

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

总主编 陈达灿 杨志敏 邹旭 张忠德

# 腰椎椎管 狭窄症

主编 陈文治

身体需要调养  
疾病需要防治  
健康需要管理



人民卫生出版社

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

# 腰椎椎管狭窄症

主 编 陈文治

副主编 王慧敏 赵 帅

编 委 (以姓氏笔画为序)

王慧敏 邓晓强 冯文轩

吴树旭 陈文治 赵 帅

钟庭开

人民卫生出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

腰椎椎管狭窄症 / 陈文治主编. —北京: 人民卫生出版社, 2015

( 中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书 )

ISBN 978-7-117-20347-0

I. ①腰… II. ①陈… III. ①腰椎 - 椎管狭窄 - 中西医结合 - 防治 IV. ①R274.915

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2015 ) 第 037989 号

人卫社官网 [www.pmph.com](http://www.pmph.com) 出版物查询, 在线购书  
人卫医学网 [www.ipmph.com](http://www.ipmph.com) 医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

腰椎椎管狭窄症

主 编: 陈文治

出版发行: 人民卫生出版社 ( 中继线 010-59780011 )

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 3

字 数: 42 千字

版 次: 2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-20347-0/R · 20348

定 价: 15.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

( 凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换 )

# 《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》

## 编 委 会

总 主 编 陈达灿 杨志敏 邹 旭 张忠德

副总主编 李 俊 杨荣源 宋 莘 胡学军

编 委 (以姓氏笔画为序)

王小云 王立新 卢传坚 刘旭生

刘鹏熙 池晓玲 许尤佳 许银姬

李 达 李 俊 李 艳 杨志敏

杨荣源 吴焕林 何羿婷 何焯根

邹 旭 宋 莘 张忠德 张敏州

陈文治 陈达灿 陈 延 范冠杰

范瑞强 林 琳 胡学军 夏纪严

黄清明 黄清春 黄 燕 黄穗平

梁雪芳



## 出版说明

慢性病属于病程长且通常情况下发展缓慢的疾病。其中,心脏病、中风、慢性呼吸系统疾病和糖尿病等慢性病已经成为当今世界上最主要的死因,占有所有疾病死亡率的70%左右。究其原因,广大人民群众由于缺乏专业的防病治病知识,加重或贻误了病情,造成疾病的恶化,最终付出了生命的代价。其实,慢性病可防可控,并不可怕,可怕的是轻信不正确的医药学知识、了解错误的防病治病理论而盲目地接受治疗。如何做一个聪明的患者,正确指导自己科学调理身体,既需要积累一定的医药学知识,又应接受医务人员的专业建议,从而降低疾病进一步加重的风险,减轻慢性病所带来的危害。

正是为了提高广大人民群众科学防病治病的能力,缓解他们看病难、看病贵的难题,我们同广东省中医院共同策划了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》。该丛书共32种,目前已经出版13种。丛书各分册均包括“基础知识导航”、“个人调理攻略”、“名家防治指导”、“药食

宜忌速查”、“医患互动空间”五个模块。其中,“基础知识导航”主要讲述该类慢性疾病的一些基本知识;“个人调理攻略”主要讲述疾病调理的方法,包括运动、饮食等,同时介绍了生活保健、锻炼等方面的知识,旨在用正确的科学的医学理论指导衣食住行;“名家防治指导”主要介绍了慢性病专业的、规范的医学治疗原则和方案,而这些方案疗效较好,均来自于临床名家大家;“药食宜忌速查”介绍了一些经常被大家忽视且不宜同服的药物或食物;“医患互动空间”根据广大病友意见,系统整理了防治该疾病具有共性的疑点难点,收录了全国六大区治疗该疾病的权威专家,以方便全国的患者选择就诊。

该丛书“语言通俗、中西结合、药食共用、宜忌互参、图文并茂、通俗易懂、实用性强”,实为慢性病患者和亚健康人群的良好良师益友。

由于医药学知识不断发展变化,加之患者体质千差万别,书中可能存在一些疏漏或不足之处,恳请广大读者在阅读中提出宝贵意见和建议,以便我们不断修订完善。

人民卫生出版社

2014年12月



## 国医大师邓铁涛序

随着社会的发展、生活方式的改变及人口老龄化加快,人类疾病谱发生了深刻的变化,慢性病已经成为全人类健康的最大威胁。世间因病而亡、因病而贫、因病苦痛无法避免,时至今日全人类仍无法完全摆脱疾病的纠缠。而目前医学未能胜任帮助人们远离病痛之苦。因此,教导人们掌握防病御病之法,进行自我健康管理已经成为防控慢性病之上策。

目前,我国慢性病死亡病例占疾病总死亡病例已经高达 83.35%。其发病率与死亡率不断攀升,给家庭及社会造成了沉重的负担。全民健康是实现国家富强的基础,因此,慢性病不仅仅是我国一个重大的公共卫生问题,更是一个影响国家发展的问题。无论中西医工作者,在防控慢性病这一社会工程中都负有不可推卸的责任。

“治未病”理论是中医药养身保健、防病治病的精髓,认为疾病的防控应重视养生防病、有病早治、已病防变、病愈防复。如果能将中医药在整体观念指导下的辨证论治以及西医药辨病治疗有效

结合起来,我们对慢性病本质的认识和临床疗效的提高势必得到一个质的飞跃。坚持辨病与辨证相结合,在辨证论治理论指导下,各扬其长,是防控慢性病的最佳方向。

广东省中医院始终把“为患者提供最佳的诊疗方案,探索构建人类最完美医学”作为目标,在全国率先将“治未病”理论与慢病管理理念紧密结合,开展了中医特色的慢病管理工作,积累了丰富的中西医结合慢病防控经验。

有鉴于此,广东省中医院组织编写了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》,全书基本涵盖目前常见多发的慢性病,内容丰富,语言通俗易懂,是一套能够指导民众防控疾病,提高自我健康管理水平的科普读本。相信本丛书的出版将为我国防控慢性病工作做出应有的贡献,故乐之为序。

邓铁涛  
2013.9.29.





# 前 言

腰椎椎管狭窄症是骨科的常见病,其发病原因有先天性的腰椎管发育性狭窄,也有后天脊柱发生的退变性狭窄,还有由于外伤引起脊柱骨折或脱位或腰部手术后引起继发性椎管狭窄,其中最为多见的是退变性腰椎椎管狭窄症。退变性腰椎椎管狭窄症是指腰椎管因椎曲紊乱致椎间盘突入椎管;或因椎体旋转位移,后纵韧带、黄韧带皱折、增厚等原因,导致一个或多个椎间盘平面管腔狭窄,压迫马尾神经或神经根而产生的一系列临床症状体征。主要表现为长期腰骶部痛、腿痛,双下肢无力、麻木,间歇性跛行等。该病是中老年人的常见病、慢性病;常反复发作,严重影响患者的生活质量,不经治疗及自我保健将呈进行性加重趋势。但是本病亦是一种可防可治的疾病,及时预防、治疗及进行相关功能锻炼可阻断疾病的发展,缓解临床症状,减轻患者和家庭的痛苦及经济负担。本书是在中西医理论的指导下,密切结合

临床实践撰写的腰椎椎管狭窄症防治管理手册，旨在提高腰椎椎管狭窄症患者和家属对本病的认识，指导他们进行疾病管理、自我预防、自我保健和功能锻炼，减少疾病的发生和发展，并进行自我康复治疗。

本书主要内容包括基础知识导航、个人调理攻略、名家防治指导、药食宜忌速查、医患互动空间五个部分。重点在“个人调理攻略”中介绍如何防护疾病的发生，改善饮食以达到“补肝肾，强筋骨”的目的；并行腰背部练功和腰背肌力量锻炼，增加腰椎相关附件稳定性，预防腰椎椎管狭窄症的发生和发展。“名家防治指导”中介绍患病后如何进行治疗和康复，特别是饮食调养促进康复。“药食宜忌速查”主要介绍药物、食物禁忌。“医患互动空间”中介绍了患者关心的问题、寻医问药指导。内容尽可能全面涵盖腰椎椎管狭窄症在药物、饮食、锻炼、理疗、自我保健、寻医用药等方面的预防、治疗和康复知识。可供腰椎椎管狭窄症患者、家属、中老年人、护士、基层社区全科医生和初级医务工作者使用。

本书在编写过程中得到有关领导、人民卫生



出版社和众多专家的大力支持和帮助,在此表示衷心谢意。由于编者的经验水平有限,错漏和不足之处在所难免,敬希专家、读者指正。

编 者

2014年10月

## 一、基础知识导航

- (一) 什么是腰椎椎管狭窄症? ..... 1
- (二) 腰椎椎管狭窄症如何自我诊断? ..... 1
- (三) 腰椎椎管狭窄症知多少? ..... 2
  - 1. 发病人群分布及特征性症状 ..... 2
  - 2. 病因 ..... 3
- (四) 腰椎椎管狭窄症有何危害? ..... 4

## 二、个人调理攻略

- (一) 生活调护 ..... 5
  - 1. 注意腰部保暖, 勿受风寒、勿劳累 ..... 5
  - 2. 避免久坐久站, 纠正不良姿势 ..... 6
  - 3. 慎用软床, 保持正确的休息体位 ..... 6
  - 4. 弯腰搬重物姿势要正确, 避免腰部  
外伤 ..... 7
  - 5. 增强腰椎稳定性, 改善症状 ..... 7

(二) 饮食调理	8
1. 火腿冬笋粥	9
2. 菟丝海参炖羊肉	9
3. 枸杞炒猪肚	10
4. 巴戟炸乳鸽	11
5. 桑寄生牛尾汤	11
6. 苡蓉山药炖仔排	12
7. 杜仲炖龟粥	13
8. 菟丝蒸乌鸡	13
9. 鸡血藤猪蹄汤	14
10. 鹿鞭蒸鸡	15
11. 巴戟杜仲蹄筋汤	15
12. 淮杞猪蹄筋汤	16
13. 党参北芪黄鳝汤	17
14. 牛大力脊骨汤	18
15. 苡蓉红枣炖猪尾	18
16. 杜仲蚝油大虾	19
17. 千斤拔羊蹄汤	20
18. 仙灵脾酒	20
(三) 功能锻炼	21
1. 点头哈腰式	21

2. 剪步转盆式 .....	22
3. 挺胸后伸式 .....	23
4. 摸膝转胸式 .....	23
5. 前弓后箭式 .....	24
6. 金鸡独立式 .....	25
7. 过伸腰肢式 .....	26
8. 床上起坐式 .....	28
9. 抱膝滚腰式 .....	29
(四) 常见误区 .....	29
1. 忽视基础治疗和恰当休息 .....	29
2. 急功近利,浅尝辄止 .....	30
3. 错信偏方 .....	30
4. 锻炼误区 .....	30
(五) 适度药养、理疗,提高疗效 .....	30
1. 药养方面 .....	30
2. 理疗方面 .....	31

### 三、名家防治指导

(一) 西医治疗 .....	33
1. 急性发作期 .....	34
2. 临床缓解期 .....	34

- 3. 手术治疗 ..... 34
- (二) 中医治疗 ..... 35
  - 1. 分型治疗 ..... 35
  - 2. 中成药 ..... 38
  - 3. 免煎中药配方颗粒及膏方 ..... 38
  - 4. 验方、便方 ..... 41
  - 5. 中医外治法 ..... 43
- (三) 康复 ..... 47
  - 1. 抬腿屈髋收腹肌 ..... 47
  - 2. 卧位蹬空增气力 ..... 47
- (四) 预防 ..... 47
  - 1. 坚持健康检查 ..... 47
  - 2. 改正不良的姿势,注意保持正确的姿势,  
克服不良的习惯 ..... 48
  - 3. 加强肌肉锻炼 ..... 48
  - 4. 避免体重过重 ..... 48
  - 5. 注意保暖 ..... 48
- (五) 调护 ..... 49
  - 1. 生活调护 ..... 49
  - 2. 饮食调养 ..... 49
  - 3. 精神调理 ..... 49

## 四、药食宜忌速查

- (一) 中西药物不良相互作用 ..... 51
- (二) 禁忌用药 ..... 52
  - 1. 常见易出现过敏的西药 ..... 52
  - 2. 常见过敏的中药 ..... 52
  - 3. 合并用药 ..... 53
- (三) 饮食禁忌 ..... 53
  - 1. 忌吃“发物” ..... 53
  - 2. 腹胀时不宜食含气和产气食物 ..... 53

## 五、医患互动空间

- (一) 专家答疑 ..... 55
  - 1. 腰椎椎管狭窄症患者走路为什么会走走停停? ..... 55
  - 2. 可导致腰椎椎管狭窄症的不良习惯有哪些? ..... 56
  - 3. 怎样做才能预防腰椎椎管狭窄症的发生? ..... 57
  - 4. 怎样区别腰椎间盘突出症和腰椎椎管狭窄症? ..... 59



5. 只要做一个 CT 或 MRI(核磁共振)就可知道是不是腰椎椎管狭窄症吗? .....60
  6. 得了腰椎椎管狭窄症一定得手术吗? .....60
- (二) 名院名医.....62
1. 东北地区 .....62
  2. 华北地区 .....63
  3. 华东地区 .....66
  4. 华中地区 .....70
  5. 西北、西南地区 .....72
  6. 华南地区 .....75