

CCTV 中央电视台

健康之路[®]

名家会诊

中老年腰腿疼



刘海鹰 王会民 周小波 李兵 吕伟 马奔 主讲

经典节目
健康行动

现代出版社

随书赠送 3 张 VCD

CCTV中央电视台



健康之路⁽⁹⁾

名家会诊

中老年腰腿疼

刘海鹰 王会民 周小波 李兵 吕伟 马奔 主讲



现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

名家会诊腰腿疼/刘海鹰等主讲. —北京: 现代出版社, 2003

(CCTV 健康之路)

ISBN 7 - 80188 - 162 - 1

I. 名… II. 中… III. 腰腿痛 — 防治 IV.R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 107920 号

主 讲: 刘海鹰 王会民 吕 伟 马 奔 周小波 李 兵

总 策 划: 吴江江

资料整理: 刘朝晖

责任编辑: 刘朝晖

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 010-64240483 (兼传真)

电子信箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 北京新华印刷厂印刷

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 6.5

版 次: 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 00001 ~ 30000 册

书 号: ISBN 7 - 80188 - 162 - 1

定 价: 29.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

《健康之路》丛书编委会

主 任: 尹 力 熊文平
副 主 任: 魏淑青 段忠应 金 岩
编 委: 吕 芸 侯 昊 解凡琪
刘 萍 王志强 渠晓曦
总 策 划: 解凡琪 刘 萍
主 编: 王志强 渠晓曦
编 辑: 杨 烁 胡晓梅 瞿 莹 王淑阿
严 玫 郑冰洁 袁满嘉

《健康之路》丛书光盘制作

出 品 人: 金 岩
制 片 人: 段忠应
出版策划: 解凡琪 刘 萍
责任编辑: 渠晓曦

《健康之路》栏目主创人员

制 片 人: 段忠应
主 编: 吕 芸
编 导: 王洪有 修月川 李 颖 李 寒 晓 荣
田丰歌 陈 波 纪 萌 李晔丽
主 持 人: 经 蓓 冉宗瑜 张 毅 钱 婧
摄 像: 盛宝强 戴尚亚 陈志博
编辑助理: 王 群
制 片: 李 柠 毛元朋
制片主任: 曹广来

《健康之路》节目播出时间

直 播 版 (二套) 首播 周一至周五 10:50
重播 周一至周五 24:35
周 末 版 (一套) 周三 15:25



目 录

中年以后谨防腰椎病	5
专家忠告：腰腿痛“钟爱”中老年人	13
谁的腰腿老得快	19
哪些人爱“突出”	23
老年腰痛，查查	26
分清形形色色的腰腿痛	31
警惕恶性腰腿痛	44
女人“腰”比男人痛	47
对付女性腰酸背痛的秘诀	49
不可小看高跟鞋	51
腰椎病缠上“健身族”	61
人到中年小心运动伤害	63
站有站相，坐有坐相	68

腰椎间盘突出症按摩疗法 73

专家忠告：腰腿痛应首选传统疗法 86

按摩不当易伤腰椎 97

该手术时就手术 101

老人最宜“伸懒腰” 109

“倒行”缓解腰腿痛 121

不要忍着腰痛过日子 125



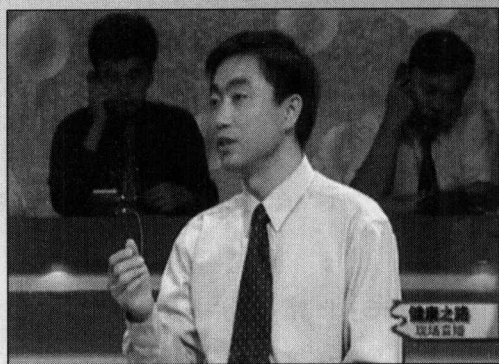


老年人腿疼莫轻视	131
专家忠告：腿痛——骨关节病变的信号	136
腰腿痛也要做化验检查？	141
“钢筋铁骨”不可缺钙	150
骨质疏松与补钙六误区	156
腰腿痛的药物治疗	164
关节炎患者要“动起来”	167
练太极拳需防膝关节损伤	175
天寒慎防“老寒腿”	192
健康生活习惯胜过药物治疗	197



健康之路

中年以后谨防腰椎病



中央电视台
健康之路

主讲人

刘海鹰：北京大学人民医院脊柱外科主任，师从我国著名骨科专家冯传汉教授，曾赴德国 Hessing 骨科医院和全德脊柱外科中心医院学习工作多年，长期从事脊柱外科的临床与研究，对腰椎退变性疾病的诊治有着丰富的临床经验。

王会民：北京大学人民医院脊柱外科博士，曾先后从事骨关节临床实践与基础研究，以及外科急诊和骨创伤科临床工作，擅长对骨关节病和创伤、脊柱疾患的诊治，尤其在康复治疗骨关节病及脊柱疾患方面有较丰富的经验。



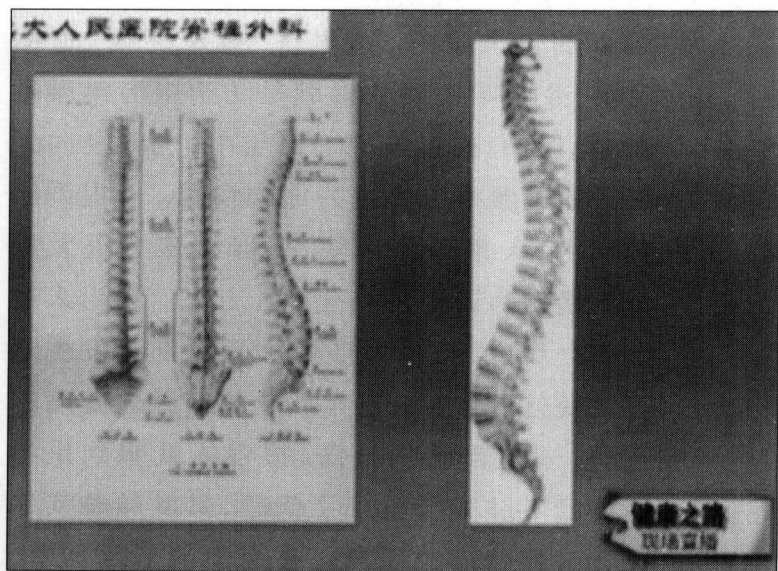


主持人:观众朋友大家好,这里是“健康之路”直播现场,今天咱们聊的话题是防治中老年腰椎疾病。我们在以前的节目当中,也曾经向大家介绍过腰椎疾病这方面的情况。一提到腰椎疾病,大家可能都知道,腰椎疾病很大原因上是因为退行性变化所引起的。因为人过中年之后,腰椎的关节和椎间盘都会发生退行性变化。很多中老年朋友都有过腰腿痛的经历,一提自己的腿痛,很容易就想到是不是自己下肢关节出现了问题,其实腰椎疾病也会引起腿疼的现象。在今天的节目当中,两位专家就要跟我们谈一谈这方面的话题。先来介绍一下,两位到场专家,他们都来自北京大学人民医院脊柱外科。一位是刘海鹰主任,一位是王会民博士。

今天咱们谈的话题是中年以后谨防腰椎疾病,那么腰椎退行性变化是怎么回事呢?

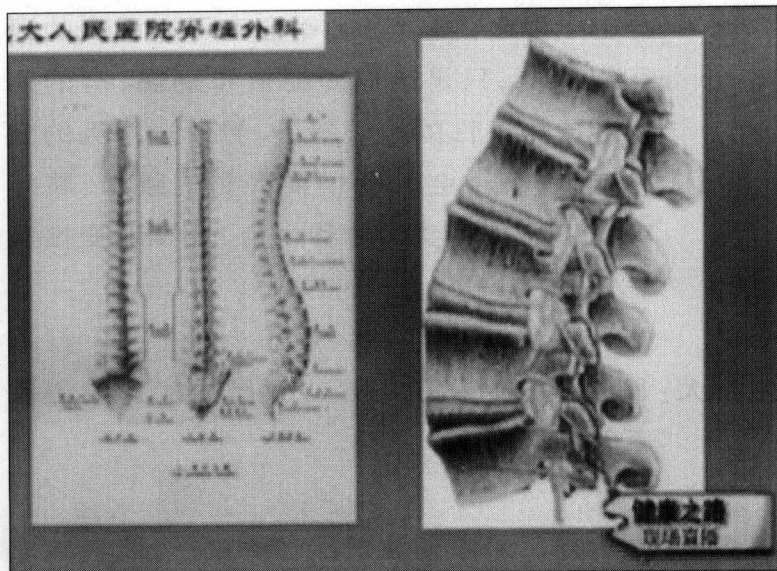
刘海鹰:谈到腰椎退行性变化,我们首先有必要看一下正常腰椎的解剖图:

这是一个正常的脊柱前后位,这是侧位的,这是腰椎,腰椎起的作用主要是承重的结



构,和颈椎、胸椎不一样,它主要是承重的结构。这是一个放大的腰椎的图象:腰椎有五个椎体,之间有椎间盘,后面有小关节。随着年龄的增长,椎间盘的水分逐渐降低,包括硫酸软骨素这些成份也降低,吸水的能力下降,传输负荷的能力也就下降。下降以后造成间隙的狭窄,狭窄以后刺激着后方这些小关节也增生,关节软组织也发生磨损,炎症反应、刺激,逐渐产生腰椎的退行性改变。退行性改变后,最开始出现的就是椎间盘突





出,然后是单个截面的椎管狭窄和多个截面的椎管狭窄,腰椎滑脱,最后发展到最严重的后果:脊柱侧弯。

主持人:您刚才说的“椎间盘失水”,就是它的退化,也就是老化是吗?那是不是说只要发生椎间盘失水,都会发生退行性疾病呢?

刘海鹰:首先我们要明白,退行性疾病和退行性病变是两回事,退行性病变正常性的老年人,百

分七十以上的老年人,都会有不同程度的退行性病变,只是这退变退得特别快,有的病人形成先天性的椎管狭小,导致一系列的临床症状,像一会儿我们要讲到的腰痛、腿疼等,出现这些症状,才称之为“腰椎退变性疾病”。

主持人:那么腰椎退化是不是导致腰椎疾病的主要原因呢?

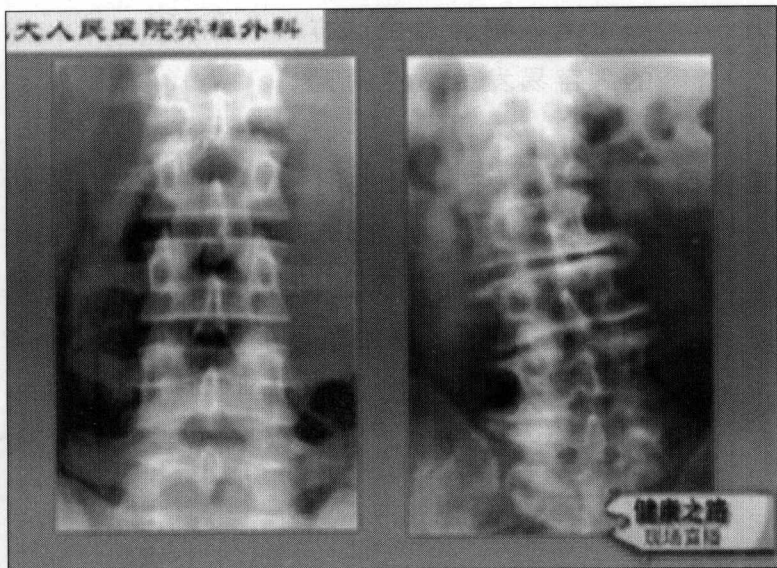
王会民:是这样。刚才刘教授已经讲过了,腰椎的退化始于椎间盘,然后寄发到滑韧带的肥厚,小关节的增生、内聚,最后可能会导致血管狭窄,腰椎滑脱,以及最重的脊柱侧弯的发生。

主持人:您有没有什么途径向我们更加生动地解释一下?

王会民:这个可以看一下。

主持人:我们一起来看一下这张图吧。





刘海鹰：我们看，这是一个正常的脊柱的X光片子，间隙都是对称的，一个椎体都是四四方方的。当它发生退变性改变的时候，最后产生一个多出来的骨赘，椎间隙也不对称，你看这边这么宽，这边这么窄，关节的软管已经硬化，做一张相应的核磁的话，可以发现里面增生狭窄得特别厉害，会把这边堵满的。

主持人：刚才您也提到了，说发生退行性变化，未必

会发生退行性疾病是吧？也就是说并不是每一位老人都会发生这样的疾病，那么什么样的人容易发生这种病呢？

王会民：一般来讲，在年轻的时候，从事重体力劳动的人易患此病，像搬运工、翻砂工，或者是举重、体操运动员，以及长期从事汽车司机职业的人。他们的腰椎长期处于一种高负荷甚至是超负荷的状态之下。到了中老年以后，就容易出现我们刚才所说的那些退变性疾病。





专家忠告：

腰腿痛“钟爱”中老年人

中老年人随年龄增加，发生腰腿痛的可能性也逐渐增加。现代医学证明：

骨质中钙的消耗是衰老过程的一个明显标记。据有关专家研究，骨质随年龄增加而不断丧失。

35 岁以上的妇女，每年丧失骨质的 10%，骨皮质开始变薄。根据以上事实推算，那么 55 岁的妇女应该要比 35 岁时体重减轻 20%。但是事实并非如此，因为中年妇女体内的脂肪含量是逐年增加的，所以 55 岁妇女的体重比 35 岁时重。男性丧失骨质的开始年龄一般要比女性推迟 10 年左右，而最大丧失量比女性为重。如果一旦长期卧床，钙的丢失每周高达 1.5 克左右。男性病人卧床 9 个月，中央部分的骨质钙可以丢失 25—40%，相当于衰老 10 年。所以中老年以后长期卧床是十分有害的。卧床不起的病人，只有在每天下地站立 3 小时后，骨质的钙丧失方可得到控制。随年龄的增加，生活条件、工作环境及健康状况等因素