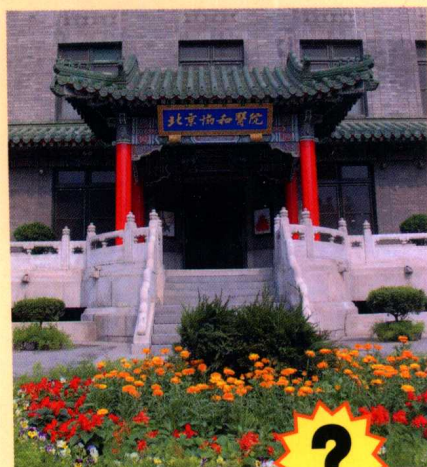




协和医生答疑丛书

腰痛与腰椎疾病



200个怎么办



协和一线专家的会诊答疑
百姓家庭保健的精准指南

主编 邱贵兴

中国协和医科大学出版社

R681.544

R681.5-44
Q717

腰痛与腰椎疾病 200个怎么办

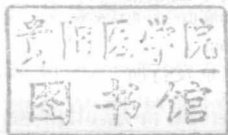
——协和医生答疑丛书

主 编：邱贵兴

参加编写：（按姓氏笔画）

仇建国 林 进 翁习生

插 图：林 进



中国协和医科大学出版社



0378021

图书在版编目 (CIP) 数据

腰痛与腰椎疾病 200 个怎么办/邱贵兴编著. - 北京: 中国协和医科大学出版社, 2007.6

(协和医生答疑丛书)

ISBN 7-81072-537-8

I. 腰… II. 邱… III. ①腰腿痛-诊疗-问答②腰椎-脊椎病-诊疗-问答 IV. R681.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 040917 号

——协和医生答疑丛书

腰痛与腰椎疾病 200 个怎么办?

主 编: 邱贵兴
责任编辑: 李春宇

出版发行: 中国协和医科大学出版社
(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com
经 销: 新华书店总店北京发行所
印 刷: 北京丽源印刷厂

开 本: 850×1168 毫米 1/32 开
印 张: 4.75
字 数: 90 千字
版 次: 2008 年 2 月第一版 2008 年 3 月第二次印刷
印 数: 5 001—7 000
定 价: 12.00 元

ISBN 7-81072-537-8/R·531

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

前 言

腰痛是困扰人们的一大疾患。许多病人腰腿疼痛多年，到处求医，疗效甚微。关键在于腰腿痛的病因很多，不同原因的腰痛，必须采取不同的治疗方法，否则将会适得其反。以前有句老话，所谓“病人腰痛，医生头痛”，说明腰痛的处理较为困难，许多医生感到束手无策。然而，随着医疗事业的不断发展，各种新的诊断技术不断涌现，腰痛的原因已不难查清。而且各种医疗方法也在逐步改进。因此，治疗腰腿痛的疗效已大大提高，医生对腰痛伤脑筋的年代已一去不复返了。

本书对腰腿痛的各种原因、诊断、预防，以及治疗方法进行了简单的论述，希望广大读者对腰腿痛有一个大概的认识，了解一些简单的治疗原则，对预防和康复锻炼有所重视，以有助于腰腿痛的治愈。腰腿痛的原因确实非常复杂，要读者完全掌握正确分析的方法是不现实的，只是希望腰腿痛的患者能增强自我保护意识，及时发现问题，早日去正规医院诊治，以免延误病情。

由于编者的知识面有限，在编写过程中难免有各种各样的错误及不当之处，恳请各位读者不吝赐教。

邱贵兴

目 录

腰椎疾病的基础知识

1. 脊柱的组成有几个部分?(1)
2. 脊椎的基本结构是什么?(2)
3. 脊柱是直的吗?(3)
4. 脊柱有什么功能?(3)
5. 腰椎有什么特点?(4)
6. 脊髓与脊柱有什么关系?(5)
7. 为什么腰椎受伤或腰部手术损伤脊髓
时会有脑脊液流出?(6)
8. 腰椎穿刺做椎管造影时, 为什么一般
不会损伤脊髓?(6)
9. 为什么腰部的病会引起腿痛?(7)
10. 脊柱的运动靠什么?(7)
11. 正常人腰椎的活动范围怎么样?(8)
12. 腰椎做了固定术及腰椎融合术后还能
弯腰吗?(8)
13. 为什么杂技演员的腰椎活动度比正常
人大得多?(9)
14. 为什么人们在站立位时要保持正常的姿势?(9)
15. 常见的腰痛有几种类型?(10)
16. 单纯的局部腰痛是怎么引起的?(10)
17. 腰部牵涉性痛是怎么回事?(11)

18. 下肢的放射痛与牵涉痛有何不同?(11)
19. 腰腿痛的常见原因有哪些?(12)
20. 腰痛的病人应该做些什么检查?(12)
21. 腰痛在什么情况下需照 X 线片? (13)
22. 不照普通 X 线片, 直接作 CT 或 MRI
检查为什么不行?(13)
23. 什么情况下需要作椎管造影?(14)

腰扭伤与腰肌劳损

24. 腰部扭伤是怎么引起的?(15)
25. 腰扭伤有何症状?(16)
26. 什么人容易腰扭伤, 如何预防?(16)
27. 如何治疗急性腰扭伤?(18)
28. 腰扭伤需要照 X 线片吗?(20)
29. 为什么腰扭伤要及时处理?(20)
30. 小关节滑膜嵌顿是怎么回事?(21)
31. 小关节滑膜嵌顿如何与腰扭伤区别?(21)
32. 如何治疗小关节的滑膜嵌顿?(22)
33. 腰肌劳损是怎么回事?(23)
34. 什么人易得腰肌劳损?(24)
35. 如何预防腰肌劳损?(25)
36. 什么样的姿势是正确的?(25)
37. “水蛇腰”是怎么回事?(28)
38. 什么人容易产生“水蛇腰”?(28)
39. 为什么不良姿势可引起腰部劳损?(29)
40. 腰痛与运动有什么关系?(30)
41. 还有什么原因可以引起腰部劳损?(31)
42. 为什么腰部劳损多见于青壮年?(31)

- 43. 腰部劳损病人的腰痛有何特点?(32)
- 44. 如何预防腰部劳损?(33)
- 45. 为什么不要轻易诊断腰部劳损?(33)
- 46. 如何治疗腰部劳损?(34)
- 47. 胸、腰椎骨折后出现腰痛怎么办?(35)

腰椎间盘突出症

- 48. 人体有多少个椎间盘?(36)
- 49. 椎间盘有几部分组成?(36)
- 50. 椎间盘的结构会随年龄而改变吗?(37)
- 51. 椎间盘如何平均分配椎体之间的压力?(38)
- 52. 人们在跑跳运动时, 椎间盘又如何起作用?(38)
- 53. 弯腰活动时, 椎间盘又如何变化?(39)
- 54. 椎间盘与神经根有什么关系?(40)
- 55. 什么叫腰椎间盘突出症?(41)
- 56. 腰椎间盘突出症还有其它什么名称?(41)
- 57. 椎间盘退行性变是怎么回事?(42)
- 58. 椎间盘突出是怎么引起的?(43)
- 59. 日常生活中腰椎间盘突出的常见原因
是什么?(43)
- 60. 椎间盘膨隆又是怎么回事?(44)
- 61. 椎间盘脱出在治疗方面应注意什么?(45)
- 62. 什么年龄的人好发腰椎间盘突出?(45)
- 63. 为什么老年人很少患单纯腰椎间盘突出症?(46)
- 64. 过度劳累能引起腰椎间盘突出吗?(46)
- 65. 为什么受凉、受潮后也能引起腰椎间盘突出?(47)
- 66. 腰椎的哪几个部位容易发生腰椎间盘突出?(48)
- 67. 腰椎间盘突出的方向有哪些?(48)

68. 什么情况下的腰痛应当警惕腰椎间盘突出可能?(49)
69. 腰椎间盘突出病人的腰痛是怎么引起的?(49)
70. 为什么有的腰椎间盘突出症病人只有腿痛没有腰痛呢?(50)
71. 腰椎间盘突出症患者的下肢痛有什么特点?(51)
72. 为什么病人大便或咳嗽时腰腿痛会加重?(51)
73. 腰腿痛与患者的体位和活动有何关系?(52)
74. 腰椎间盘突出可以引起下肢的感觉、运动障碍吗?(52)
75. 腰椎间盘突出可以引起大小便障碍和性功能障碍吗?(53)
76. 下肢疼痛好转, 但感到麻木说明腰椎间盘突出好转吗?(53)
77. 为什么腰椎间盘突出病人腰椎可有侧弯?(54)
78. 腰椎间盘突出病人腰部有压痛吗?(55)
79. 直腿抬高试验是怎么回事?(56)
80. 腰椎间盘突出病人腰椎活动正常吗?(57)
81. 为什么腰椎间盘突出病人必须检查其下肢的肌力?(58)
82. 普通 X 线片能照出腰椎间盘突出吗?(58)
83. 为什么腰椎间盘突出病人必须要照普通 X 线片呢?(59)
84. CT 对于腰椎间盘突出的诊断有什么用处?(59)
85. 磁共振成像(MRI)是怎么回事?(60)
86. 什么情况下需要做脊髓造影?(61)
87. 为什么做 CT 或 MRI 检查前, 必须先照普通 X 线片?(62)

88. 肌电图检查有什么用处?(63)
89. 治疗腰椎间盘突出症的方法有几种?(63)
90. 保守治疗的方法有哪些?(64)
91. 哪些病人适合保守疗法?(64)
92. 为什么卧床休息就能治疗腰椎间盘突出?(65)
93. 什么样的病人需要手术治疗?(66)
94. 什么情况下可以采用介于手术与保守
之间的疗法?(67)
95. 髓核化学溶解法是怎么回事?(68)
96. 手术后症状无好转是什么原因?(69)
97. 手术后症状加重怎么办?(70)
98. 手术后感染怎么办?(71)
99. 如何预防腰椎间盘突出?(71)

腰椎管狭窄

100. 什么叫腰椎管狭窄症?(73)
101. 间歇性跛行是怎么回事?(75)
102. 得了腰椎管狭窄症有什么表现?(76)
103. 什么原因可引起腰椎管狭窄症?(76)
104. 如何鉴别病人是否真有腰椎管狭窄症?(77)
105. 腰椎管狭窄症与腰椎间盘突出症有什
么不同?(78)
106. 疑有腰椎管狭窄症怎么办?(79)
107. 腰椎管狭窄症检查方法有哪些?(79)
108. 腰椎管狭窄症有哪些治疗方法?(81)
109. 腰椎管狭窄的病人不能走路但可骑自
行车, 这是怎么回事?(82)
110. 腰椎管狭窄症在什么情况下需要手术治疗?(82)

111. 腰椎管狭窄症手术治疗效果如何? (83)
112. 影响腰椎管狭窄症手术疗效的因素有哪些? (84)
113. 腰椎管内注射药物能治疗腰椎管狭窄症吗? (85)
114. 腰椎管狭窄症手术治疗后效果不好怎么办? (86)
115. 腰椎管狭窄症能否预防? (86)
116. 腰椎管狭窄症不治有什么危险, 是否可引起截瘫? (87)
117. 腰椎管狭窄术后能否弯腰搬重物? (87)

腰椎滑脱及脊椎裂

118. 什么叫腰椎滑脱症? (89)
119. 什么叫峡部裂? (90)
120. 腰椎滑脱症的原因有哪些? (90)
121. 什么叫真性滑脱和假性滑脱? (92)
122. 腰椎滑脱如何早期发现? (93)
123. 腰椎滑脱病人作 X 线检查有什么要求? (93)
124. 腰椎滑脱病人有哪些表现? (94)
125. 腰椎滑脱有哪些保守治疗方法? (94)
126. 腰椎滑脱症与腰椎管狭窄症有什么异同? (95)
127. 腰椎滑脱症有哪些手术治疗方法? (95)
128. 腰椎滑脱症手术后对腰部活动有什么影响? (96)
129. 为什么腰椎滑脱症在内固定时要同时做植骨融合术? (97)
130. 腰椎滑脱症手术有哪些危险? (97)
131. 如何确定腰椎滑脱症的严重程度? (98)
132. 什么叫脊柱裂? (99)
133. 什么叫隐性脊柱裂? (99)
134. 什么叫脊膜膨出? (100)

135. 什么叫脊膜脊髓膨出?(100)
136. 隐性脊椎裂有什么表现?(100)
137. 脊椎裂如何治疗?(101)
138. 什么叫腰椎骶化?(101)
139. 什么叫骶椎腰化?(102)
140. 腰椎骶化有什么表现?(102)
141. 腰椎骶化应如何治疗?(103)

腰 椎 结 核

142. 结核病也会发生在脊柱吗?(104)
143. 为什么椎体结核发病率高?(104)
144. 青壮年容易发生脊柱结核吗?(105)
145. 脊柱结核能预防吗?(105)
146. 能早期发现脊柱结核吗?(106)
147. 脊柱结核会引起疼痛吗?(106)
148. 脊柱结核的小儿患者为什么会出现“夜哭”? ... (107)
149. 脊柱结核病人姿势有何异常?(107)
150. “拾物试验”阳性是什么意思?(108)
151. 进行小儿体检时, 为何有时医生要用
 俯卧后提腿法?(108)
152. 医学上所称的“寒性脓肿”是怎么回事?(109)
153. “寒性脓肿”会到处流吗?(110)
154. 有些人患了脊柱结核后逐渐出现驼背,
 为什么?(111)
155. 脊柱结核会导致截瘫吗?(112)
156. 脊柱结核合并截瘫有什么表现?(112)
157. 脊柱结核患者截瘫后怎么办?(113)
158. 脊柱结核也能波及肾脏吗?(114)

159. 照 X 线片能不能发现脊柱结核? (114)
160. 实验室检查对脊柱结核的诊断有帮助吗?(115)
161. 脊柱结核容易被误诊吗?(115)
162. 脊柱结核患者应该注意些什么?(116)
163. 脊柱结核能否治愈?(116)
164. 脊柱结核一定要做手术吗?(117)
165. 脊柱结核患者手术后还用服药吗?(117)
166. 治疗脊柱结核最常用的手术是什么?(118)
167. 为什么脊柱结核手术后常需要卧床
3~6 个月?(118)
168. 脊柱结核治愈后还能从事体力劳动或
体育锻炼吗?(119)
169. 脊柱结核“治愈”后还会复发吗?(120)

脊 柱 肿 瘤

170. 常见的脊柱肿瘤有哪些?(121)
171. 脊柱良性肿瘤与恶性肿瘤如何区别?(121)
172. 脊柱原发性肿瘤与转移性肿瘤如何区别?(122)
173. 什么叫脊索瘤?(122)
174. 脊柱肿瘤的治疗原则是什么?(123)
175. 脊柱转移性肿瘤是否应放弃治疗?(123)

强直性脊柱炎

176. 日常生活中所见的“驼背”通常是怎
样造成的?(124)
177. 强直性脊柱炎是类风湿性关节炎吗?(124)
178. 强直性脊柱炎的病因是什么?(125)
179. 强直性脊柱炎早期有哪些表现?(125)

180. 强直性脊柱炎病人为什么会出现“驼背”？ (126)
181. 强直性脊柱炎为什么会产生脊柱强直？(126)
182. 强直性脊柱炎病人为什么会有呼吸受限和呼吸困难？(127)
183. 强直性脊柱炎患者为什么会有腰骶背痛，而晚期疼痛则消失？(127)
184. 强直性脊柱炎病人腰部板样强直是怎样造成的？ (128)
185. 为什么有的病人会出现颈部活动困难？(128)
186. 强直性脊柱炎常累及哪些大关节？(129)
187. 强直性脊柱炎为什么会产生骨质疏松？(129)
188. 强直性脊柱炎可伴有其它哪些症状？(130)
189. 强直性脊柱炎与类风湿性关节炎有哪些不同？ (130)
190. 当怀疑为强直性脊柱炎时需作哪些血液检查？ (131)
191. 强直性脊柱炎的 X 线检查应如何选择？ (131)
192. 强直性脊柱炎典型的 X 线表现是什么？ (132)
193. 强直性脊柱炎患者如何防止驼背畸形的发生？ (133)
194. 强直性脊柱炎患者自身应如何配合治疗？(133)
195. 哪些患者适于内科治疗？(134)
196. 强直性脊柱炎什么情况下适于手术治疗？(134)
197. 脊柱后路截骨术适用于哪些病人？(135)
198. 哪些病人不适合行后路截骨术？(136)
199. 脊柱后路截骨术可能出现哪些并发症？(136)
200. 对合并髋关节、膝关节屈曲畸形之严重驼背患者，应如何考虑手术治疗？(137)



2. 脊椎的基本结构是什么？

典型的脊椎的组成包括：呈圆柱状的部分为椎体，椎体后面伸出一对椎弓根，椎弓根连接椎板，椎弓根与椎板合成为椎弓，椎弓与椎体间形成椎孔，所有的椎孔连接在一起形成椎管，脊髓就藏在椎管内。椎弓根下有一深沟，它与下一脊椎椎弓根上方的浅沟形成椎间孔，脊神经通过椎间孔向外分布(图2)。

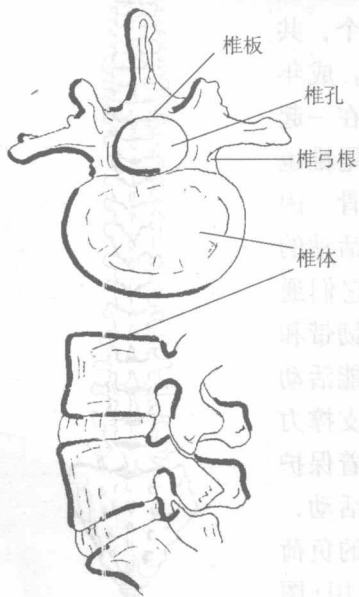


图2 脊椎骨的基本构造



3. 脊柱是直的吗？

所有的脊椎连接起来组成脊柱。人体直立时，脊柱必须保持重力的平衡。从冠状面上而言，也就是从正位看，脊柱必须是直的，任何弯曲都将会引起身体不适。然而从侧面观，也就是从矢状面来看，脊柱并不是直的，而是有三个生理曲线：颈椎前凸、胸椎后凸以及腰椎前凸(图3)。这三个曲线相遇于重力中心线，它们保持身体的平衡。如果这些生理曲线有所改变或变直，那末必将会产生身体不适或腰背疼痛。



4. 脊柱有什么功能？

脊柱为身体的大梁，它的主要功能是维持体形，保持身体的运动与平衡，并能保护脊髓及内脏等。

人体之可以左右前后弯曲、旋转，主要是依靠脊柱。颈部活动度最

图3 椎柱生理曲线示意图

大，腰椎其次，胸椎最小。由于各部位脊椎的构造不同，它们的活动度也有差别。

脊柱正常的生理弯曲保持了人体完美的曲线体形，一旦生理曲线消失，人体的体形也即变形。因此，如何注意保持正确的姿势，维持脊柱的生理曲线，对人体的体形及步态是非常重要的。此外，脊柱对于身体的负荷以及重量的传递亦是必不可少的。

脊柱除了上述功能外，还有一个很重要的功能是保护脊髓。脊髓是十分重要而又娇嫩的组织，极易受到损伤。脊柱将脊髓包围起来，一般外力很难损伤脊髓。同时，体内的内脏也受到了脊柱的保护。因此，脊柱是人体的非常重要的组织。



5. 腰椎有什么特点？

正常的腰椎有一个向前的生理弧度，当生理弧度减少或变直时，病人的腰部将会有不适或腰痛。因为腰椎的负重最大，腰椎椎体的体积比颈椎、胸椎的体积要大。此外，每个腰椎的小关节面为矢状，因此伸屈活动好，而其它活动则受限。若关节突发育异常或增生、内聚，就会引起椎管或神经根管狭窄。自第一腰椎开始，越是下面的神经根越粗，而椎间神经根穿出的椎间孔却越来越细。因此，在这些部位若有骨质增生或软组织水肿，神经根最容易受压，病人就会有腿痛、下肢麻木等症状。理解了腰椎的解剖特点，就不难清楚腰痛以及腿痛的原因。



6. 脊髓与脊柱有什么关系？

众所周知，脊髓在椎管内行走，因此，脊柱起着保护脊髓的功能。胎儿时，脊髓与椎管的长度相差甚小。但由于脊柱与脊髓的生长速度不同，成年后，脊髓与脊柱的长度不等，脊髓较脊柱为短。因此，腰骶部的脊神经由脊髓分出后，必须在椎管内下行一段距离后，才由相应的椎间孔伸出（图4）。当脊柱受到外伤，产生截瘫或不完全瘫时，为了判断受伤脊髓的确切部位，必须要清楚它们之间的相互关系。例如由于车祸引起第10胸椎受伤后，第10胸髓节并不受伤，而是第12胸髓节受伤。因此，了解脊髓与脊柱的真正解剖关系，才能判断患者真正受伤的平面及范围，从而可以进行正确的治疗。

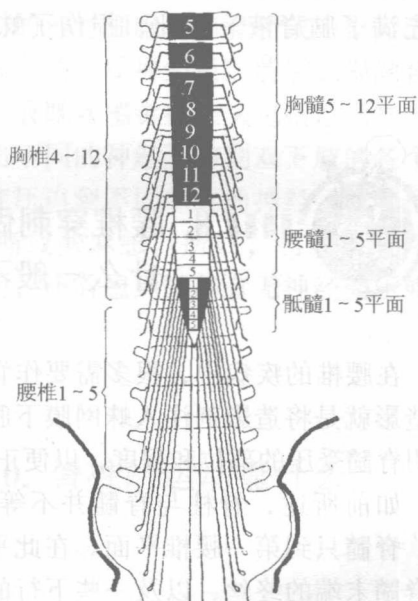


图4 脊髓与脊柱关系示意图