

借

- 全面解析病因
- 多角度了解病情
- 融中西全景介绍治疗方法
- 治疗、护理、调养、康复、预防
- 全方位呵护健康

仇长利 刘刚 主编

腰腿痛 300问



化学工业出版社
生物·医药出版分社

R681.5
210

YAO TUITONG
BOOWEN

仇长利 刘刚 主编

腰腿痛 300问



北京中医药大学
生物·医药出版分社

· 北 京 ·

腰痛是当今社会的常见病和多发病。患者往往比较痛苦,对日常生活和工作产生了严重影响。

本书采用问答形式,设置了约 300 个问题,介绍了引发腰腿痛的各类疾病,包括腰椎间盘突出症、腰部软组织损伤、腰椎骨质增生症、骨质疏松症、腰椎管狭窄症和强直性脊柱炎等。内容包括病因、症状和体征、检查、诊断、预防及患者的日常保健和护理等。

本书适用于腰腿痛患者和相关医护人员。

图书在版编目(CIP)数据

腰腿痛 300 问 / 仇长利, 刘刚主编. —北京: 化学工业出版社, 2008. 4
ISBN 978-7-122-02408-4

I. 腰… II. ①仇…②刘… III. 腰腿痛-防治-问答
IV. R681.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 036778 号

上架建议: 常见病防治

责任编辑: 邹朝阳 蔡 红

文字编辑: 马丽平

责任校对: 陶燕华

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 刷: 大厂聚鑫印刷有限责任公司

装 订: 三河市万龙印装有限公司

850mm×1168mm 1/32 印张 9 字数 234 千字

2008 年 7 月北京第 1 版第 1 次印刷

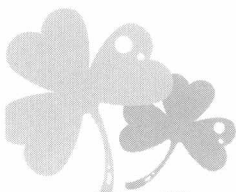
购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 17.00 元

版权所有 违者必究



前言

一生中，每个人都经历过腰腿疼痛，其中包括外伤或劳损性腰腿痛、腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄等。不少腰腿痛患者的治疗无法达到预期效果，究其原因，有的因治疗措施不得当或过度治疗，使腰腿痛加重；有的因不懂得如何预防保健，使得腰腿痛缠绵不愈；有的患者没有及时规范治疗腰腿疼痛而留下病根，还有的因诊断不明确而延误治疗时机，致使腰腿痛反复发作。

长期腰腿疼痛的煎熬及治疗的局限性，使许多患者丧失了战胜疾病的信心。他们往往身心疲惫，倍感压抑、焦虑和无奈，身心健康受到严重创伤，从而使腰腿痛的防治更加复杂与困难，给家庭和社会造成很大经济负担和压力。因此，有必要全面系统了解腰腿痛的发生发展，积极进行治疗、康复和预防保健工作。

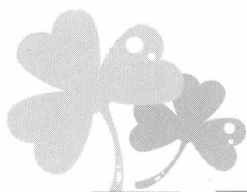
本书运用问答形式，对腰腿疼痛进行了系统论述，从腰腿痛的基本知识、病因、临床表现、相关检查、诊断鉴别入手，深入介绍了腰腿痛治疗、康复、预防、保健的相关知识，内容融汇中西医，层层深入，基本上完整地介绍了当前医学领域对腰腿痛的认识，以及最新的治疗方法。书中改变了传统重治疗、轻预防的观念，特别介绍了许多饮食、运动、康复、保健的方法，具有很强的科学性和实用价值。

本书编写过程中，我们参考了大量国内外文献和科研成果，并结合自身的临床诊疗经验，务求资料翔实。

由于作者是临床工作者，写作时间仓促有限，书中难免有不足之处，希望广大读者和同仁批评指正。

编 者

2008年3月



目录



腰腿痛 /001

■概述 /001

1. 什么是腰腿痛? /001
2. 腰腿痛如何分类? /001

■原因 /003

3. 腰腿痛的发病原因有哪些? /003
4. 中医认为腰腿痛的病因是什么? /004
5. 风寒湿因素与腰腿疼痛为什么关系密切? /004
6. 腰椎退行性变为什么会引起腰腿痛? /005
7. 心理因素也能引起腰腿痛吗? /006
8. 年龄因素与腰腿痛的发病有什么关系? /008
9. 中老年人为什么易患腰腿痛? /009
10. 女性腰腿痛的发病因素有什么特点? /010
11. 女性为什么易患产后腰腿痛? /011
12. 职业因素与腰腿痛有什么关系? /012
13. 神经根受压迫为什么会引起腰腿痛? /012
14. 化学性炎症与腰腿痛有什么关系? /014
15. 周围神经机械性压迫为什么会引起腰腿痛? /015
16. 内脏痛为什么会引起牵涉性腰腿痛? /015

17. 肾性疾病会引起腰痛吗? /016

18. 打保龄球为什么会引起腰腿痛? 如何预防? /017

■检查与诊断 /017

19. 如何早期发现恶性腰腿痛? /017

20. 腰腿痛患者需要进行哪些常规化验项目? /019

21. 腰腿疼痛患者为什么要首选 X 线检查? /020

22. 正常腰椎的 X 线片有哪些表现? /021

23. 如何阅读分析 X 线片? /021

24. CT 扫描对腰腿痛的诊治有什么重要意义? /023

25. MRI 成像对腰腿疼痛的诊治有什么意义? /024

26. 腰腿痛患者有必要进行 CT 椎管造影 (CTM) 吗? /025

27. 如何正确选择和评价影像学检查对腰腿痛诊治的价值? /026

28. 腰腿痛患者需要检查脑脊液吗? /027

29. 腰腿疼痛患者进行肌电图检查有什么意义? /028

30. 如何诊断腰腿痛? /030

31. 腰腿痛该如何进行鉴别诊断? /031

■治疗 /034

32. 腰腿痛的治疗方法有哪些? /034

33. 腰腿痛需要手术治疗吗? /035

34. 腰腿痛的手术治疗方法有哪些? /035

35. 如何选择手术治疗腰腿痛? /036

36. 什么是小针刀疗法? /037

37. 如何利用小针刀治疗腰腿痛? /038

38. 小针刀疗法能治疗哪些疾病? /039

39. 非手术综合疗法治疗腰腿痛的原则是什么? /040

40. 腰腿痛为什么需要非手术治疗? /041

41. 腰腿痛的药物治疗有哪些? /041

42. 如何应用镇痛药物治疗腰腿痛? /043

43. 家庭应用止痛药的注意事项有哪些? /045
44. 如何应用阿司匹林治疗腰腿痛? /046
45. 腰腿痛患者如何预防应用阿司匹林的不良反应? /047
46. 吲哚美辛能治疗腰腿痛吗? /048
47. 吲哚美辛治疗常引起哪些不良反应? /048
48. 为什么布洛芬(芬必得)治疗腰腿痛效果好? /049
49. 双氯芬酸治疗腰腿痛为什么疗效好? /050
50. 激素类药物能够治疗腰腿痛吗? /051
51. 腰腿痛患者应用激素治疗的注意事项有哪些? /052
52. 治疗慢性腰腿痛为何要用抗抑郁药? /053
53. 中医治疗腰腿痛的方法有哪些? /054
54. 中医如何辨证治疗风寒湿性腰腿痛? /055
55. 中医如何辨证治疗瘀血腰痛? /057
56. 中医如何辨证治疗肾虚腰痛? /057
57. 中医如何辨证治疗劳损性腰痛? /058
58. 如何应用中药离子导入治疗腰腿痛? /059
59. 验方如何治疗腰腿痛? /060
60. 什么是物理疗法? /062
61. 物理疗法的治疗作用有哪些? /063
62. 如何应用物理疗法治疗腰腿痛? /063
63. 什么是推拿疗法? /064
64. 推拿治疗腰腿痛的常用手法有哪些? /065
65. 推拿疗法治疗腰腿痛有什么作用? /066
66. 腰腿痛都可以用推拿方法治疗吗? /067
67. 牵引疗法治疗腰腿痛有什么作用? /068
68. 如何应用针灸辨证治疗腰腿痛? /068
69. 如何应用头皮针治疗腰腿痛? /069
70. 如何选择耳穴治疗腰腿痛? /070
71. 如何应用拔罐疗法治疗腰腿痛? /071

72. 如何应用制动疗法治疗腰腿疼痛? /071
73. 什么是热疗? /072
74. 热疗治疗腰腿痛有什么作用? /073
75. 热疗的适应证有哪些? /074
76. 什么是磁疗? /075
77. 磁疗为什么能够治疗腰腿痛? /075
78. 磁疗的适应证有哪些? /076
79. 什么是石蜡疗法? /077
80. 石蜡疗法治疗腰腿痛疗效好吗? /077
81. 什么是水疗? /078
82. 水疗治疗腰腿痛有什么作用? /079
83. 为什么矿泉浴可以治疗腰腿痛? /079
84. 神经阻滞疗法为什么能治疗腰腿痛? /080
85. 神经阻滞疗法的适应证和禁忌证有哪些? /080
86. 什么是运动疗法? /081
87. 运动疗法为什么能防治腰腿痛? /082
88. 如何应用运动疗法防治腰腿痛? /082
- 腰腿痛的预防与保健 /085
89. 如何在日常生活中保护腰椎? /085
90. 如何调整姿势预防腰痛? /086
91. 电脑一族如何预防腰痛? /087
92. 季节变化为什么要预防腰腿痛? /089
93. 妊娠期间如何防治腰腿痛? /090
94. 如何预防产后腰腿痛? /091
95. 荡秋千为什么能防治腰腿痛? /092
96. 腰腿痛患者为什么不能穿高跟鞋? /093
97. 戒烟能预防腰腿痛吗? /094
98. 如何预防看电视引起的腰腿痛? /094
99. 如何科学饮食预防腰腿痛? /095

100. 如何防治肾性腰痛? /096
101. 腰腿痛患者该怎样进行健身运动? /097
102. 腰腿痛患者如何自我按摩? /098
103. 腰腿痛患者的食疗方法集锦 /099

腰椎间盘突出症

/102

104. 什么是椎间盘? 椎间盘有什么特点? /102
105. 椎间盘的作用有哪些? /103
106. 什么是腰椎间盘突出? /103
107. 什么是腰椎间盘突出? /104
108. 什么是腰椎间盘突出症? /105

■病因 /105

109. 腰椎间盘突出症发病人群有哪些? /105
110. 腰椎间盘突出症为什么好发于青壮年? /107
111. 为什么坐位工作易患腰椎间盘突出症? /107
112. 腰椎间盘突出症发病的根本原因是什么? /108
113. 腰椎间盘突出症发病的外部因素有哪些? /109
114. 腰椎间盘突出症的病机是什么? /110
115. 腰椎间盘突出症与化学性炎症关系密切吗? /111
116. 腰椎间盘突出症为什么容易发生在下腰部? /112

■表现 /113

117. 腰椎间盘突出症有哪些表现? /113
118. 腰椎间盘突出症会影响哪些神经? /115
119. 腰椎不同部位的椎间盘突出各有什么特点? /115
120. 腰椎间盘突出症患者的重要体征有哪些? /116
121. 腰椎间盘突出对神经功能有哪些损伤? /117
122. 腰椎间盘突出症较常见的特殊体检有哪些? /118
123. 腰椎间盘突出症为什么会发生脊柱侧弯? /118
124. 腰椎间盘突出症病情进一步发展会怎样? /119

■ 检查和诊断 /120

- 125. 腰椎间盘突出症的影像有何特征? /120
- 126. 腰椎间盘突出症需要与哪些疾病进行区别? /121
- 127. 腰椎间盘突出症常见类型有哪些? /122
- 128. 腰椎间盘突出与腰椎间盘突出是一回事吗? /123
- 129. 如何判断自己患了腰椎间盘突出症? /124
- 130. 腰椎间盘突出症的诊断标准是什么? /125

■ 治疗与护理 /126

- 131. 腰椎间盘突出症的治疗措施有哪些? /126
- 132. 腰椎间盘突出症可以保守治疗吗? /127
- 133. 腰椎间盘突出症患者如何选择治疗方案? /128
- 134. 如何选择综合疗法治疗腰椎间盘突出症? /129
- 135. 腰椎间盘突出症常用的治疗药物有哪些? /131
- 136. 腰椎间盘突出症急性发作时该怎么办? /132
- 137. 腰椎间盘突出症急性期如何选择药物治疗? /133
- 138. 腰椎间盘突出症患者佩戴腰围的注意事项有哪些? /135
- 139. 中医如何辨证治疗腰椎间盘突出症? /135
- 140. 腰椎间盘突出症的中药外治法有哪些? /137
- 141. 物理疗法治疗腰椎间盘突出症的作用有哪些? /138
- 142. 腰椎间盘突出症的物理疗法有哪些? /139
- 143. 推拿治疗腰椎间盘突出症的手法有哪些? /140
- 144. 推拿治疗腰椎间盘突出症为什么疗效好? /141
- 145. 腰椎间盘突出症皆可以应用推拿疗法吗? /142
- 146. 电针疗法如何治疗腰椎间盘突出症? /142
- 147. 哪些腰椎间盘突出症患者不适合采用电针疗法治疗? /143
- 148. 牵引治疗腰椎间盘突出症有哪些方式? /143
- 149. 牵引治疗腰椎间盘突出症有什么作用? /145
- 150. 哪些腰椎间盘突出症患者不能进行牵引? /146

- 151.** 如何掌握牵引治疗腰椎间盘突出症的时间? /146
- 152.** 腰椎间盘突出症可以在家进行牵引吗? /147
- 153.** 家庭牵引治疗腰椎间盘突出症的注意事项有哪些? /147
- 154.** 穴位疗法如何治疗腰椎间盘突出症? /148
- 155.** 什么是髓核化学溶解法? /149
- 156.** 髓核化学溶解法的适应证和禁忌证有哪些? /149
- 157.** 什么是经皮腰椎间盘突出髓核摘除术? /150
- 158.** 什么是显微镜下腰椎间盘突出摘除术? /151
- 159.** 什么是经皮穿刺腰椎间盘突出激光减压术 (PLDD)? /151
- 160.** PLDD 治疗腰椎间盘突出症的适应证和禁忌证有哪些? /152
- 161.** 臭氧为什么能治疗腰椎间盘突出症? /153
- 162.** 腰椎间盘突出症手术的指征是什么? /153
- 163.** 腰椎间盘突出症手术禁忌证有哪些? /154
- 164.** 腰椎间盘突出症患者手术后的注意事项有哪些? /154
- 165.** 腰椎间盘突出症手术治愈后还会复发吗? /155
- 166.** 腰椎间盘突出症手术后如何减少复发? /155
- 167.** 腰椎间盘突出症急性期如何进行护理? /156
- 168.** 腰椎间盘突出症缓解期如何进行指导及护理? /157
- 预防和保健 /158**
- 169.** 如何预防腰椎间盘突出症? /158
- 170.** 站立时如何预防腰椎间盘突出症? /159
- 171.** 坐位如何预防腰椎间盘突出症? /160
- 172.** 司机如何预防腰椎间盘突出症? /161
- 173.** 气功如何防治腰椎间盘突出症? /162
- 174.** 腰椎间盘突出症患者怎样自我锻炼? /163
- 175.** 腰椎间盘突出症患者如何进行家庭按摩? /164
- 176.** 腰椎间盘突出症病人能进行体育运动吗? /165
- 177.** 腰椎间盘突出症能行房事吗? /166

178. 腰椎间盘突出症患者如何安排饮食? /166

179. 如何控制体重预防腰椎间盘突出症? /167

腰椎退变性腰腿痛 /170

180. 什么是腰椎退行性变? /170

181. 腰椎退行性变的病因有哪些? /170

182. 腰椎退行性变主要有哪些病变发生? /171

183. 什么是腰椎间盘退行性变? /172

184. 腰椎间盘退行性变与腰痛有什么关系? /172

185. 腰椎间盘退行性变的表现有哪些? 怎样防治? /173

186. 什么是腰椎骨质增生? /173

187. 腰椎骨质增生是病吗? /174

188. 什么是腰椎骨质增生症? /175

189. 哪些人群容易患腰椎骨质增生? /176

190. 腰椎骨质增生的发生主要与哪些因素有关? /177

191. 中医认为骨质增生症是如何引起的? /177

192. 如何判断腰椎退变增生的大小程度和形态? /178

193. 腰椎骨质增生症的表现有哪些? /179

194. 腰椎骨质增生症的 X 线改变有哪些? /180

195. 腰椎骨质增生症是如何诊断的? /180

196. 腰椎骨质增生症常用的治疗方法有哪些? /181

197. 如何选用中成药治疗腰椎骨质增生症? /182

198. 如何外用中药治疗腰椎骨质增生症? /182

199. 如何预防腰椎骨质增生? /184

200. 如何预防腰椎骨质增生症发作? /185

201. 骨质增生病人如何进行自我保健? /185

202. 腰椎骨质增生症病人如何进行体育锻炼? /186

203. 倒步走能防治腰椎骨质增生症吗? /187

204. 如何应用药膳防治腰椎骨质增生? /188

205. 骨质增生患者生活中的注意事项 /192

软组织损伤性腰痛 /193

206. 什么是腰部急性损伤? /193

207. 为什么腰部急性损伤要高度警惕并发症? /193

208. 腰部皮肤裂伤应如何治疗? /194

209. 急性腰肌扭挫伤能立即按摩和热敷吗? /194

210. 急性腰肌扭挫伤为什么不宜过早活动? /195

211. 急性腰部扭挫伤患者伤后的注意事项有哪些? /195

212. 什么是慢性腰肌劳损? /196

213. 慢性腰肌劳损是如何引起的? /196

214. 慢性腰肌劳损的临床表现有哪些? /197

215. 慢性腰肌劳损的治疗方法有哪些? /197

216. 为什么青少年也会患腰肌劳损? /198

217. 如何预防青少年慢性腰肌劳损的发生? /199

218. 如何预防慢性腰肌劳损? /200

219. 如何进行自我按摩防治慢性腰肌劳损? /200

220. 慢性腰肌劳损患者如何锻炼身体? /201

骨质疏松症 /203

221. 什么是骨质疏松症? /203

222. 骨质疏松症如何分类? /203

■病因 /204

223. 骨质疏松症发病的危险因素有哪些? /204

224. 骨质疏松症为什么偏爱女性? /205

225. 绝经后的妇女为什么容易患骨质疏松症? /206

226. 女性多喝可乐为什么易患骨质疏松症? /206

227. 男性也会患骨质疏松症吗? /207

228. 骨质增生与骨质疏松有什么关系? /208

229. 饮食不当会使男性患骨质疏松症吗? /209

■表现 /209

230. 骨质疏松症的主要症状和体征有哪些? /209

231. 骨质疏松症患者为什么容易发生骨折? /210

■检查和诊断 /211

232. 怎样检查才能判断自己患有骨质疏松症? /211

233. 如何快速判断自己是否患骨质疏松症? /212

234. 骨质疏松症的诊断标准是什么? /213

■治疗 /213

235. 如何应用药物治疗骨质疏松症? /213

236. 为什么钙对人体非常重要? /215

237. 人体每日需要多少钙和维生素 D? /215

238. 常用的钙制剂有哪些? /216

239. 如何评价和选择钙制剂? /217

240. 影响人体钙吸收的因素有哪些? /218

241. 单纯补钙能否防治骨质疏松? /219

242. 怎样补钙才能有效防治骨质疏松症? /220

243. 维生素 D 与钙吸收有关系吗? /221

244. 补钙防治骨质疏松时需要补维生素 D 吗? /222

245. 骨质疏松症可以不治疗吗? /222

■预防和保健 /223

246. 骨质疏松症患者如何自我保健? /223

247. 什么是骨质疏松症的三级预防? /224

248. 如何积极预防骨质疏松症? /224

249. 有必要从婴幼儿期补钙预防骨质疏松症吗? /225

250. 骨质疏松症患者应该如何选择饮食? /226

251. 多喝骨头汤能预防骨质疏松吗? /228

252. 锰与骨质疏松有关系吗? /228

253. 喝牛奶补钙能预防骨质疏松症吗? /229

- 254.** 常见食物的含钙量是多少? /230
- 255.** 运动为什么可以防治骨质疏松症? /232
- 256.** 怎样运动才能预防和治疗骨质疏松症? /233
- 257.** 跳跃可以预防骨质疏松症吗? /234

腰椎管狭窄症 /235

- 258.** 什么是腰椎管狭窄症? /235
- 259.** 腰椎管狭窄如何分类? /235
- 260.** 腰椎管狭窄的发病原因有哪些? /236
- 261.** 腰椎管狭窄症的临床表现有哪些? /236
- 262.** 什么是间歇性跛行? /237
- 263.** 如何诊断腰椎管狭窄症? /238
- 264.** 腰椎管狭窄症 X 线表现有哪些? /239
- 265.** 腰椎管狭窄症有必要进行 CT、MRI 检查吗? /239
- 266.** 腰椎管狭窄症如何与颈、胸椎管狭窄症进行鉴别? /240
- 267.** 腰椎管狭窄症与腰椎间盘突出症如何区别? /240
- 268.** 腰椎管侧隐窝狭窄症是怎么回事? /241
- 269.** 腰椎管狭窄症的治疗方法有哪些? /242
- 270.** 中医如何辨证治疗腰椎管狭窄症? /243
- 271.** 如何手术治疗腰椎管狭窄症? /245
- 272.** 腰椎管狭窄术后如何进行护理? /246
- 273.** 如何点穴治疗腰椎管狭窄症? /247
- 274.** 腰椎管狭窄症患者为什么能骑车? /248
- 275.** 如何预防腰椎管狭窄症? /248

强直性脊柱炎 /250

- 276.** 什么是强直性脊柱炎? /250
- 277.** 强直性脊柱炎有哪些发病原因? /250
- 278.** 强直性脊柱炎的临床表现有哪些? /251

- 279.** 幼年强直性脊柱炎有什么特点? /252
- 280.** 如何评价强直性脊柱炎的实验室检查? /252
- 281.** 强直性脊柱炎的 X 线片有什么特征? /253
- 282.** 如何早期诊断强直性脊柱炎? /253
- 283.** 强直性脊柱炎的诊断标准是什么? /254
- 284.** 强直性脊柱炎的治疗措施有哪些? /255
- 285.** 如何应用药物治疗强直性脊柱炎? /256
- 286.** 如何推拿治疗强直性脊柱炎? /257
- 287.** 强直性脊柱炎患者该如何进行运动康复? /258
- 288.** 强直性脊柱炎患者应如何护理? /259
- 289.** 如何防止强直性脊柱炎的发生发展? /260
- 290.** 强直性脊柱炎患者该如何自我调节? /261

臀中肌综合征 /263

- 291.** 什么是臀中肌综合征? /263
- 292.** 如何治疗臀中肌综合征? /263

臀上皮神经炎 /264

- 293.** 什么是臀上皮神经炎? /264
- 294.** 如何治疗臀上皮神经炎? /264

第 3 腰椎横突综合征 /265

- 295.** 什么是第 3 腰椎横突综合征? /265
- 296.** 怎样治疗第 3 腰椎横突综合征? /265

梨状肌综合征 /267

- 297.** 什么是梨状肌综合征? /267
- 298.** 梨状肌综合征的治疗方法有哪些? /267

腰 腿 痛

概述



1. 什么是腰腿痛？

腰腿痛是指腰椎两侧、臀部以及下肢区域的疼痛，常由腰部骨折、腰部软组织扭挫伤、腰椎退化增生、腰椎间盘突出、腰椎骨质疏松、腰椎滑脱以及患者的心理因素、社会因素等所引起。一般情况下，腰腿疼痛持续时间在 12 周以内为亚急性腰腿痛，病程大于 12 周的为慢性腰腿痛。

腰腿痛的新概念科学准确地阐明了腰腿疼痛疾病的性质，明确要求在认识和治疗腰腿痛时既要从专业知识或技术方面把握，也要关注病人心理的、社会的因素，同时还要考虑包括医生在内的医疗提供者与患者之间的信赖关系等，这对正确防治腰腿疼痛意义重大。



2. 腰腿痛如何分类？

腰腿痛的分类方法较多。腰腿痛的分类按发病缓急可分为急性腰腿痛和慢性腰腿痛两大类；按病因可将脊柱病分为损伤、退行性变（退变）、炎症、畸形、肿瘤和其他等。由于进行治疗时必须确定病因，因此，根据病因分类确定腰腿痛最有利于腰腿痛的治疗。腰腿痛的病因分类如下。

① 损伤。各种原因引起的腰肌和腰椎的损伤，如果长期