

患者的身边医生系列丛书

DANGNINHUANYAOTUITENGSHI

当您患腰腿疼时

● 续力民 孙振军 主 编
● 刘谦民 王俊平 总主编



山西科学技术出版社

当您患腰腿疼时

——最贴近患者的心声

主 编 续力民 孙振军

副主编 逢 育 项 毅 武艳峰

山西科学技术出版社



患者的身边医生系列丛书



图书在版编目(CIP)数据

患者的身边医生系列丛书/刘谦民、王俊平总主编.
—太原:山西科学技术出版社,2005.1
(患者的身边医生系列丛书)
ISBN 7-5377-2333-8

I.患... II.续...孙... III.腰腿疼—诊疗
IV.R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 024267 号

当您患腰腿疼时

作 者:续力民 孙振军 主编
出版发行:山西科学技术出版社
社 址:太原市建设南路 15 号
编辑部电话:0351-4922073
发行部电话:0351-4922121
电子信箱:chszzc 2643@ sina.com
印 刷:太原彩亿印业有限公司
开 本:787×960
字 数:135 千字
印 张:7.875
版 次:2005 年 1 月第一版
印 次:2005 年 1 月第一次印刷
印 数:1-3000 册
书 号:ISBN 7-5377-2333-8/R·882
定 价:13.50 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

前 言

一个健康的身体对我们来说是非常重要的。不论人的身份、地位如何，贫富差距多大，都无疑要与疾病抗争。拥有金钱不如拥有健康，这就从侧面说明了健康的重要性和在生活中的地位。如果没有健康的身体，即使生活再优裕，工作再顺心，也无幸福可言。一个人患病后，首先想到的是能否遇到一个医术精湛的医生，尽快消除疾病带来的痛苦。但是有些疾病是慢性病或者说还没有特效的治疗方法，许多患者需长期与疾病进行抗争，因此他们迫切需要了解一些关于所患疾病的知识，配合医生得到较好的治疗。

基于上述认识，我们选取了一些常见的难治性疾病，编撰了《患者的身边医生系列丛书》。本丛书共 14 个分册，对每种病从病人患病后如何做好心理准备，如何去医院就诊，如何做各项检查，如何选择治疗方法，如何合理用药，以及如何进行自我保健等方面以问答的形式进行了解答，目的是帮助患者更为全面地了解这些疾病的知识，使治疗更为有效，病情恢复更快，病人生活得更为幸福。

本丛书的作者均为长期工作在临床一线的各个学科的专家，他们对所撰写的疾病均有丰富的诊治经验。本丛书的编写过程历时一年有余，为保证丛书的通俗性、实用性和准确性，大家都几易其稿，反复修改，期望能对患者的康复有所帮助。

在本丛书的编写过程中，得到了解放军 264 医院信息科和图书室同志的大力支持，孙丽芳同志对本丛书的编辑和校对做了大量的工作，在此一并表示感谢。

编者



目 录

一、腰腿疼的一般知识

1. 腰腿疼常见于哪些疾病? (1)
2. 一生中腰腿疼的发生率是多少? (1)
3. 引起腰腿疼的危险因素是什么? (2)
4. 什么是椎间盘? (2)
5. 椎间盘有血管和神经吗? (4)
6. 什么是腰椎间盘突出症? (4)
7. 可以诱发腰椎间盘突出症的因素有哪些? (5)
8. 腰椎间盘突出症好发于哪些人? (6)
9. 60岁以后还会患腰椎间盘突出症吗? (7)
10. 儿童会患腰椎间盘突出症吗? (7)
11. 什么姿势下容易发生腰椎间盘突出症? (8)
12. 腰椎间盘突出症累及的主要神经有哪些? (8)
13. 腰椎间盘突出症是向什么方向突出的? (8)
14. 突出的椎间盘还会复位吗? (9)
15. 椎间盘会发炎吗? (9)
16. 突出的椎间盘除了会刺激神经根, 还会侵犯其他组织引起症状吗? (11)

17. 腰椎间盘突出症好发于哪些部位及前驱症状? ... (11)
18. 腰椎间盘突出症分几类? (13)
19. 什么是高位腰椎间盘突出症? (14)
20. 什么是椎管狭窄症? (15)
21. 哪些人容易发生椎管狭窄症? (15)
22. 哪些人容易发生继发性椎管狭窄症? (16)
23. 患者走路困难但可以骑自行车是为什么? ... (16)
24. 什么是间歇性跛行? (16)
25. 腰椎管侧隐窝狭窄症是怎么回事? (17)
26. 腰椎间盘突出症和椎管狭窄是一回事吗? ... (18)
27. 什么是急性腰扭伤? (20)
28. 急性腰扭伤包括哪几类? (21)
29. 隐性脊柱裂是因为腰肌扭伤引起的吗? (22)
30. 什么是慢性腰肌劳损? (23)
31. 慢性腰肌劳损是怎样产生的? (24)
32. 腰肌劳损与腰椎间盘突出症有关系吗? (25)
33. 骨质疏松症是病吗? (25)
34. 骨质疏松症是什么原因? (26)
35. 糖尿病性骨质疏松症是怎么回事? (27)
36. 什么是腰椎滑脱? (28)
37. 什么是真性腰椎滑脱? (28)
38. 什么是假性腰椎滑脱? (31)
39. 什么是第三腰椎横突综合征? (32)
40. 骨质软化症是怎么回事? (33)



41. 骨质软化症有何表现?	(34)
42. 什么是强直性脊柱炎?	(34)
43. 强直性脊柱炎的病因是什么?	(35)
44. 腰椎退行性骨关节病是怎么回事?	(36)
45. 什么是腰肌筋膜炎?	(36)
46. 骶髂关节扭伤是怎么回事?	(37)
47. 腰椎结核能引起腰腿痛吗?	(37)
48. 甲亢能引起腰腿痛吗?	(38)
49. 甲亢性骨病表现如何?	(38)
50. 坐骨神经痛是怎么回事?	(39)
51. 引起坐骨神经痛的原因有哪些?	(39)
52. 什么是膝交叉韧带?	(40)
53. 什么是半月板?	(41)
54. 半月板的作用有哪些?	(41)
55. 什么是半月板损伤?	(41)
56. 半月板为什么容易受伤?	(42)
57. 引起半月板损伤原因有哪些?	(42)
58. 盘状软骨是怎么回事?	(43)
59. 什么是膝关节增生性骨关节炎?	(43)
60. 造成膝关节增生性骨关节炎的原因有哪些?	(43)
61. 什么是髌骨软化症?	(44)
62. 膝部滑囊炎有哪些?	(44)
63. 膝关节内积液常见于哪些原因?	(45)
64. “膝关节紊乱症”到底是怎么回事?	(45)
65. 小儿腿痛病全在腿吗?	(46)

46. 小儿膝关节疼痛有哪些常见病? (46)
47. 女性特殊膝关节疾病有哪些? (47)
48. 踝关节扭伤怎么办? (49)
49. 踝关节扭伤为什么会造成长期足痛? (50)
50. 常见的足部畸形有哪些? (51)
51. 扁平足是怎么回事? (52)
52. 什么是拇外翻? (53)
53. 什么是拇内翻? (54)
54. 直接作用于腰背部的肌肉有哪些? (54)
55. 间接作用于腰背部的肌肉有哪些? (54)
56. 腰背肌膜包括那些? (55)
57. 脊柱的正常生理弯曲是怎样的? (55)
58. 脊柱的功能有那些? (56)
59. 脊神经根是如何组成的? (57)
60. 股神经、闭孔神经、坐骨神经各自由什么组成?
如何分布? (57)
61. 腰椎间盘的营养是如何获得供应的? (59)
62. 腰椎间盘的高度对脊柱产生什么影响? (59)
63. 人体的高度为何昼夜不一样? 老年人身高变矮?
..... (60)

二、腰腿痛的主要表现

1. 腰椎间盘突出症有哪些症状? (61)
2. 腰椎间盘突出症会出现哪些体征? (62)
3. 腰椎间盘突出症为什么会脊柱侧弯? (63)



4. 为什么腰椎间盘突出会引起大小便及性功能障碍?	(64)
5. 腰椎间盘突出症的症状是如何产生的?	(65)
6. 阴雨天腰腿疼症状加重是为什么?	(65)
7. 腰椎间盘突出症发现下肢肌肉萎缩说明什么?	(66)
8. 突出的椎间盘是如何影响神经根的?	(66)
9. 受压的神经根会受到什么损害?	(67)
10. 急性腰扭伤有什么表现?	(67)
11. 椎管狭窄症的典型症状是什么?	(68)
12. 慢性腰肌劳损的主要症状是什么?	(68)
13. 慢性腰肌劳损的诊断依据是什么?	(69)
14. 腰椎管狭窄症的诊断要点是什么?	(69)
15. 如何鉴别间歇性跛行?	(70)
16. 腰椎管侧隐窝狭窄症的表现是什么?	(70)
17. 腰肌筋膜炎的临床表现是什么?	(71)
18. 椎间隙感染的临床表现是什么?	(71)
19. 第三腰椎横突综合症的表现是什么?	(72)
20. 强直性脊柱炎有何表现?	(73)
21. 强直性脊柱炎的诊断标准是什么?	(74)
22. 腰椎退行性骨关节病有哪些表现?	(75)
23. 髌髌关节扭伤有何表现?	(75)
24. 如何区分坐骨神经痛的节段?	(76)
25. 膝交叉韧带损伤有何表现及如何诊断膝交叉韧带损伤?	(76)

26. 半月板损伤有哪些症状? (77)
27. 如何确诊半月板损伤? (77)
28. 怎样治疗先天性盘状软骨损伤? (78)
29. 膝关节增生性骨关节病有何表现? (78)
30. 如何诊断膝关节增生性骨关节病? (79)
31. 髌骨软化症有何表现? (79)
32. 膝部滑囊炎有哪些表现? (80)
33. 突出的腰椎间盘突出除了会刺激神经根, 还会侵犯其他组织而引发症状吗? (81)
34. 腰椎间盘突出症患者会出现哪些前驱症状? (81)
35. 坐骨神经痛是怎么回事? (82)
36. 什么是梨状肌综合征? (83)
37. 什么是弹响髌? (83)
38. 什么是股外侧皮神经嵌压综合征? (83)
39. 股外侧皮炎和股外侧皮神经嵌压综合征是同一个病吗? (84)
40. 小儿腿痛, 病不全在腿上对吗? (84)
41. 什么是臀上皮神经损伤? (85)
42. 什么是臀中肌综合征? (85)
43. 什么是膝关节创伤性滑膜炎? (86)
44. 什么是膝关节增生性骨关节炎? (86)
45. 什么是弹响膝? (87)
46. 什么是关节鼠? 有何临床表现? (87)
47. 髌骨副骨化中心骨软骨炎综合征是怎么回事? ...
..... (88)



48. 哪些病可引起足跟疼痛?	(89)
49. 什么是趾管综合征?	(90)
50. 趾痛症是怎么回事?	(90)
51. 髋髂关节损伤为什么容易和腰椎间盘突出混淆?	(91)
52. 距骨受压综合征是怎么回事?	(93)

三、腰腿痛的常用检查

1. 什么是直腿抬高试验?	(94)
2. 直腿抬高试验有何临床意义?	(94)
3. 肌肉力量检查是如何做的,可分几级?	(95)
4. 腰腿疼患者的感觉检查是怎么进行的?	(96)
5. 腰椎间盘突出症常用的影像检查有哪些?	(97)
6. 腰椎间盘突出症的 X 射线片表现有哪些?	(98)
7. 腰椎功能位片对于腰椎间盘突出症的诊断有什么 意义?	(98)
8. 什么是椎管造影?	(99)
9. 脑脊液检查对腰椎间盘突出症有什么诊断意义?	(100)
10. 什么是肌电图检查?	(100)
11. 超声波诊断对腰椎间盘突出症患者有什么意义?	(101)
12. 同位素检查对腰椎间盘突出症患者有什么意义?	(102)
13. CT 检查有哪些缺点?	(102)

14. 正常的腰椎 CT 应看到哪些结构?它们之间关系如何? (103)
15. 腰间盘突出 CT 会有什么表现? (104)
16. 对于腰椎间盘突出症, CT 和椎管造影哪项检查更准确? (104)
17. 什么是核磁共振? (105)
18. 正常腰椎的核磁共振有什么特点? (106)
19. 核磁共振适用哪些脊柱疾病? (106)
20. 腰椎间盘突出症的核磁共振有什么特点? (107)
21. 诊断腰椎管狭窄症什么影像学检查最重要?
..... (108)
22. 腰椎和侧隐窝狭窄的 CT 表现是什么? (108)
23. 强直性脊柱炎为什么要化验 HLA - B27? ... (109)
24. 强直性脊柱炎患者应拍什么 X 射线片? (109)
25. 腰椎退行性骨关节病的 X 射线表现如何? (110)
26. 甲亢性骨病的 X 射线表现如何? (110)
27. 急性腰扭伤的病理改变是什么? (111)
28. 什么是诊断膝交叉韧带损伤的自主试验? (111)
29. 检查膝交叉韧带损伤还有什么试验方法? (112)
30. 什么是半月板弹响试验? (113)
31. 关节镜对诊断半月板损伤有何意义? (113)
32. 什么是浮髌试验? (113)
33. 如何做肌电图检查? (114)
34. 如何看肌电图? (115)



四、腰腿痛的治疗方法

1. 腰椎间盘突出症有哪些治疗方法? (117)
2. 哪些腰椎间盘突出症患者不宜手术治疗? ... (118)
3. 什么情况下腰椎间盘突出症应手术? (119)
4. 腰椎间盘突出症手术的目的是什么? (120)
5. 腰椎间盘突出症手术治疗分哪些类型? (121)
6. 腰椎间盘突出症患者手术后应注意什么? ... (121)
7. 复发的腰椎间盘突出症什么时候需手术治疗?
..... (122)
8. 手术治疗腰椎间盘突出症会有并发症吗? ... (123)
9. 常见的腰椎间盘突出症手术并发症有哪些? (123)
10. 育龄妇女腰椎手术后还能生育吗? (125)
11. 治疗腰椎间盘突出症的微创技术是什么? (126)
12. 腰椎间盘突出症的推拿原则是什么? (127)
13. 推拿治疗腰椎间盘突出症常用方法是什么?
..... (128)
14. 推拿治疗腰椎间盘突出症应注意什么? (130)
15. 常用于治疗腰椎间盘突出症的手法有哪些?
..... (131)
16. 什么是腰椎间盘突出症的骶疗? (132)
17. 骶疗有什么好处? (133)
18. 腰椎间盘突出症针灸治疗有哪些? (133)
19. 如何应用反背法治疗腰椎间盘突出症? (134)

20. 理疗治疗腰椎间盘突出症的机理是什么? (135)
21. 腰椎牵引是怎么回事? (136)
22. 牵引治疗腰椎间盘突出症的机理是什么? (137)
23. 腰椎间盘突出症患者理疗应注意哪些问题?
..... (138)
24. 哪些腰椎间盘突出症患者适合牵引治疗? (138)
25. 哪些腰椎间盘突出症患者是不应进行牵引治疗?
..... (139)
26. 硬膜外封闭是怎样治疗腰椎间盘突出症的?
..... (139)
27. 什么是腰椎间盘突出症的髓核化学溶解疗法? ...
..... (140)
28. 髓核化学溶解疗法有哪些优点? (141)
29. 髓核化学溶解疗法有哪些适应证? (141)
30. 髓核化学溶解疗法有哪些禁忌证? (142)
31. 髓核化学溶解疗法有哪些并发症? (142)
32. 腰椎间盘突出症患者用腰围有什么好处? (143)
33. 佩带腰围应注意什么? (144)
34. 如何治疗急性腰扭伤? (145)
35. 急性腰扭伤病人何时开始功能锻炼? (146)
36. 慢性腰肌劳损应怎样治疗? (146)
37. 怎样进行慢性腰肌劳损的手法治疗? (148)
38. 慢性腰肌劳损有哪些运动疗法? (148)
39. 如何治疗腰椎管狭窄症? (149)
40. 腰椎管狭窄症的手术指征是什么? (150)



41. 腰椎管侧隐窝狭窄症如何治疗? (151)
42. 如何治疗第三腰椎横突综合征? (151)
43. 如何用汤药治疗第三腰椎横突综合征? (152)
44. 腰肌筋膜炎的治疗方法是什么? (152)
45. 腰肌筋膜炎的手法治疗有哪些? (153)
46. 强直性脊柱炎患者如何选用药物治疗? (153)
47. 强直性脊柱炎患者可否用激素? (154)
48. 中医如何治疗强直性脊柱炎? (155)
49. 强直性脊柱炎可进行哪些非药物治疗? (155)
50. 强直性脊柱炎如何进行手法治疗? (156)
51. 腰椎退行性骨关节病的保守治疗方法有哪些? ...
..... (157)
52. 腰椎退行性骨关节病如何进行手法治疗? (158)
53. 腰椎退行性骨关节病怎样用针刺治疗? (159)
54. 骶髂关节扭伤常用的治疗方法有哪些? (159)
55. 如何治疗甲亢性骨病? (160)
56. 如何治疗膝交叉韧带损伤? (160)
57. 半月板损伤如何治疗? (161)
58. 关节镜治疗半月板损伤更合适吗? (161)
59. 如何治疗先天性盘状软骨损伤? (162)
60. 如何治疗膝关节增生性骨关节炎? (162)
61. 传统医学对治疗膝关节增生性骨关节病有何作用? (163)
62. 手术对治疗膝关节增生性骨关节病有何作用
..... (163)

63. 如何治疗髌骨软化症? (164)
64. 膝部滑囊炎治疗应注意什么? (164)
65. 什么是封闭疗法? (165)
66. 怎样使用热敷疗法? (166)
67. 髌髁关节扭伤常用的治疗方法是什么? (167)
68. 怎样治疗梨状肌综合征? (167)
69. 怎样治疗弹响髌? (167)
70. 如何治疗膝关节创伤性滑膜炎? (168)

五、腰腿痛的自我保健

1. 如何在家中开展牵引治疗? (169)
2. 吸烟对腰椎间盘突出症有害吗? (170)
3. 腰椎间盘突出症患者怎样安排饮食? (170)
4. 卧床休息的腰椎间盘突出症患者怎样下床? (171)
5. 怎样保持良好的站立姿势? (171)
6. 腰椎间盘突出症患者应采取什么样的坐姿? (172)
7. 腰椎间盘突出症患者睡眠应采取什么体位好?
..... (173)
8. 腰椎间盘突出症患者应选用何种床铺? (174)
9. 枕头与腰痛有关吗? (174)
10. 腰痛患者能穿高跟鞋吗? (175)
11. “退着走”能治疗慢性腰痛吗? (176)
12. 天气寒冷与腰痛有关吗? (177)
13. 打麻将会引起腰腿痛吗? (177)
14. 如何预防急性腰扭伤的发生? (178)