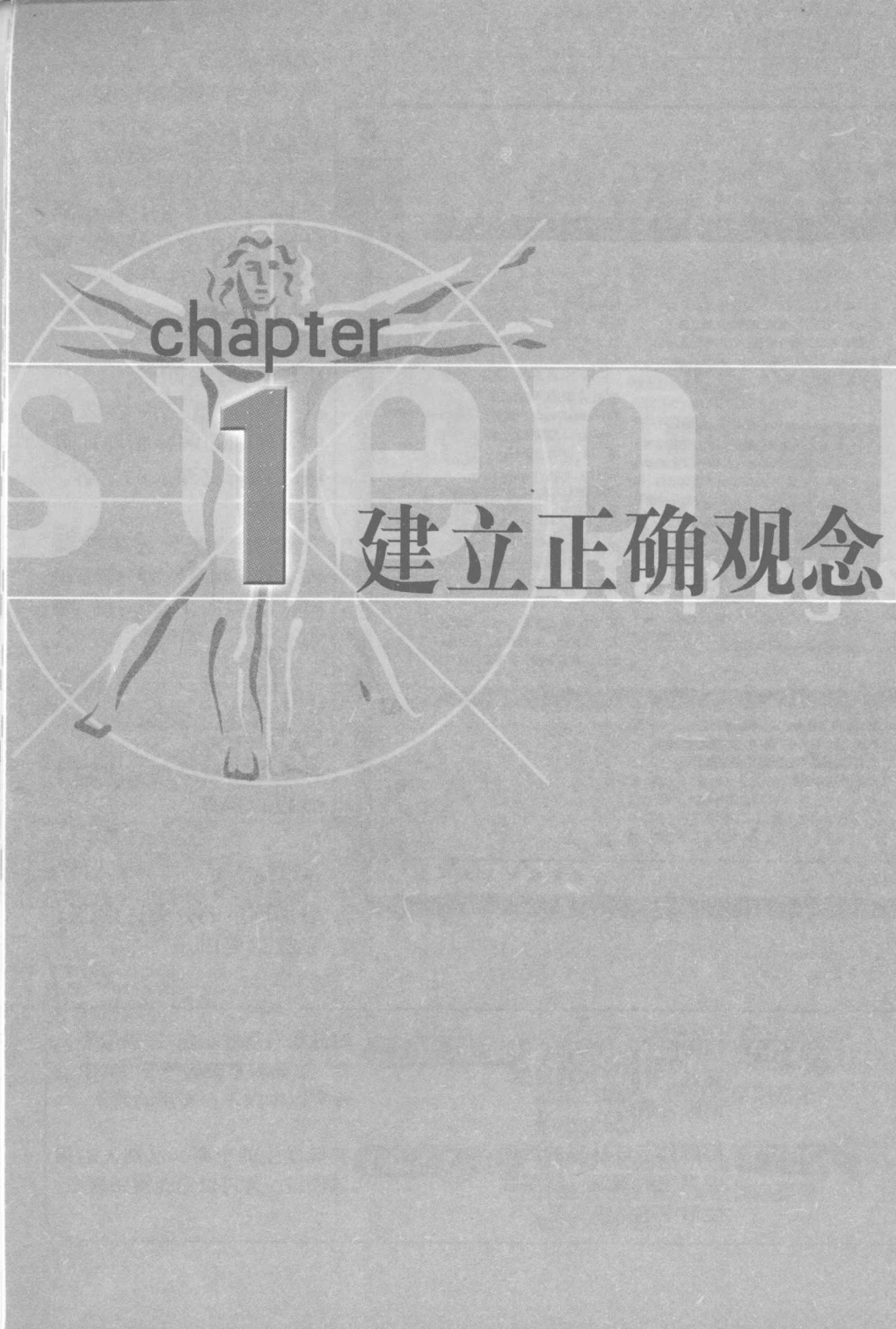
Q&A 对健康问题的疑惑,提供最平易、正确和直接的解答,从中你可以学到不少有用的常识。



DON'T 提醒你该不该从事的活动或易犯的错误,需要在生活中避免或改正。



story 实际发生的个案,从别人的实际经历,你可以避免重蹈覆辙。



chapter

1

建立正确观念



腰骨指的是第十二胸椎旁肋骨下缘至臀部以上的部位,即是一般常称的腰部。腰痛原因很多,其中不乏严重(甚至可能致命)的因素。常见的包括:腰椎系统(包括其上所附着的肌腱、韧带、软骨、肌肉、关节)问题,泌尿道问题、血管问题、其他内脏问题、女性生殖系统问题、全身性骨骼肌肉问题、心理问题等。

所以腰骨痛时,不要以为只是小毛病,这可能是身体发出的警示!如上所述,腰骨酸痛包含的范围很大,不过别担心,本书会一步一步帮助你了解自己的症状。

不过,本书所要强调并针对的,是以腰椎问题引起的腰痛为主。

引起腰痛的原因

1 腰椎系统问题

腰椎是很复杂的结构,是负责支撑人体结构的枢纽,可说是屋子的栋梁,需要负担大部分的重量及活动所需要的柔软度。绝大部分腰痛与此有关。

2 泌尿道问题

因为泌尿道位置靠近身体后面,包括肾脏、输尿管的结石,或是感染及游走肾等其他问题,都有可能引起腰痛。

3 血管问题

腹腔内的血管,腹主动脉因为靠近身体后面,在椎体的前方。如有动脉瘤破裂,除了腹痛之外,也会导致腰痛。

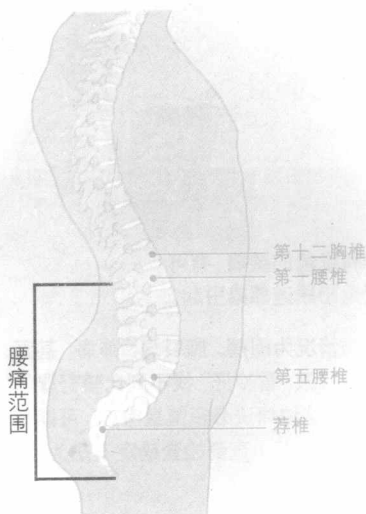


FACT

腰椎系统包括其所附着的肌腱、韧带、软骨、肌肉、关节及其中的神经系统。

4 其他内脏问题

除了肾脏以外，胰脏也是靠近身体后面的器官。胰脏发炎或是肿瘤，也会造成腰痛。



5 女性生殖系统问题

子宫、卵巢及其他相关器官的问题，有时也会导致腰痛。

6 全身性骨骼肌肉问题

如类风湿性关节炎、红斑性狼疮等，影响到肌肉骨骼系统的自体免疫疾病。

7 心理问题

有些慢性腰痛，完全查不出结构性或器官问题，是属于心理障碍造成。也有本身轻微腰椎系统问题，加上心理问题而凸显严重难治。这些心理障碍包括忧郁症、焦虑症，诈病（请领保险、逃避现实或借以控制要挟亲人）、转化症（即旧种歇斯底里）。



Dr.Advice

日常作息上，行住坐卧包括开车坐车，做事都会引起腰痛的不良姿势产生，若能改正这些姿势，可避免腰痛发生或是转剧加重，甚至可以有不药而愈的妙处。

建立正确观

认识腰骨

自我诊断

有医生与买

饮食与运

预防



腰痛就是腰子在痛?

建立正确观念

“腰子”(台语)指的就是肾脏,因为它位在腹腔的后方,因此有问题时例如结石,常会引起腰背酸痛。但是只能说腰子痛为腰痛诸多原因之一,而不能说腰痛就是腰子在痛。

以中医观点来说,腰为肾的外府,所谓“腰为肾之府”。因此,一般观念认为,腰痛是腰子有问题。但是,中医的肾为功能性组合,不完全是西医所说的肾脏,不可混为一谈。在讨论中医的观念时,都要注意到这点的差别。

▶ 可能是肾脏问题的情形

腰痛患者中,腰子痛也就是泌尿道问题,约占就诊者的2%,若为急性腰痛时,可能几率会更高,不过毕竟还是算少数。因此腰痛不应该首先考虑是腰子痛。

不过以医生的观点来看,腰痛确实需要考虑是腰子痛(包括泌尿道)问题,有可能是的状况有下列几种:



- 1 伴有发烧的腰痛,有可能是泌尿道感染引起。
- 2 疼痛情况为闷痛、撕裂痛、阵痛,甚至痛得打滚、冒冷汗,找不到比较舒服的姿势。这种痛法必须慎重考虑,可能是泌尿道结石,直到检查确定不是为止。



FACT

常见的腰痛疾病里,只有极少数的不是由机械性损伤引起,泌尿道感染、肿瘤、内脏、血管性及心因性疾病。

也就是95%以上到医院就诊的腰痛病人,即使不是因为姿势不正确,或是用力不当造成,也会因为两者造成负荷过度而加重病情。但是去医院就诊,或是寻求替代疗法的患者,比率非常低。

- 3 走路、跑步、震动时腰痛，需考虑是游离肾。就是正常时该将肾脏包覆住的腹膜没有将肾脏固定住。



Dr. Advice

大家对各种疾病会因为以讹传讹而有一些错误观念和因之施行的危险方法。了解并矫正这些观念，才不会加重腰痛或是延误治疗时机。

确定腰痛的诊断必须借助以下方法：

- 1 轻轻用拳头叩击下背部两侧，如有叩痛反应时，表示可能是有泌尿道结石。
- 2 医生常会让患者验尿常规以及泌尿系统X光片检查，以确定有没有尿路结石。有时必须借助超声波扫描加打显影剂的泌尿系统X光片，甚至CT检查。



建立正确观念

认识腰背酸痛

自我诊断

看医生与买药

饮食与运动

预防



腰 骨 酸 痛 完 全 搞 定