

资深专家 图解百病

总主编◎魏保生

腰椎间盘突出症

YAOZHUIJIANPANTUCHUZHENG

主编 刘红旗 米会婷

一线专家倾力打造

用最浅显的图表，最权威的声音
科学指导您的饮食起居及预防保健



中国医药科技出版社

资深专家

图解百病

腰椎间盘突出症

YAO ZHUI JIAN PAN TU CHU ZHENG

刘红旗 米会婷 ◎ 主编

中国医药科技出版社

内 容 提 要

《资深专家 图解百病》丛书是由专科医生把关而权威可靠、科普作家润色而趣味横生、专业绘画插图而易看易懂、网络平台互动而增值实惠的一套医学科普图书。

腰椎间盘突出症是一种常见疾病，具有慢性病的特点。本书从腰椎间盘突出症的认识、误区、病因、临床表现、诊断、鉴别诊断、各种治疗方法以及预防康复对其进行了全面的叙述，要言不烦，通俗易懂。在众多的同类书中，有着可读性强、操作容易和紧跟诊治进展的特点，为一本难得的好书。

图书在版编目 (CIP) 数据

腰椎间盘突出症 / 刘红旗, 米会婷主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2014.3

(资深专家图解百病)

ISBN 978-7-5067-6562-6

I. ①腰… II. ①刘… ①米… III. ①腰椎—椎间盘突出—防治—图解 IV. ①R681.5-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 316920 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 腾莺图文

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

规格 850 × 1168mm $\frac{1}{32}$

印张 $5\frac{3}{4}$

字数 131 千字

版次 2014 年 3 月第 1 版

印次 2014 年 3 月第 1 次印刷

印刷 三河市汇鑫印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN978-7-5067-6562-6

定价 19.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《资深专家 图解百病》丛书

编 委 会

总主编 魏保生

编 委（按姓氏笔画排序）

马金凤	王建国	尤 蔚	牛换香
付 涛	付丽珠	吕晓红	刘 凯
刘 颖	刘红旗	刘保陞	齐国海
许兰芬	周 萃	韩彦方	魏保生

| 前 言

人的一生追求的东西太多，事业、权力、地位、金钱、爱情……，但这一切如果没有健康作载体，都成了“浮云”。地位是暂时的，荣誉是过去的，金钱是身外的，唯有健康是自己的！健康是唯一不能被剥夺的财富！没有健康就没有一切！

那么，什么是健康呢？世界卫生组织提出：健康是身体、心理与社会的完美状态，而不仅仅是没有疾病或不虚弱。影响健康、导致疾病的主要危险因素包括以下几个方面：环境（占17%）、遗传（人类的生物因素，占15%）、保健服务（医疗条件，占8%）、行为和生活方式（占60%）。其中，行为和生活方式引起的慢性病占有一半以上的比例。所谓慢性病，是慢性非传染性疾病的简称，是指以生活方式、环境危险因素为主引起的心脑血管疾病、肿瘤、糖尿病、慢性呼吸道疾病等为代表的一组疾病。慢性病的特点有：发病隐匿，潜伏期长；找不到病原体，只有危险

因素；多因素致病，一果多因；一体多病，一因多果；相互关联，共同依存；增长幅度加快，发病年龄呈年轻化（井喷状态）。令人担忧的严峻现实是：

- 吸烟率居高不下
- 80% 以上的人食盐、食油摄入超过推荐标准
- 50% 的人蔬菜、水果摄入不足，体育锻炼比例较低
- 超重者超过 3 亿，肥胖者超过 1 亿
- 高血压病患者超过 2 亿
- 糖尿病患者超过 9000 万
- 高脂血症患者超过 3000 万

面对如此触目惊心的数字，该如何预防慢性病？维护健康靠什么？

靠钱吗？答案是否定的。钱买不来健康，目前国内养生保健市场很大，受健康信息供不应求和法律保障体系不健全的影响，一些伪专家和某些媒体不断推出不科学的养生观：鸡血疗法、卤碱疗法、绿豆疗法、泥鳅疗法……还推出不少所谓的保健品。有些人不惜花重金跟着广告追健康，结果越追越不健康，他们被伪科学忽悠了。

靠医院和医生吗？答案也是否定的。医生、新设备也无法保证你健康。举例来说：以前没有冠状动脉支架，现在市场销售额每年超过 200 亿美金。支架的使用对减少二次心肌梗死的

风险非常有效(80%~90%),但在6个月内有10%~20%再堵上。于是发明了带抗凝药的支架,更加昂贵。有的人安装好多个支架,心脏都快成“铁疙瘩”了,最后也难逃心衰的厄运。

其实,健康的金钥匙就掌握在自己手中,预防慢性病要靠自我健康管理,最好的医生是自己,最好的处方是知识。那么我们这套《资深专家 图解百病》丛书就是为了帮助大家成为自我健康管理的能手。

《资深专家 图解百病》丛书集权威、趣味、科普和实惠于一体。有四大特色:

- 专科医生把关而权威可靠
- 科普作家润色而趣味横生
- 专业绘画插图而易看易懂
- 网络平台互动而增值实惠

具体来讲,本丛书的各个分册从每个疾病的发病情况、如何发生、有什么症状、需要做哪些检查而确定诊断等进行了具体的介绍,并提出了相应的治疗原则、具体策略和预防调养措施,力求读者能够彻底了解疾病,知道如何确定自己是否患有该种疾病、如何选择正确的治疗方法、怎样调节饮食、合理运动、日常生活注意事项和心理调整,从而活出健康、活出精彩。

本丛书的内容较为全面、细致,既有理论的阐述,又有具体方法的介绍,并引用新的、权威的观点及数据;形式方面,书中文、

图、表并茂，方便读者阅读理解。具有科学性、实用性、通俗性和新颖性，是一套难得的保健科普图书。

为更好地为大家服务，请您提出宝贵建议或咨询。我们的腾讯 QQ 号:512560243;腾讯微信号:18610734968;新浪博客和微博:
<http://blog.sina.com.cn/mekangbbs>。

编 者

2014 年 2 月

第一章

腰板真的很“硬”吗

- 1 直立行走让我们付出了代价 (2)
- 2 人体的脊梁——脊柱是我们身体的支柱 (4)
- 3 脊柱的四个弯曲成就了我们的曲线之美 (6)
- 4 腰部的肌肉保护了我们的脊柱 (7)
- 5 腰椎的神经结构有哪些特点 (8)
- 6 腰椎稳定靠关节突关节、椎间盘、韧带和肌肉 (10)
- 7 什么是腰椎的关节突关节 (11)
- 8 什么是椎间盘 (12)
- 9 椎间盘多数时候处于“营养不良”状态 (15)
- 10 椎间盘的宿命——椎间盘退行性改变迟早都会来的
..... (15)
- 11 何为椎间盘突出症 (16)
- 12 脊柱运动的影响——椎间盘突出症常发生在脊柱
做旋转运动时 (19)

第二章

为何椎间盘不能承受“人身”之轻

- 1 导致椎间盘突出症的“罪魁祸首”有哪些 (21)
- 2 一触即发——椎间盘突出症的常见诱发因素 (23)

- 3 腰椎间盘突出症是如何发生的 (24)
- 4 腰椎管狭窄症是怎么回事 (26)
- 5 腰椎间盘突出症容易“盯上”哪些人 (27)
- 6 腰椎间盘突出症的“突出”都会突往哪里 (29)
- 7 腰椎间盘膨出与突出在程度上有区别 (31)
- 8 腰椎间盘突出症为何容易复发 (31)
- 9 腰椎间盘突出症的中医辨证 (32)

第三章

腰椎间盘突出症的临床症状

- 1 腰椎间盘突出症有哪些不适感觉 (35)
- 2 腰椎间盘突出症可以“看到”哪些异常 (42)
- 3 腰椎的骨刺是退变老化的表现 (46)
- 4 颈腰综合征是怎么回事 (48)
- 5 间歇性跛行是腰椎管狭窄症的典型症状 (50)

第四章

真的是腰椎间盘突出症吗

- 1 诊断腰椎间盘突出症的主要症状和身体检查 (55)
- 2 腰椎间盘突出症需要做哪些辅助检查 (60)
- 3 腰椎间盘突出症的定位诊断 (64)
- 4 青少年的腰椎间盘突出症 (65)
- 5 高位腰椎间盘突出症 (66)
- 6 多间隙腰椎间盘突出症 (66)
- 7 合并马尾综合征 (67)
- 8 梨状肌综合征与腰椎间盘突出症如何相鉴别 (68)
- 9 腰椎管狭窄症与腰椎间盘突出症的鉴别 (69)

10	脊椎真性滑脱与腰椎间盘突出症的鉴别	(70)
11	腰骶部肿瘤和腰椎间盘突出症的鉴别	(71)
12	急性腰扭伤与腰椎间盘突出症的鉴别	(72)
13	腰部慢性劳损与腰椎间盘突出症的鉴别	(73)
14	腰肌筋膜炎与腰椎间盘突出症的鉴别	(75)
15	小关节综合征与腰椎间盘突出症的鉴别	(76)
16	强直性脊柱炎与腰椎间盘突出症的鉴别	(77)
17	腰椎间盘突出症的自查六法	(77)

第五章

腰椎间盘突出症的保守治疗

1	腰椎间盘突出症的治疗有两种选择	(80)
2	非手术疗法多种多样	(81)
3	哪些人群适宜保守治疗	(83)
4	卧床休息也讲究——腰椎间盘突出症急性发作时首先要 卧床休息	(84)
5	理疗缓解腰椎间盘突出症的症状	(87)
6	腰椎牵引疗效肯定	(88)
7	腰椎间盘突出症的硬膜外封闭疗法	(89)
8	介入治疗逐渐流行	(91)
9	巧用腰围	(93)
10	磁疗	(96)
11	药物治疗是一种辅助手段	(96)
12	中药治疗	(98)
13	中医推拿按摩	(100)
14	针灸治疗	(104)

- 15 如何缓解腰椎间盘突出症引发的疼痛 (105)
- 16 简单易学的自我家中骨盆牵引 (106)

第六章

腰椎间盘突出症的手术治疗

- 1 腰椎间盘突出症手术的目的是什么 (109)
- 2 要不要手术呢——手术的适应证和禁忌证 (109)
- 3 目前常见的手术方法 (111)
- 4 手术治疗的危险性和皮肤切口间距 (112)
- 5 手术后如何防止复发 (113)
- 6 手术引起的并发症 (113)
- 7 育龄妇女腰椎手术后还能生育吗 (114)
- 8 腰椎间盘突出症的“后路”手术是怎么回事 (115)
- 9 腰椎间盘突出症手术中所谓“开窗”是怎么回事 (115)
- 10 腰椎间盘突出症的“前路”手术是怎么回事 (116)
- 11 中央型腰椎间盘突出症的手术如何进行 (117)
- 12 腰椎间盘突出症的手术中是否需做脊柱融合 (117)
- 13 为什么有些腰椎间盘突出症的患者需进行第二次手术
..... (118)
- 14 经皮穿刺腰椎间盘切除术是怎么回事 (119)
- 15 术后康复与手术同样重要 (120)

第七章

呵护好我们的腰

——腰椎间盘突出症的预防与康复

- 1 腰椎间盘突出症的食物疗法 (123)

2	腰椎间盘突出症的药膳	(124)
3	手术前后饮食要点	(125)
4	康复期家中合理饮食	(126)
5	治疗腰椎间盘突出症的药酒	(127)
6	给腰椎间盘突出减负——控制体重	(128)
7	心理康复治疗	(129)
8	腰椎间盘突出症患者的家庭锻炼法	(131)
9	练功法	(132)
10	腰椎间盘突出症患者的日常保健	(137)
11	勿以善小而不为——点滴之行，给自己“撑腰”	(138)
12	孕产妇警防腰痛及腰椎间盘突出症	(139)
13	防止腰椎间盘突出，矫正重心很关键	(141)
14	坐姿与腰椎间盘突出症的关系	(143)
15	急性发作的急救措施	(144)
16	腰背肌训练法	(144)
17	腹肌训练法	(146)
18	恢复腰椎生理曲度的训练方法	(146)
19	日常工作习惯的对与错	(147)
20	舒服的坐姿与合适的坐姿不同	(150)
21	学会“站立”——培养科学的站立姿势	(152)
22	睡觉姿势不当也会诱发腰椎间盘突出症	(154)
23	起床护腰有技巧	(156)
24	避免柔软惹的祸——选择合适的硬质床具	(156)
25	小枕头，大作用	(157)
26	正确地掌握使用电脑的姿势方法	(158)
27	养成良好的驾车姿势	(158)

- 28 健身不当也会“腰突”…………… (160)
- 29 有利于保护腰椎的体育运动 …………… (161)
- 30 戒烟有助于腰椎间盘突出“营养”…………… (162)
- 31 看电视时避免诱发腰椎间盘突出症 …………… (163)
- 32 和谐“性福”生活，远离腰椎间盘突出症 …………… (164)
- 33 不要轻信快速治愈的宣传 …………… (165)
- 34 得了腰椎间盘突出何时可以怀孕 …………… (166)
- 35 腰椎间盘突出症的患者旅游注意事项 …………… (166)
- 36 青少年如何预防腰椎间盘突出症 …………… (167)
- 37 老年人如何预防腰痛及腰椎间盘突出症 …………… (167)
- 38 防腰椎间盘突出“三字经”…………… (169)

腰板真的很“硬”吗

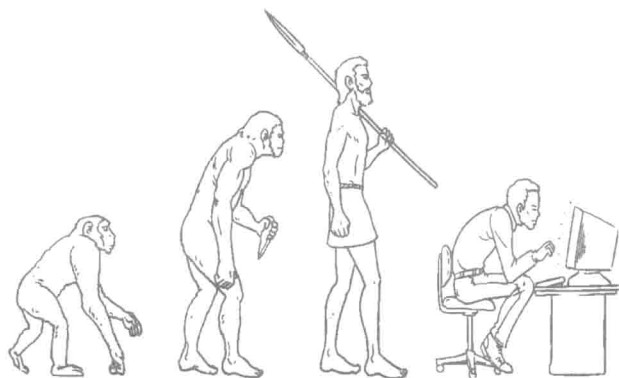
第一章

1 直立行走让我们付出了代价

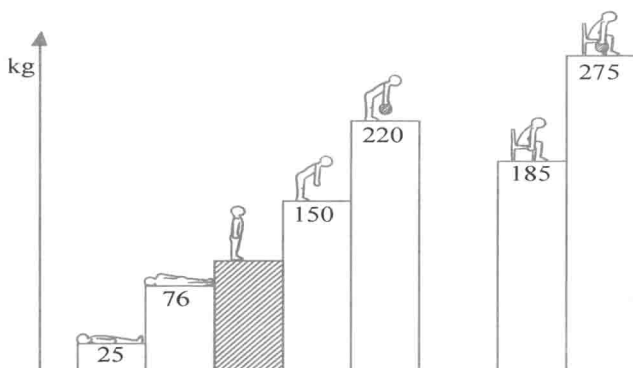
人类本来是爬行动物，后来才学会直立行走。所以我们的脊椎也是从适合爬行的结构，慢慢通过一代代人的改良（从猿进化为现代的人经历了大约 250 万年），逐渐变成如今适应直立行走的结构。直立行走被认为是人类出现的标志之一，使人类比其他四肢行走的动物节省了近 75% 的能量，是人类获得更高级的进化的基础。



但这一进化并非完美无缺。脊椎结构的改良速度往往跟不上我们生活方式的快速改变。城市里的年轻一代往往过度使用脊椎，长时间的不良坐姿或不科学的运动方式都会导致过度使用脊椎而致病。



通过椎间盘测压发现，如果站立时脊柱的负荷是 100%，在坐位时，负荷就会增加到 150%，站立前屈位时可达到 210%，而坐位前屈达则可以达到 270%。当站立持重 20 千克时，腰椎负荷为 210 千克，弯腰持同一重量，腰段脊柱负荷增加到 340 千克。这说明前屈位活动或负重是导致腰段脊柱退变或损伤的不良姿势，故有相关职业劳动者（如汽车驾驶员、铸造工等）易于发生腰椎间盘突出症。



直立挺直的姿势对腰椎关节是最好的，弯腰时，对腰部组织的负担均有不同程度的加重，长时间弯腰可致腰肌劳损，继而发展为脊柱的劳损退变。若弯腰角度小于 20° ，腰部负担较小。因