



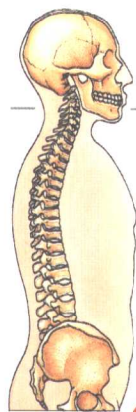
FAMILY

英国医学组织编写

DOCTOR GUIDES

家庭医生丛书

背痛



症状

检查

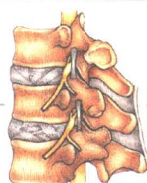


诊断

治疗

调理

预防



福建科学技术出版社

英国医学会组织编写

中国疾病预防控制中心组织翻译

背痛

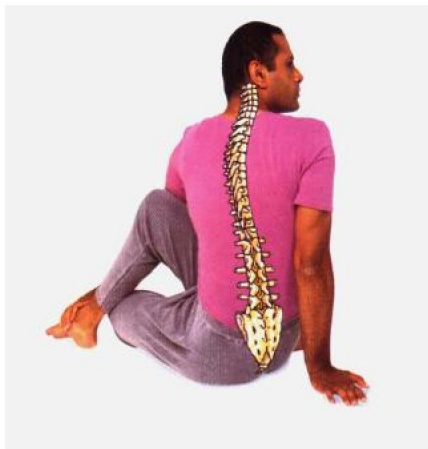
英国医学会组织编写

家庭医生丛书

背痛

(英)Prof. Malcolm Jayson 著

黄炼红 译



福建科学技术出版社

(闽)新登字03号

著作权合同登记号: 图字 13-2000-11



A Dorling Kindersley Book

www.dk.com

Original title: BACK PAIN

Copyright © 1999 Dorling Kindersley Limited, London

Text Copyright © 1999 Family Doctor Publications

图书在版编目(CIP)数据

背痛/(英)Prof. Malcolm Jayson 著; 黄炼红译. —福州: 福建科学技术出版社, 2000.10

(家庭医生丛书)

ISBN 7-5335-1687-7

I. 背… II. ①杰…②黄… III. 背痛-诊疗
IV. R5

中国版本图书馆CIP数据核字(2000) 第26378号

家庭医生丛书

背痛

(英) Prof. Malcolm Jayson 著

黄炼红 译

福建科学技术出版社出版、发行

(福州市东水路76号)

各地新华书店经销

福建省地质印刷厂排版

东莞新扬印刷有限公司印刷

32开 2.5印张 55千字

2000年10月第1版

2000年10月第1次印刷

印数: 1-10000

ISBN 7-5335-1687-7/R · 328

定价: 18.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向承接厂调换

目 录

引言	7
脊柱是怎样工作的	11
常见的背部问题	19
治疗背痛——第一步	30
保护你的背部	37
什么导致持续性背痛	45
治疗持续性背痛	55
索引	73

引言

背痛，它本身并不是一种疾病，而只是一种症状。它的产生意味着某些部位有问题，尽管可能总是不能确定是什么问题。

我们中的大多数人不时地患有背痛，它常常令人不适和难以处理，但并不是极其严重——它是由于背部内的某种机械压力和损伤所引起的，且恢复得相当快。不良的体位、过度压力和磨损等可能是部分的诱因。

一旦你知道了脊柱是由许多不同的结构所组成的，你就不会对背痛是如此的常见而吃惊了。脊柱包括了椎骨、椎间盘、韧带、肌腱、神经、血管等其他组织，所有这些结构的机械性损伤都会导致背痛。

在大多数情况下，寻找确切诱因并不重要，背痛作为一种将要消失的症状，其治疗的目的是减轻症状并确定其能够尽快地恢复。偶尔，可能有一种比较严重的基本病因，需要详细的检查来决定正确的治疗方法。了解背部如何工作将有助于我们去保



谁患背痛呢？

背痛是一种很常见的疾病，几乎每一个人在他的一生中都患过，但严重的背痛却罕见。

护脊柱，并使背痛发作能够更快地康复。

这本书的目的是让你明白背部是怎样工作的，出了什么问题，为什么会产生背部问题，怎样治疗它，当你需要进一步检查和特殊帮助时给予一些指导。

逐渐增多的问题

背痛是很常见的。约30%~40%的人在某一时期患有背痛，有80%~90%的人在一生中的某个时候经历过背痛。不论性别，所有年龄(从儿童到老人)都可患病，但是这种病在中年人中最常见。

背痛是人们误工的常见原因之一，特别是在重体力劳动的行业。在建筑工人和护士中患该病的危险特别大，这两种人群常常不得不在别扭的姿势下从事搬运重物的工作。

要区分诱因和结果通常很困难，换言之，是有背部压力的工作引起背痛，还是已经患背痛的人就不能从事重体力劳动？在许多情况下，背痛在某些损伤和突然的扭伤后出现，现在我们用了大量的时间来训练工人以避免他们的背部过度地受压。

近几年来，由于背部问题所导致的工作时间的丧失已大量增加，目前在英格兰和威尔士每年累计达一亿个工作日，较20年前多了2~3倍。事实上这种急剧的增加并不意味



重体力劳动

如果运用正确的方法，弯曲您的臀部和膝盖而不是背部来抬举重物，就不会使您的背部承受过度的压力。

背痛的常见描述

背痛在个体间有较大的差异，与生活方式和职业有关。下面是一些常见的叙述：

- 我在一个工厂的装配部门工作，一天工作结束后腰部感到非常的疼痛，我真不知道我能忍受多久。
- 我在白天并不是很痛，但在早晨醒来时感到背部很痛且僵直，不得不起来做运动才能放松。
- 我正弯腰从地板上捡起一本书时，突然感到背底部剧痛，并且不能直起身。
- 当我在花园工作时，我感到腰部一阵刺痛，以后的几个小时里疼痛波及我的骶骨部，并沿着我的大腿后部向下。我真的是受伤了，并且不得不卧床休息。

背痛和工作

以一种别扭的姿势持续长时间地工作会使背部不适加重，一天的工作之后将引起相当严重的疼痛。

着更多的人在工作中受伤，而是反映了工人们和雇员们对于背痛的认识提高了。

结果是社会为背痛的花费明显、逐步地升高了，目前推测英国每年因背痛而发生的医疗费用、相关收益和产值下降，其总额接近60亿英镑。



由于背部问题而失去劳动力的人数的增加已经引起了我们对于背痛及怎样治疗的重新思考，在这本书中我将提供基于背痛治疗的最新研究得出的观点，并阐释我们将怎样设法来降低这个问题的出现频度及严重程度。

要 点

- 背痛是一种症状，并不是一种疾病。
- 背痛的急性发作，尽管令人不适，但常常恢复得很快。
- 占人口80%~90%的人在他生命中的某些时候都曾患过背痛。

脊柱是怎样工作的

脊骨或背骨在医学上叫作脊柱，它的作用是用以支撑整个身体能够向各个方向弯曲和旋转，同时保护像神经这样穿过其中的重要结构，并且能够维持终生。

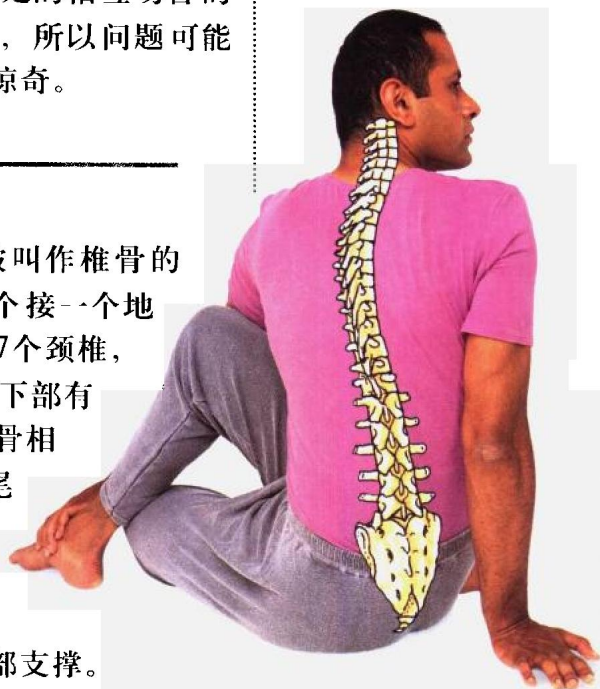
没有任何的机械在邻近处的相互吻合的结构像规格精确的脊柱那样，所以问题可能一次又一次地产生并不令人惊奇。

脊柱

人类的脊柱是由一组被叫作椎骨的骨性部件所组成的，它们一个接一个地首尾相连构成脊柱。颈部有7个颈椎，中上背部有12个胸椎，脊柱下部有5个腰椎，第5腰椎(L5)与骶骨相接，与骶骨依次相接的是尾骨。骶骨是由几个连在一起的椎骨构成的，它的边缘与骨盆相连。骨盆为承载躯干的环形骨，它依此由髋部支撑。

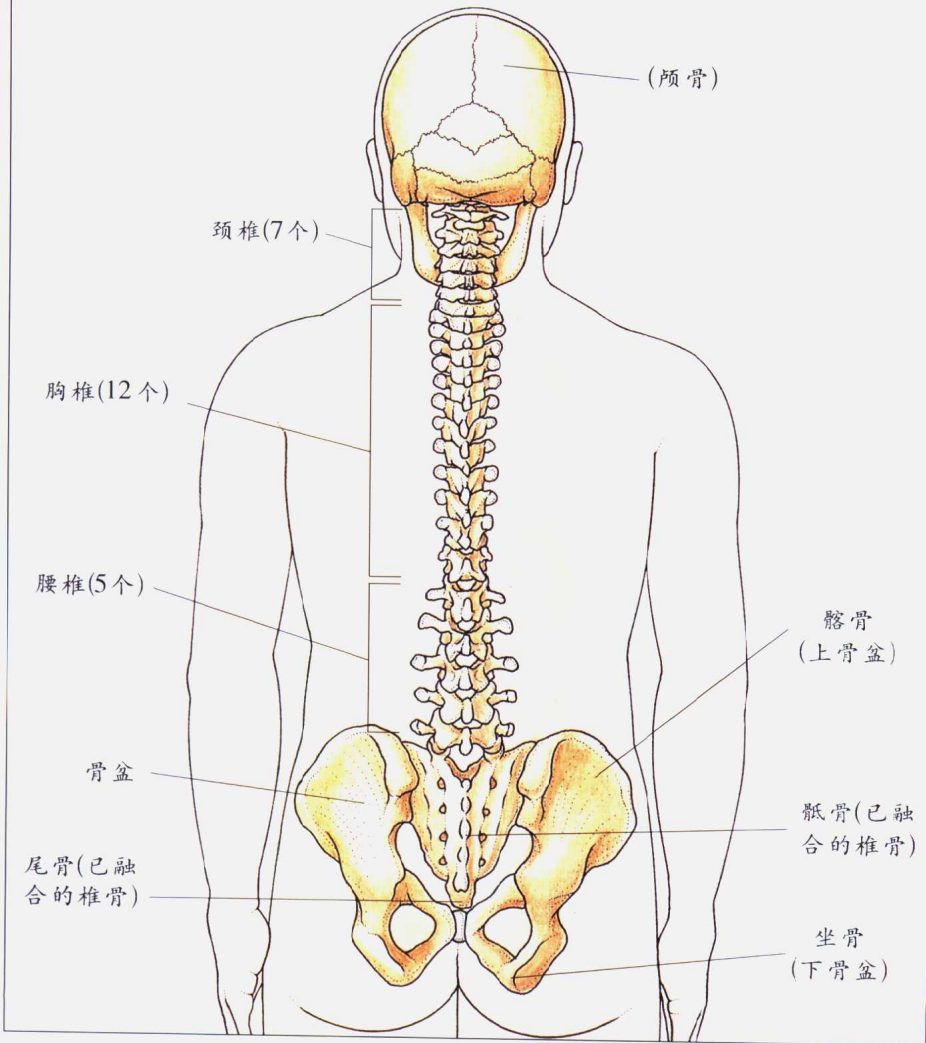
柔韧的身体

脊柱之所以能够弯曲和旋转是因为椎骨之间有柔软的椎间盘。



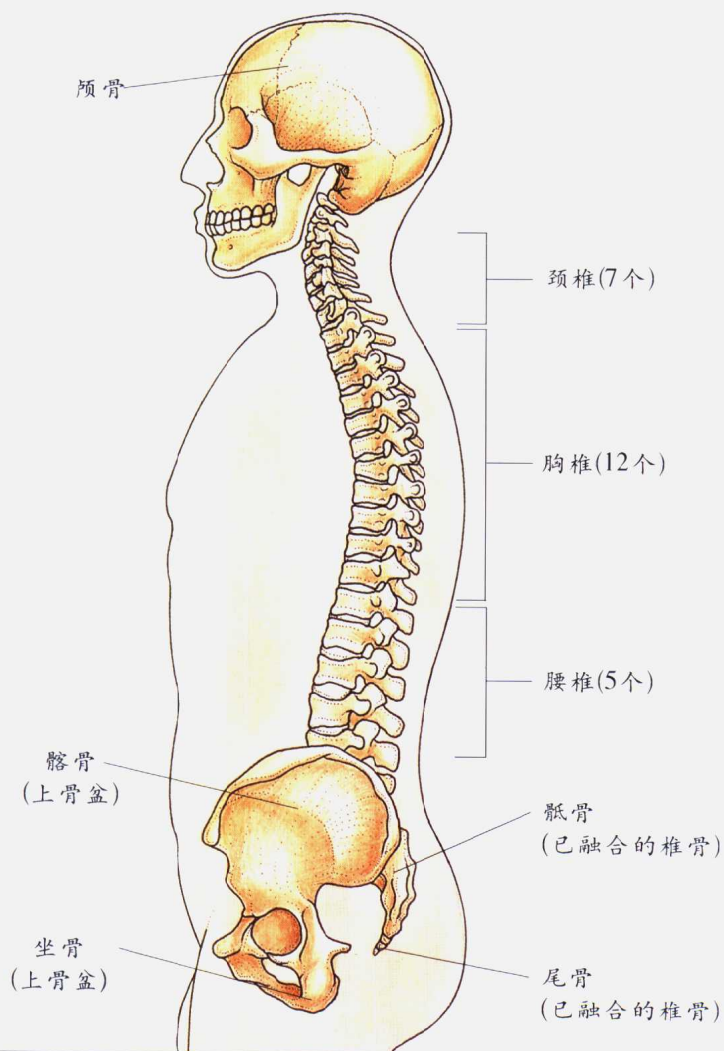
脊柱背面观

从背面看，脊柱是一个由椎骨组成的垂直柱，底部与盆骨相连，顶部支持着颅骨，颈部的颈椎能让头颅以各种方向旋转和倾斜。



脊柱侧面观

从侧面看，脊柱有明显的弯曲，位于腰部的腰椎有较长的骨性突出，强有力的肌肉与它相连。脊柱底部的骶、尾骨构成几个融合在一起的椎骨。

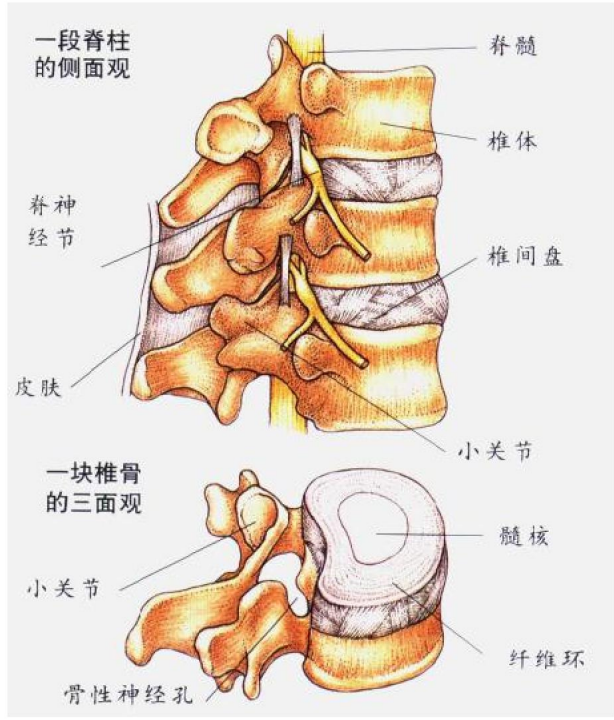


椎间盘

因为椎骨之间有柔软的垫子或盘，脊柱能够弯曲和旋转。椎间盘呈扁平结构，中心似胶状，称髓核；外壳强度大，称纤维环。

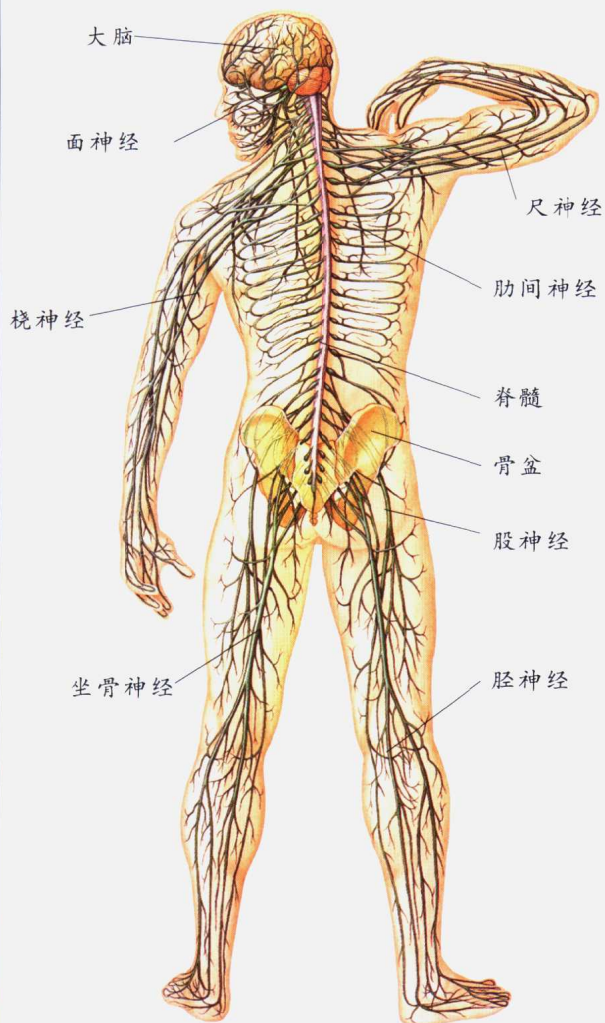
脊柱的结构

椎骨由柔软的椎间盘相互隔开，神经从脊髓发出，穿过椎骨间的骨性小孔。



神经网络

脊髓是主要的神经“电缆”，将肢体、躯干的神经与大脑连接起来。骨性的脊柱包围并保护着脊髓。



小关节

椎体是由位于脊椎后面两边各一的一对小关节相互连接的，它可能由于牵拉或磨损而受侵害，并可能产生骨性水肿而压迫神经。

神经网络

神经系统在某些方面与电话网络相似，它可以从大脑携带信息到身体的不同部位，并携带信息返回大脑（见第15页）。沿神经下传的信息能使肌肉收缩，因而控制运动（如行走）；沿神经上传的信息携带感觉最终达到大脑，所以你能感受到像触和压这样的感觉。

脊髓

神经系统的“电缆”，称为脊髓，从脑内伸出，沿着由椎骨形成的椎管下行。神经根从脊髓分出，在椎管中行走一小段距离，然后成对地（每侧各一）从脊柱的侧面穿出以支配躯干、上肢和下肢。

背部损伤

脊髓携带信息往返的事实意味着如果它受到伤害，这种“联系”就可能受损，这就可能导致感觉的缺失和改变，产生疼痛及运动无力，这就是为什么有人在严重的事后