

从医药科普
书

一本书 读懂 腰椎病

主编 张建福 张董喆

5-44
y
525

中原出版传媒集团
大地传媒

中原农民出版社



一本书读懂 腰椎病

主编 张建福 张董喆

 中原农民出版社

·郑州·

图书在版编目(CIP)数据

一本书读懂腰椎病/张建福,张董喆主编. —郑州:
中原农民出版社,2016.6

(医药科普丛书/温长路主编)

ISBN 978-7-5542-1415-2

I. ①一… II. ①张…②张… III. ①腰椎-脊椎病-
防治-问题解答 IV. ①R681.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 088101 号

一本书读懂腰椎病

YIBENSHU DUDONG YAOZHUIBING

出版:中原农民出版社

地址:河南省郑州市经五路 66 号

邮编:450002

网址:<http://www.zynm.com>

电话:0371-65751257

发行:全国新华书店

承印:新乡市豫北印务有限公司

投稿邮箱:zynmpress@sina.com

医卫博客:<http://blog.sina.com.cn/zynmcbs>

策划编辑电话:0371-65788653

邮购热线:0371-65724566

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:8.75

字数:131 千字

版次:2016 年 6 月第 1 版

印次:2016 年 6 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5542-1415-2 定价:22.00 元

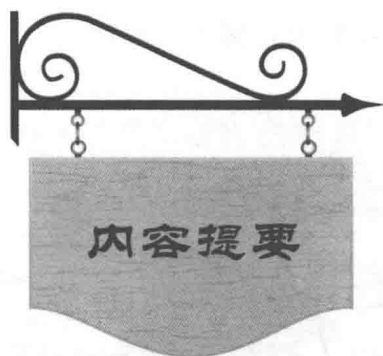
本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

医药科普丛书编委会

主 编 温长路
编 委 (按姓氏笔画排序)

王西京	吕沛宛	刘金权
孙自学	孙宏新	杨 洸
杨建宇	张建福	柳越冬
高希言	黄志华	

本书主编 张建福 张董喆



腰椎常见病是腰椎间盘突出症,是一种以退行病理改变为基础的疾患,诱发原因很多,发病人群广泛。很多患者对治疗该症没有头绪,没有办法,没有信心。本书采用一问一答形式,将专家临床经常遇到的、患者关心的问题,用通俗的语言进行了回答。本书共分脊椎篇、腰椎篇、腰痛篇、中医保健篇、其他篇,详细地描述了关于腰椎病的发病原因、防治方法、治疗手段等内容。希望本书能为腰椎病患者提供一些帮助。

一套丛书,两年间出版了 24 种,不仅被摆放在许多书店的显眼位置,有不错的卖点,而且还频频在各类书展中亮相,获得读者的好评。2014 年 2 月,其中的 19 种已通过手机上线阅读,把它带进了更广阔的空间……这些信息既让我高兴,也使我惊讶:一个地方性的出版社能有如此之光彩,可见其决策者运筹之精、编辑人员付出之多、市场运作人员对机缘的把握之准了。在平面出版物不断受到冲击的今天,这是不是应当引起关注和研究的一个现象呢!百姓的需求是最大的砝码,读者的喜爱是最好的褒奖,中原农民出版社不失时机地组织专家又编写出一批后续书目,并将于 2014 年 7 月起陆续推出。作为这套丛书的主编,我抑制不住内心的冲动,提笔写下这段话,以为这套丛书的高效繁衍鼓劲、助力!

继续推出《医药科普丛书》的意义,起码有三点是可以肯定的:

一是,为国民健康素养的提高提供食材。2012 年,我国居民的基本健康素养水平只有 8.8%,处于比较低的层次,与中国的大国地位和整体国力很不适应。2014 年 4 月,国家卫生和计划生育委员会在《全民健康素养促进行动规划(2014—2020)》中提出了 5 年后要将这个水平提高到 20% 的目标,这既是一项利国利民的大事,也是一项涉及诸多方面的艰巨任务。作为医学科学工作者,最方便参与、最有可能做到的就是利用自己的知识、智慧和创造性劳动,在向受众提供诊疗服务的同时,进一步加大对医学知识普及的广度、深度、力度和强度,通过讲健康知识、写科普作品,面传心授,身体力行,用群众喜闻乐见的形式向他们传播科学的生活理念和生活方式。《医药科普丛书》的承载中,就包含有这样崇高的使命。

二是,为医疗制度改革的顺利进行拓宽思路。我国正在进行的医疗制度改革,事关国计民生。疾病谱的快速变化、老龄化的日趋突出,困扰着未来世界的发展,也困扰着社会的安宁。美国的人均年医疗经费投入已高达 8 700 美元(占美国 GDP 的 17.7%,是全球总投入的 1/4),而国民健康水平(发病率和人均寿命)在世界卫生组织 191 个国家的排名中却

一直徘徊在第 18~20 位。我国虽然在过去短短几十年时间就完成了西方国家一二百年才完成的转变,但同时也存在着发展中国家所面临的疾病和健康的双重负担。如不及早干预,未来国家 GDP 的 1/4 将用于医疗。要解决十几亿人口的健康问题,必须寻找一条符合我国国情的路子,用李克强总理的话说,就是用中国式的方法去解决世界难题。《医药科普丛书》的承载中,也包含着这样积极的因子。

三是,为健康服务业的发展增添动力。2013 年 10 月,国务院正式出台了《关于促进健康服务业发展的若干意见》(以下简称《意见》),要求充分调动社会力量的积极性和创造性,扩大供给,创新发展模式,促进基本和非基本健康服务协调发展,力争到 2020 年,基本建立覆盖全生命周期、内涵丰富、结构合理的健康服务业体系。《意见》中提出的今后一个时期发展健康服务业的八项任务,体现在治疗、预防、保健、康复的各个层面,如何实现对疾病干预的前移,树立超前的健康管理意识,是重中之重的工作。它对降低发病率、减少疾病痛苦、节约卫生资源、增加健康指数、增强国力都有不可估量的作用。围绕这一理念,在健康预测、健康评估、健康教育、健康维护、健康干预等领域大有作为。《医药科普丛书》的承载中,还包含了这样有益的探索。

《医药科普丛书》的作者,都是各个学科的专家,资质是完全可以放心的。已经出版的 24 种书,传播了健康的正能量,产生了较大的影响,这是应当肯定的主旋律。仔细阅读就会发现,有的书文笔老到,深入浅出,趣味引人,出自长期从事科普的高手;有的书,墨花四溅,激情横溢,单刀直入,出自牛刀初试的新秀。越来越多的医学工作者爱科普、做科普,成为学术与科普并举的双重能手,是一种值得称道的好现象。学术与科普,既是可以互相渗透、互相促进,命运密不可分的同宗学问,又是具有不同个性特点的两个领域,如何在二者之间找到恰当的切合点、交融处,是文化和科学传播中需要认真探索和努力解决的问题。建议丛书的后续作品,进一步处理好政治与学术、文化与科学、中医与西医、创新与普及、养生与养病、偏方与正方、食养与食疗、高雅与通俗、书本与实用、引用与发挥等关系,立足基层、立足老百姓的实际需求,以指导大众健康生活方式的建立、养生理念的形成和常见病、多发病的防治方法为主,兼顾不同人群的不同需求,采取多样性的形式,有针对性地为民众提供科学、有用、有理、有趣的知识和技能,成为他们追求健康、幸福人生的

好帮手、好朋友。

以上这段话,是感慨之中一气呵成的,充以为序,以与作者、编者、读者共勉吧!

温书路

2014年6月6日 北京

人类疾病谱虽然不断发生着变化,但常见病依然是影响健康长寿的最主要因素。以最多见的慢性病为例,心脑血管疾患、恶性肿瘤、呼吸系统疾病、糖尿病每年的死亡人数分别为1700万、760万、420万、130万,占世界死亡人数的85%左右,其中有30%的死亡者年龄还不足60岁。我国的情况也不乐观,政府虽然逐年在增加医疗投资,但要解决好十几亿人口的健康问题,还必须循序渐进,抓住主要矛盾,首先解决好常见病的防治问题。如何提高人们对健康的认知、对疾病的防范意识,是关系国计民生的紧迫话题,也自然是医药卫生工作者的首要任务。

2009年10月,在长春市召开的庆祝新中国成立60周年优秀中医药科普图书著作奖颁奖大会上,中原农民出版社的刘培英编辑提出了要编纂一套《医药科普丛书》的设想,并拟请我来担任这套丛书的主编,当时我就表示支持。她的设想,很快得到了中原农民出版社领导的全力支持,该选题被列为2011年河南省新闻出版局的重点选题。2010年,他们在广泛调查研究的基础上,筛选病种、确定体例、联系作者,试验性启动少量作品。2011年,在取得经验的前提下,进一步完善编写计划,全面开始了这项工作。在编者、作者和有关各方的通力合作下,《一本书读懂高血压》《一本书读懂糖尿病》《一本书读懂肝病》《一本书读懂胃病》《一本书读懂心脏病》《一本书读懂肾脏病》《一本书读懂皮肤病》《一本书读懂男人健康》《一本书读懂女人健康》《一本书读懂孩子健康》《一本书读懂颈肩腰腿痛》和《生儿育女我做主》12本书稿终于脱颖而出,在龙年送到了读者面前。今年,《一本书读懂失眠》《一本书读懂过敏性疾病》《一本书读懂如何让孩子长高》《一本书读懂口腔疾病》又和大家见面了,这的确是一套适合普通百姓看的科普佳作。

在疾病的防治方法上,如何处理好中西医学的关系问题,既是个比较敏感的话题,又是个不容回避的问题。我们的态度是,要面对适应健康基本目的和读者实际需求的大前提,在尊重中西医学科各自理念的基础上,实现二者的结合性表述:认知理念上,或是中医的或是西医的;检

查手段上,多是西医的;防治方法上,因缓急而分别选用中医的或西医的。作为这套书的基本表述原则,想来不必羞羞答答,还是说明白了好。毋庸遮掩,这种表述肯定会存在这样或那样的不融洽、不确切、不圆满等不尽如人意处,还需要长期的探索和艰苦的磨合。

东方科学与西方科学、中医与西医,从不同的历史背景之中走来,这是历史的自然发展。尽管中医与西医在疾病的认识上道殊法异,但殊途同归,从本质上看,中西医之间是可以互补的协作者。中西医之间要解决的不是谁主谁次、谁能淘汰谁的问题,而是如何互相理解、互相学习、互相取长补短、互相支持、互相配合的问题。这种“互相”关系,就是建立和诠释“中西医结合”基本含义的出发点与归宿点。人的健康和疾病的无限性与医学认识活动的有限性,决定了医学的多元性。如果说全球化的文化形态必然是不同文化传统的沟通与对话,那么,全球时代的医疗保健体系,必然也是不同医疗文化体系的对话与互补。当代中国医疗保健体系的建立,必然是中西医两大医学体系优势互补、通力合作的成果。中西医长期并存、共同发展,是国情决定、国策确立、国计需求、民生选择的基本方针。从实现中华民族复兴、提高国民健康素质和人类发展进步的共同目标出发,中西医都需要有更多的大度、包容、团结精神,扬长避短,海纳百川,携手完成时代赋予的共同使命。医学科普,是实现中西医学结合和多学科知识沟通的最佳窗口和试验田。不管这一认识能不能被广泛认可,大量的医学科普著作、养生保健讲座实际上都是这样心照不宣地进行着的,无论是中医的还是西医的。

世界卫生组织称,个人的健康和寿命 60%取决于自己、15%取决于遗传、10%取决于社会因素、8%取决于医疗条件、7%取决于气候的影响,这就明确告诉我们,个人的健康和寿命,很大程度上取决于自己。“取决”的资本是什么?是对健康的认知程度和对健康正负因素的主动把握,其中最主要的就是对疾病预防问题的科学认识。各种疾病不仅直接影响到人的健康和生活质量,而且严重影响到人的生存状况和寿命。我国人均寿命从新中国成立之始的 35 岁升高到 2005 年的 73 岁,重要原因之一就是疾病防治手段不断得到改善和提高。如果对疾病防控的技术能够再提高一些,这个数字还有上升的余地。摆在读者面前的这套《医药科普丛书》,就是基于这种初衷而完成的,希望读者能够喜欢它、呵护它、帮助它,让它能为大家的健康给力!

新书出版之际，写上这些或许不着边际的话，权以为序。

| 读书路

2013 年春 于北京

脊 椎 篇

1	脊柱的构成	1
2	椎体之间是如何连接的	3
3	脊柱关节间是如何连接的	3
4	脊椎各椎弓间是如何连接的	3
5	脊柱间是如何连接的	4
6	椎间孔是如何组成的	4
7	腰骶部脊神经是如何分布的	4
8	脊柱为何有支持和保护功能	5
9	脊柱的运动功能是怎样的	6
10	脊柱的肌肉主要有哪些部分	6
11	腰部活动有哪些肌肉参加	7
12	腰背筋膜是如何组成的	7
13	脊柱有哪些运动功能	8
14	正常脊柱活动度是如何完成的	9
15	脊柱的负荷情况如何	9
16	不同姿势下脊柱的受力负荷有何不同	10
17	什么是脊柱的生理弯曲	11
18	脊柱的整体观如何	13
19	脊柱的生理弯曲是如何形成的	14
20	生理弯曲变化与发病有何关系	14
21	椎间盘的构造有哪些部分	15
22	椎间盘的功能是什么	16
23	椎间盘的生长发育与退变情况如何	17

24 椎间盘退变、病变怎样分类	17
-----------------------	----

腰 椎 篇

1 腰椎间盘的结构如何	20
2 腰椎间盘有什么功能	21
3 什么是腰椎间盘突出症	22
4 腰椎间盘突出症的病因是什么	22
5 腰椎间盘突出症好发于哪些人群	24
6 腰椎间盘突出症好发于哪些部位	24
7 腰椎间盘突出症的主要症状有哪些	25
8 腰椎间盘突出症常伴有的下肢症状是什么	27
9 怎么能够发现自己患了腰椎间盘突出症	27
10 腰椎间盘突出症临床怎样分型	28
11 腰椎间盘突出症的临床检查体征有哪些	29
12 腰椎间盘突出症影像学检查有何表现	31
13 腰椎间盘突出症如何诊断	34
14 腰椎间盘突出症如何鉴别诊断	37
15 腰椎间盘突出症的治疗原则是什么	39
16 腰椎间盘突出症疗效如何评价	39
17 腰椎间盘突出症的保守疗法有哪些	39
18 什么是腰椎间盘突出症的介入疗法	42
19 什么是腰椎间盘突出症的手术疗法	43
20 腰椎间盘突出症怎样预防	43
21 腰椎间盘突出症如何根据椎管内外组织损害选择治疗方法	44
22 如何选择腰椎间盘突出症的临床治疗方案	45
23 腰椎间盘突出症患者如何自我护理	46
24 腰椎间盘突出症患者怎样康复护理	47
25 腰椎间盘突出症患者有哪些食疗方法	54
26 腰椎间盘突出症患者可常用哪些药酒	55

腰痛篇

1 中医对腰痛病是如何认识的	57
2 西医对腰痛病是如何认识的	59
3 现代医学如何将腰痛分类	60
4 腰痛的病史与症状表现如何	61
5 腰痛怎样预防	61
6 常见的腰痛病有哪些	62
7 腰痛如何治疗	66
8 腰痛如何预防与调护	69
9 什么是急性腰扭伤	69
10 什么是慢性腰肌劳损	72
11 如何认识退行性脊柱炎	77
12 什么是第三腰椎横突综合征	78
13 怎样认识腰椎椎管狭窄症	80
14 腰骶椎变异与腰痛有什么关系	83
15 内科、妇科疾病所致的腰痛有何表现	83

中医保健篇

1 古代医家对腰痛有哪些论述	85
2 腰痛,中医如何辨证论治	86
3 近代名医治疗腰痛有哪些经验	89
4 传统中医是如何治疗腰痛的	91
5 腰痛患者如何选用中成药治疗	92
6 治疗腰痛的常用中药经典汤剂有哪些	95
7 治疗腰痛的民间单验方有哪些	96
8 如何用外敷膏药治疗腰痛	97
9 怎样用手法治疗腰痛	98
10 如何用针灸法治疗腰痛	99

11	如何用耳针法治疗腰痛	100
12	怎样用穴位注射法治疗腰痛	100
13	腰痛怎样牵引治疗	100
14	怎样用封闭疗法治疗腰痛	101
15	如何用针刀疗法治疗腰痛	101
16	腰痛患者如何进行中医食疗	102

其 他 篇

1	腰椎间盘突出症为什么会疼痛	103
2	腰椎间盘突出症为什么会腰骶痛	103
3	什么是坐骨神经痛	104
4	腰椎间盘突出症为什么会出现间歇性跛行	104
5	腰椎间盘突出症为什么会出现下肢麻木和发凉的感觉	104
6	轻微的腰椎间盘突出症不治疗可以吗	105
7	为什么现在年轻人容易患腰椎间盘突出症	105
8	腰椎间盘突出症会导致瘫痪吗	106
9	为什么腰椎间盘突出症好发于腰 _{4~5} 椎间盘	106
10	平时生活中怎样有效预防腰椎间盘突出	107
11	为什么腰椎间盘突出症在冬季比较高发	107
12	髋关节痛是腰椎间盘突出引起的吗	108
13	腰椎间盘突出症需要做什么检查	108
14	腰椎间盘突出症患者是否还要抽血检查	109
15	仅拍了 X 线片能否确诊腰椎间盘突出症	110
16	为什么一些医生要让做 X 线片、CT、MRI	110
17	哪些检查可以诊断腰椎间盘突出症	110
18	影像学检查正常就能排除腰椎间盘突出症吗	111
19	没有症状的腰椎间盘突出症也需要治疗吗	111
20	有治疗腰椎间盘突出症的偏方、秘方吗	111
21	哪些疾病易与腰椎间盘突出症相混淆? 如何鉴别	112

22	骨质增生为何不可怕	113
23	腰椎间盘突出症对体会带来什么危害	113
24	坐位工作者如何预防腰椎间盘突出症	113
25	腰椎间盘突出症怎么治疗	114
26	腰椎间盘突出症的手术指征有哪些	114
27	椎间盘突出症的手术方法有哪些	115
28	椎间盘突出症的物理疗法有哪些	115
29	日常生活中怎样纠正不良体位及姿势	115
30	产后怎样预防腰椎间盘突出症	116
31	腰椎间盘突出症的康复治疗有哪些	117
32	腰椎间盘突出症的治疗目的是什么	117
33	腰椎间盘突出症急性发作怎样治疗	117
34	有些椎间盘突出症为什么难治	118
35	腰椎间盘突出症手术前注意什么	118
36	腰椎间盘突出症术后应注意哪些事项	119
37	手术治疗腰椎间盘突出症有哪些并发症	119
38	腰椎间盘突出症术后护理应注意什么	120
39	术后如何预防腰椎间盘突出症的复发	121

脊椎篇

1 脊柱的构成

脊柱位于背部中央(图 1),由颈椎、胸椎、腰椎、骶椎、尾椎组成,是躯体的中轴骨,作为身体的支柱,具有支撑,传导头、躯干、上肢的

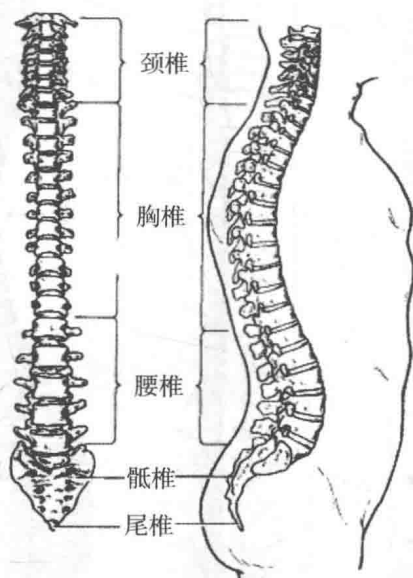


图 1 脊柱在人体的位置

重量和附加重量,减缓振荡,维持躯干平衡,保护脊髓及神经根的重要作用。它通过一系列的椎间关节及附着的肌肉将每个独立的原件加以连接后,构成一个既具有一定的稳定性,又兼具柔韧性的整体。脊柱由椎骨、椎间盘构成,前者累加高度占脊柱全长的 $\frac{3}{4}$,后者占