

14.9
13



陈秉礼 编著

《卫生知识》丛书
第二辑

令人烦恼 的腰痛

重庆出版社

《卫生知识》丛书第二辑

令人烦恼的腰痛

陈秉礼 编著

重 庆 出 版 社 1988年·重庆

责任编辑 罗 敏
封面设计 吴庆渝
技术设计 刘忠凤

陈秉礼编著
令人烦恼的腰痛

重 庆 出 版 社 出 版 (重庆长江二路205号)
新华书店重庆发行所发行 达县新华印刷厂印刷

*

开本787×960 1/32 印张1.5 插页 2 字数 19 千
1988年7月第一版 1988年7月第一版第一次印刷
印数: 1—22,700

*

ISBN 7-5366-0587-0/R·37

科技新书目177-326 定价: 0.40元

傳播衛生知識，為人
民健康造福。

陳敏章

一九六二年四月

中华人民共和国卫生部陈敏章部长题词

4B015/05

為健康教育服務

祝賀衛生知識叢書出版

吳階平一九八二年

中华医学会会长，著名医学专家

吴阶平教授题词

《卫生知识》丛书第二辑编委会

主 编 张弘谋

副主编 陈 洛 靳 鸣

编 委 (以姓氏笔画为序)

马有度 李 宋 张弘谋 陈 洛

郑惠莲 周继福 罗 敏 靳 鸣

)

)

)

))

4)

7)

9)

1)

5)

8)

10)

11)

致 读 者

《卫生知识》丛书第二辑现在同大家见面了。第一辑自1986年9月出版以后，由于内容实用，文字通俗，凡具备高小文化即可阅读，篇幅简短，每册2—3万字，所以深受群众的欢迎，很快脱销。为满足读者的需要，于1987年4月又重印一次。

在医学科普的百花园中，这束小花能受到读者的如此厚爱，正说明丛书满足了群众渴望健康与长寿的要求。它不仅介绍了衣食住行及生老病死的卫生常识，还奉献给大家常见病、多发病的防治与护理知识。从而增强了群众的自我保健能力，有助于提高中华民族的健康水平和卫生科学水平。

整套丛书约50册，分四辑，将于数年内出齐。我们衷心感谢大家对丛书的信任与关心，并恳求广大读者不断提出宝贵意见，使丛书质量进一步提高，真正成为您健康与长寿的顾问。

《卫生知识》丛书编委会

1987年10月于重庆

目 录

- 一、为什么会腰痛..... (1)
- 二、人体的主要支柱——脊柱..... (3)
- 三、劳累性腰痛..... (8)
- 四、急性腰扭伤..... (10)
- 五、腰肌劳损..... (14)
- 六、腰部肌筋膜炎..... (17)
- 七、腰椎间盘突出症..... (19)
- 八、脊柱结核..... (31)
- 九、强直性脊椎炎..... (35)
- 十、脊椎骨质疏松症..... (38)
- 十一、脊椎转移性肿瘤..... (40)
- 十二、脊柱骨折..... (41)

一、为什么会腰痛

俗话说“病人腰痛，医生头痛”。腰痛不仅给病人带来痛苦，而且医生也感到难办。因为腰痛既常见又复杂，既难治又易复发。凡40岁以上的人可能都有过一次或多次腰痛；轻者酸痛不适，重者难以忍受、卧床不起。有些人平常稍有不慎，腰痛便会发作，不仅使患者身、心遭受折磨，而且对社会劳动生产也造成很大损失。

为什么会腰痛呢？其原因是多种多样的，脊椎骨的病变会引起腰痛，脊椎旁软组织的病变也会引起腰痛，甚至与脊椎无关的内脏病变也会引起腰痛，例如妇产科的疾病就常常引起腰痛。病变的性质，既可能是外伤、发炎，也可能是结核或肿瘤等。本书就常见的腰痛疾病进行简介。

腰痛虽然复杂、难治。但是当您患了腰

痛之后也不必过于忧虑，因为除了一部分病人必须请医生检查、治疗，甚至作手术外，大多数病人是可通过自我锻炼等措施进行预防 and 治疗的。

二、人体的主要 支柱——脊柱

要了解腰痛，首先就要认识发生腰痛的部位——脊柱的基本结构。如果把人体比作一辆汽车，脊柱就像是汽车的大梁。它是汽车在奔驰中承重的关键结构，我们的脊柱也正是这样一个既承重又活动的轴心。脊柱处于躯干的中央，要承担大部分体重，同时要作各种运动。不但我们在工作、负重时要靠脊柱，而且在站立走路时，甚至坐下休息时也要靠脊柱来支持身体。因此一个正常的、健康的脊柱对于我们实在是太重要了。为什么脊柱能胜任如此重任呢？因为它有自己的解剖学特点。

我们的脊柱骨从上至下分为颈椎骨（5个）、胸椎骨（12个）、腰椎骨（5个）、骶椎骨（5个，相互融合在一起）。脊柱从整

体上看像个圆柱体，从侧面看有四个生理弯曲：颈椎向前凸，胸椎向后凸，腰椎向前凸，骶椎向后凸（图1、2）。脊柱各节段活动度也不一样，颈椎活动度较大，胸椎活动度较小，腰椎活动度最大，骶椎融合为一，没有活动性。凡是两个相反弯曲交界处，以及活动度大与活动度小的交接处都是力量

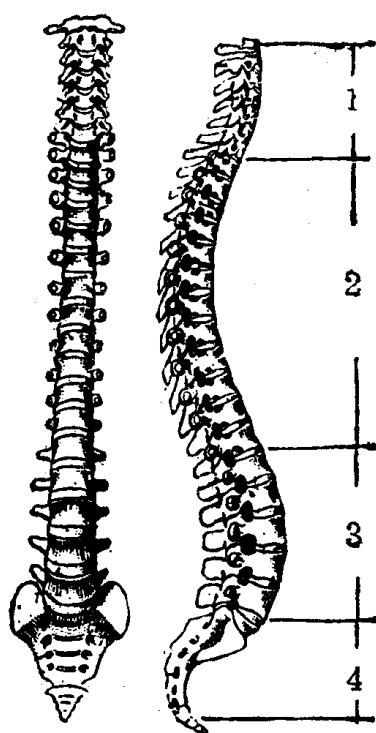


图1脊柱正面观

图2脊柱侧面观

1.颈椎 2.胸椎 3.腰椎 4.骶椎

传递的弱点，容易发生损伤及疾病。脊柱骨折就常见于胸椎与腰椎交界处，而很多腰痛疾病就经常发生在下腰部。

每个脊椎骨，前半部分呈实心短圆柱形叫椎体，后半部分由不规则的骨突及骨板围绕成环状叫椎孔。各个脊椎骨的椎孔上下相连成一根管道叫椎管，椎管内有脊髓通过。脊髓向上与大脑相连，沿途分出许多支配四肢运动与感觉的神经（图3、4、5）。

上、下椎体之间有椎间盘相连，椎间盘富有弹性，其核心是胶状物，是人体吸收震荡的优良装置，任何人造的防震设备都不及它的效果好。它能预防或减少运动及外伤时外力对身体的冲击，特别对保护人脑有重大作用。各个脊椎骨之间除有椎间盘相连接外，后半部尚有小关节相连。更重要的是整个脊柱自上而下，由前到后有多条坚实的韧带把全部脊椎骨牢牢地连在一起（图6）。使脊柱既能承受强大的重力，又能进行灵活的前、后、左、右弯曲运动。腰椎位于脊柱下段，承受重力最大、活动度也最大，脊柱的弯曲活动主要发生在下腰椎，因此下腰段最容易



图3 单个腰椎骨侧面观示意图

1.棘突 2.椎体

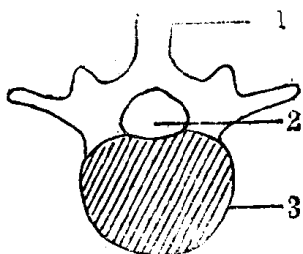


图4 单个腰椎骨平面观示意图

1.棘突 2.椎孔 3.椎体

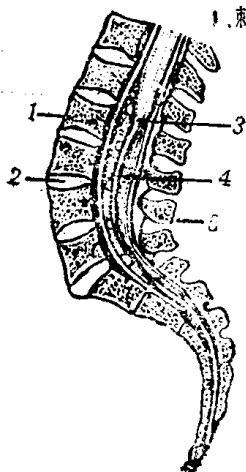


图5 腰椎及骶椎纵剖面示意图

1.椎体 2.椎间盘 3.脊髓末端 4.椎管 5.棘突

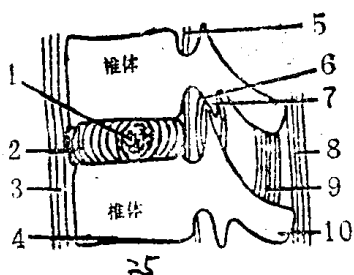


图6 脊椎的关节和韧带结构

椎间盘 = 软骨板 + 纤维环 + 髓核

1.髓核 2.纤维环 3.前纵韧带 4.软骨板 5.后纵韧带 6.黄韧带 7.椎间小关节 8.棘上韧带 9.棘间韧带 10.棘突

发生急性与慢性损伤。随着年龄的增长，椎间盘逐渐发生老化、变薄，使得椎体之间的间隙狭窄。由于每个椎间隙均发生狭窄，造成整个脊柱缩短，这就是老年人身长缩短的主要原因。由于脊柱缩短，脊柱周围韧带就显得松弛，脊柱的稳定性也就差了，因此就容易遭受损伤，甚至日常活动也可引起腰痛发作。

如上所述，脊柱的稳定性主要依赖正常的椎间盘、小关节和坚强的韧带，同时腰旁肌肉、腹肌、臀肌也起着重要作用。我们常常看到举重运动员可以轻易地举起几百斤的重量，杂技演员可以承受千斤以上的重量，而不引起腰部损伤，这都是靠长期锻炼的结果。由于有了发达的腰旁肌肉、腹部肌肉及臀部肌肉，所以大大加强了脊柱的稳定性。由此可知，通过进行自我锻炼是可以预防及治疗腰痛，是能增强人体对外伤的防御能力的。

三、劳累性腰痛

你一定有过这样的体验——当你进行了较多的或较重的体力劳动、体育运动或弯腰过多、过久后，不仅当时感觉疲劳，几小时后或睡一觉后还会感到腰部广泛酸痛，并且活动时更加重。这种情况尤以平时运动或劳动较少的人更易发生。其实这不是一种病，而是因为平常腰部活动较少，偶然活动过多，肌肉收缩时产生的新陈代谢产物（乳酸）聚集过多，不能及时排泄，局部产生充血、水肿等生理现象。身体其他部位的肌肉，如小腿后面肌肉也可发生同样现象。

此时医生检查可以看到腰部两侧肌肉处轻微肿胀，广泛压痛。这种酸痛约一星期后可自行消失，不必进行特殊治疗，亦不需卧床休息。如果能在繁重的劳动或剧烈的运动后洗洗热水澡，促进血液循环，服些阿斯匹

林类药物，以加速肌肉中乳酸的排泄，并保证充足的睡眠，适当限制活动量就能很快好转。