

借

大众健康小百科丛书

腰椎间盘突出症

腰椎间盘突出症是一种什么病

腰椎间盘突出症的报警信号

腰椎间盘突出症患者宜吃的食物

腰椎间盘突出症患者的运动原则

调养宜忌

◎ 编著 王强虎

通俗
易懂
实用
价廉

第四军医大学出版社

大众健康小百科丛书
dazhong jiankang xiaobaike congshu

R681.5
179



腰椎间盘突出症调养宜忌

编著 王强虎

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

腰椎间盘突出症调养宜忌/王强虎编著. —西安:第四军医大学出版社,2006.11
大众健康小百科丛书
ISBN 978-7-81086-303-2

I. 腰… II. 王… III. 腰椎-椎间盘突出-防治-基本知识
IV. R681.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 133297 号

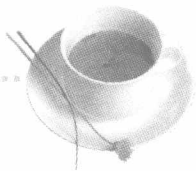
腰椎间盘突出症调养宜忌

编 著 王强虎
责任编辑 土丽艳
责任校对 杨耀锦
出版发行 第四军医大学出版社
地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)
电 话 029-84776765
传 真 029-84776764
网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>
印 刷 万裕文化产业有限公司
版 次 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷
开 本 787×1092 1/32
印 张 6
字 数 100 千字
书 号 ISBN 978-7-81086-303-2/R·239
定 价 12.00 元

(版权所有 盗版必究)

自

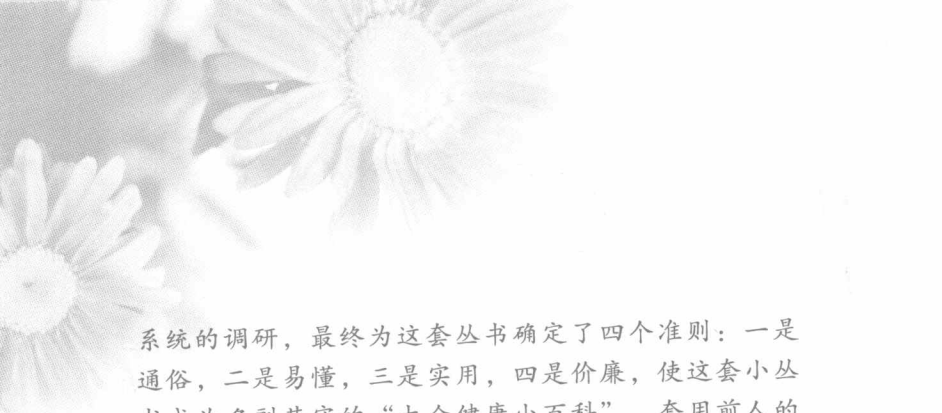
序



二十多年以前，我刚参加工作不久，就遇到了一位极度虚弱、浑身发凉、奄奄一息的病人，可没想到我的老师竟用一碗人参汤使这位濒于死亡的人起死回生。初入医门的我心中着实欢喜了好长时间。但是药物是不能随便使用的！即使补益类药物也不例外。有资料讲了这样一个病例：一位高血压病患者，平时血压就高，在一次过量饮用自制的人参酒后，不仅鼻衄不止，而且引发了脑出血。

药物可“治病”，也可“致病”。日常吃的食物也有同样的问题。如猪肝是一种很好的补益类食物，孕妇适量食用，有益健康，但如果过量食用，则有可能引起维生素A中毒，轻则影响妇婴健康，重则可致胎儿唇裂及器官缺陷。关于食物“治病”、“致病”的同类事例还有许多。可见，好的食物用在适宜的时候，对人的健康能起到意想不到的作用，而再好的东西用在不恰当的人身上或用的不是时候，也可能就是毒药！

随着时间的推移，我愈发感觉到编写一套适合不同人群与各种疾病宜忌小丛书的必要性。于是在工作之余，我留心观察，广泛收集资料，希望尽快把自己的所知与体会告诉给热爱生活、急需恢复健康的人们。在此基础上，我对图书市场上相关的图书也做了



系统的调研，最终为这套丛书确定了四个准则：一是通俗，二是易懂，三是实用，四是价廉，使这套小丛书成为名副其实的“大众健康小百科”。套用前人的名言，就是“山不在高，有仙则灵；书不在深，有用则行”。丛书初稿完成后，又经第四军医大学的专家进行审订，几经批删，终于可以与广大读者见面，心中不禁颇感欣慰。

没有悉心呵护，哪来健康和幸福？没有宜忌的约束，哪里会有生命生机的重现？《大众健康小百科》综合特定人群及其家人对健康知识的基本需求，包括了常见疾病的饮食、营养、起居、运动、娱乐、自疗、就医等各个方面的宜忌，以及不同人群在心理、起居、饮食、运动、日常生活方面的康复宜忌等，分别成册，自成一体。衷心期盼通过书中健康宜忌的讲述，能够引导广大读者遵循生命规律，提高生活质量，有疾者尽快恢复，无疾者健康快乐！

作者

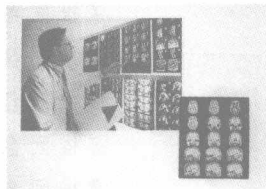
2006-10-30于古城西安

目录 CONTENTS

腰椎间盘突出症调养宜忌

第1篇 揭开腰椎间盘突出症的面纱

人体脊柱椎间盘的构成	3
人体脊柱椎间盘的作用	4
腰椎间盘突出症是一种什么病	4
腰椎间盘突出症的病因有哪些	6
腰椎间盘突出症的临床报警信号	9
腰椎间盘突出症的临床分期	13
腰椎间盘突出症的中医分型	14
腰椎间盘突出症的治疗在于全面调养	14



第2篇 腰椎间盘突出症患者饮食宜忌

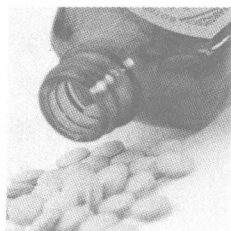
腰椎间盘突出症患者宜吃的食物	19
腰椎间盘突出症治疗宜用的药粥疗法	32
腰椎间盘突出症治疗宜用的药茶方	37
腰椎间盘突出症治疗宜用的药酒方	41
腰椎间盘突出症患者喝药酒宜忌	48
腰椎间盘突出症患者宜喝的汤羹	48



CONTENTS

第 3 篇 腰椎间盘突出症患者营养素调衡宜忌

腰椎间盘突出症患者营养素宜平衡	55
腰椎间盘突出症患者宜补的维生素	56
腰椎间盘突出症患者宜补的矿物质	59
腰椎间盘突出症患者饮水的宜忌	62
腰椎间盘突出症患者补脂类宜忌	64
腰椎间盘突出症患者补糖类宜忌	66
腰椎间盘突出症患者宜补蛋白质	68

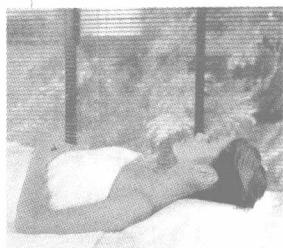


第 4 篇 腰椎间盘突出症患者运动宜忌

腰椎间盘突出症患者的运动原则	71
腰椎间盘突出症患者宜选的运动项目	74
宜于腰椎间盘突出症患者的传统运动项目	86
腰椎间盘突出症患者运动准备宜忌	100



第5篇 腰椎间盘突出症患者起居宜忌

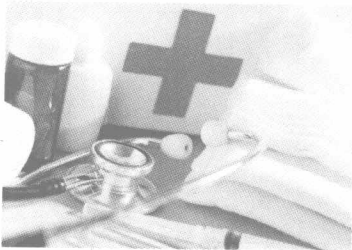


- 腰椎间盘突出症患者房事宜忌 105
- 腰椎间盘突出症患者水浴宜忌 107
- 腰椎间盘突出症患者睡眠宜忌 113
- 腰椎间盘突出症患者起居宜忌 118

第6篇 腰椎间盘突出症患者心理调护宜忌

- 腰椎间盘突出症患者心理调养宜忌 131
- 腰椎间盘突出症患者文化娱乐治疗宜忌 133
- 腰椎间盘突出症患者旅游宜忌 137





CONTENTS

第 7 篇 腰椎间盘突出症患者诊疗宜忌

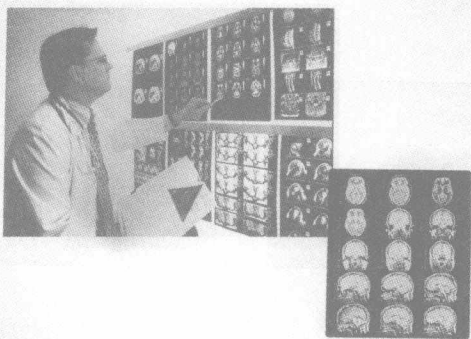
腰椎间盘突出症的治疗原则	141
腰椎间盘突出症的检查方法	143
腰椎间盘突出症按摩治疗宜忌	145
腰椎间盘突出症艾灸治疗宜忌	151
腰椎间盘突出症拔罐治疗宜忌	155
腰椎间盘突出症热敷治疗宜忌	159
腰椎间盘突出症宜用药物贴敷	163
腰椎间盘突出症药物贴敷宜忌	165
腰椎间盘突出症牵引治疗宜忌	166
腰椎间盘突出症宜选的中成药	168
腰椎间盘突出症宜选的民间验方	174
腰椎间盘突出症理疗宜忌	177
腰椎间盘突出症患者用药宜忌	181
腰椎间盘突出症手术治疗宜忌	182
经皮穿刺腰椎间盘突出切除术宜忌	183
腰椎间盘突出症溶核术治疗宜忌	183

本书收集的食物民间验方、药物使用方法，不能代替医生诊治。

第1篇

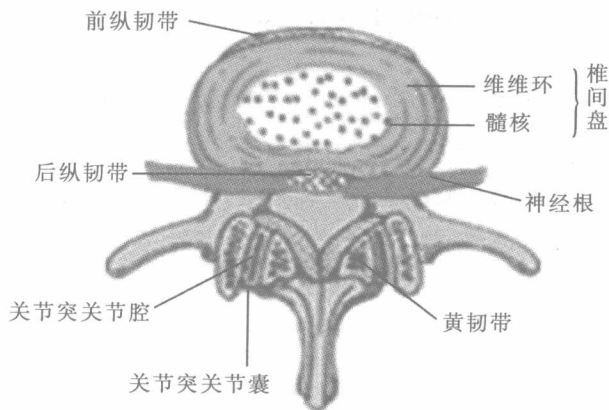
揭开腰椎间盘突出症的

面纱



人体脊柱椎间盘的构成

人的脊柱是支撑人体的骨架，是由 24 个椎骨、一个骶骨和一个尾骨组成。它们借韧带、软骨和关节连成一个完整的脊柱。椎骨与椎骨之间有一片富有弹性的软骨样衬垫，称为椎间盘。腰椎间盘由两部分组成，周边部分为纤维软骨，称为纤维环；中间部分主要由胶状样的黏蛋白成分组成，称为髓核。生理状态下椎间盘与相邻椎骨的椎体连接牢固，不可能有滑动现象出现，而且，在纤维环完整无损伤时，髓核不容易向周围脱出。图 1 为腰部脊柱在椎间盘断面上的基本结构。显示腰椎间盘与其周围组织的关系。



脊柱椎间盘的构成



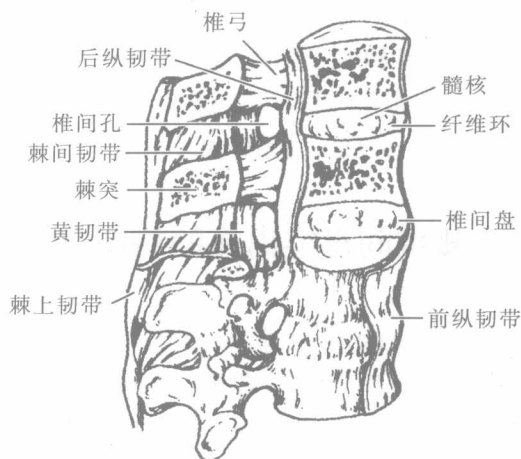
人体脊柱椎间盘的作用

人体脊柱椎间盘的作用有三点：①椎间盘是椎体间的主要连接及稳定结构，是连接两个脊椎骨的纽带，可以协助韧带保持椎体相互紧密连接以及脊柱的稳定性。②由于椎间盘富有弹性，不但保证相邻椎体之间可以有一定限度的活动而且保证了脊柱具有像弹簧片一样的功能，既能保证脊体负重，又可以吸收震荡。③椎间盘能使上下相邻的椎体各部分所承受的压力均等，从而起到缓冲来自下部的冲击力量，使头颅免受振荡。由此可见椎间盘的作用还真不可小视。

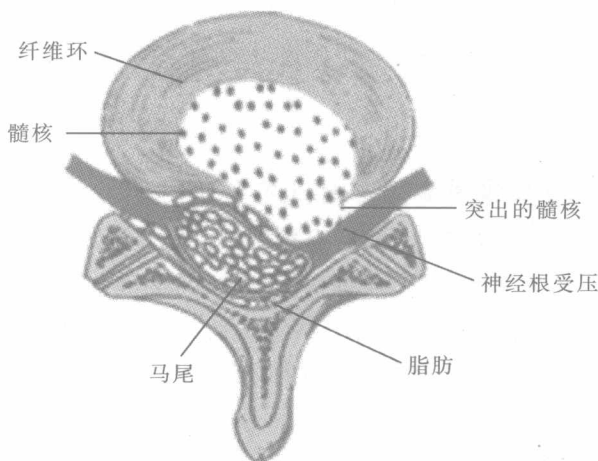


腰椎间盘突出症是一种什么病

本书所说的腰椎间盘突出症实则包含了腰椎间盘突出、突出与膨出三种分别不同的腰椎间盘突出。腰椎间盘突出症是椎间盘损伤中最为常见的一种，属于中医“骨痹”范畴，它是椎间盘退行性变并一般为外伤所致的纤维环破裂，髓核从破裂处突出，压迫腰神经根或马尾神经导致腰腿痛的一种骨科常见病。腰椎间盘突出症可称得上是真正的“大众病”。据资料显示，有70%~80%的腰腿痛患者深受腰椎间盘突出症之害。在医院的疼痛门诊中腰椎间盘突出症患者是骨伤疼痛科的主要人群。腰椎间



腰椎间盘突出位置示意图



腰椎间盘突出侧突示意图

盘突出症的原因复杂,病程少则几天,多则几十年,严重危害着人体的健康和生活质量。但现实中对此病症的预防还未得到大多数人的重视,待腰椎间盘突出症发生或病情发展到严重程度时,才后悔莫及。



腰椎间盘突出症的病因有哪些

腰椎间盘突出症的发生原因有内因和外因两方面。内因是椎间盘本身有发育上的缺陷,椎间盘缺乏血液的供给,修复能力较弱;外因则有损伤、劳累、受寒着凉,以及在日常生活和劳动中,由于负重和脊柱运动,椎间盘受到来自各方面的挤压、牵拉和扭转,而发生萎缩、弹性减弱等退行性变化。如此内外两种因素并举可诱发腰椎间盘突出症。具体来说以下因素与腰椎间盘突出症发生较为密切。

与腰椎间盘突出自身特点有关

有人可能会问:“为什么腰椎间盘突出易于突出呢?而且不同的人突出的部位基本相同?”这是因为随着年龄的增长,椎间盘退变,水分脱失,弹性和张力减退后,椎间盘纤维环容易变性后而裂隙,则椎间盘髓核可经此裂隙而突出。椎间盘纤维环后部较窄,强度较差,髓核变性后易于向后方突出,但由于纤维环后方的中部有后纵韧带的加固作用,因此突出的髓核多见偏于侧后方。但亦有因后纵

韧带薄弱而向中央部后突出的,即称为中央型。另外,后纵韧带在腰5、骶1平面时,宽度显著减少,对纤维环的加强作用明显减弱。所以突出部位往往在腰4与腰5、腰5与骶1之间,即腰部正中下方。

● 与用力不当有关

腰椎间盘突出症往往与用力不当有关。由于腰椎排列呈生理前凸,椎间盘后薄前厚,当人们在向前弯腰时,髓核就向后方移动,由于受到体重、肌肉和韧带等张力的影响,髓核产生强大的反抗性弹力,这反抗性弹力的大小与负重的压力大小成正比。在此情况下,如果这种力量过大或椎间盘纤维环本身已有缺陷,髓核就有可能冲破纤维环面向侧后方或中央膨出或突出,引起腰神经根、马尾神经或脊髓的压迫症状。

● 与职业有关

腰椎间盘突出症多发于长期保持固定姿势的人群,如办公室职员、电脑操作员、会计、打字员、教师、司机等,这些人长期缺乏体育运动,体质相对薄弱,而且他们的腰椎长时间承受着静压。人体在前倾20度坐位时,其椎间盘承受的压力最大,所以在长期“座族”人群中,腰椎极易发生病变。再就是长时间从事重体力劳动或长期在寒冷潮湿的环境中工作的人们的腰椎也极易发生病变。因为寒冷或潮湿可引起小血管收缩、肌肉痉挛,使椎间盘的

压力增加,可能造成退变的椎间盘纤维环破裂。装卸工人长时间弯腰提举重物,驾驶员长时间坐在驾驶室里处于颠簸状态……这些长期反复的外力对椎间盘的冲撞造成的轻微损伤,经年累月地作用于椎间盘,从而使椎间盘的退变速度加快,因而这部分人群也是腰椎间盘突出症的高发人群。

● 与年龄有关

腰椎间盘突出症的发病率与年龄紧密相关,年龄越大,发病率越高,但也不是说腰椎间盘突出症与30岁以下的人无缘。据国内医学专家调查,目前30岁以下的人腰椎间盘突出症发病率急速上升。这向人们敲响了警钟,腰椎间盘突出症正悄悄地向低龄人群走来。

● 与性别有关

腰椎间盘突出症男性明显多于女性。这是因为女子腰部的椎间盘比男子相对要厚,而且空隙要大一些。这也使女性得天独厚,能完成柔软的体操或杂技动作,而男子在腰部的柔软性方面也只能望尘莫及了。

● 与吸烟有关

吸烟的人容易患腰椎间盘突出症。具体原因尚不明确,可能是由吸烟引起慢性支气管炎,而咳嗽时引起椎间盘内压及椎管内压增高之故,促使椎间盘变性后髓核