

JIANKANG JIAOYU CONGSHU

健康教育丛书

主编 张文康 副主编 余 靖

44

腰椎间盘突出症

YAOZHUIJIANPANTUCHUZHENG



中国中医药出版社

健康教育丛书

腰椎间盘突出症

编 著 周运峰 姜志强

中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

腰椎间盘突出症/周运峰等编著. - 北京: 中国中医药出版社, 2000. 9

(健康教育丛书/张文康主编)

ISBN 7-80156-075-2

I. 腰… II. 周… III. 椎间盘突出-防治-普及读物 IV. R681.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 64719 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 电话: 64151553 邮码: 100027)

印刷者: 保定市印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 787×960 毫米 32 开

字 数: 46 千字

印 张: 4.25

版 次: 2000 年 9 月第 1 版

印 次: 2000 年 12 月第 2 次印刷

册 数: 5000

书 号: ISBN 7-80156-075-2/R·075

定 价: 4.00 元

出版者的话

人生最宝贵的应该是生命和健康，健康与疾病是全社会都非常关注的问题，它关系到每一个人、每一个家庭的切身利益。卫生部和国家中医药管理局领导非常重视这一全社会都非常关注的课题，他们制定的不是重在有病去治，而是无病先防的预防为主的工作方针。2000年为了积极贯彻江泽民总书记崇尚科学，大力开展科学知识普及工作等一系列指示精神，及李岚清副总理在全国九亿农民健康教育工作会议上的讲话精神，精心组织策划了“健康家园——医学科普进万家10年大行动”的医学知识普及活动。为了使本次活动有声有色，张文康部长不但亲自担任活动组委会主任，还亲自组织中西医专家学者主编了本次活动的宣教材料——健康教育丛书。丛书共分78个分册，介绍近百

种常见病的一般知识、疾病信号、家庭保健、用药宜忌等防治疾病的知识，并向患者提供与该病有关的信息。旨在提高全民族的健康意识与身体素质，把健康知识送到每一个家庭。

为保证本套丛书的科学性、权威性、实用性、普及性，组委会邀请数位医学界的科学院院士、工程院院士亲自审定，并出任审定委员会委员。出版本丛书是我们出版社的责任，为了使本丛书常盛不衰，我们准备每年修订一次，以使每个家庭能经常获得防病治病的普及新知识，使人人享有健康。

中国中医药出版社

二〇〇〇年七月

健康教育丛书

分书名

感冒	胃癌
哮喘	肝癌
慢性支气管炎	尿路感染
肺炎	泌尿系结石
肺心病	慢性肾炎
肺癌	尿毒症
心肌炎	贫血
心律失常	白血病
高血压	紫癜
冠心病	糖尿病
心力衰竭	高脂血症
消化性溃疡	肥胖病
慢性胃炎	甲亢
溃疡性结肠炎	骨质疏松症
脂肪肝	风湿类风湿性关节炎
慢性肝炎	脑卒中
肝硬化	头痛
胆囊炎胆石症	癫痫
便秘	失眠
食管癌	脱发

健康教育丛书

分书名

- | | |
|-----------|-------|
| 肩周炎 | 老年痴呆 |
| 坐骨神经痛 | 儿科病 |
| 颈椎病 | 痤疮 |
| 腰椎间盘突出症 | 湿疹 |
| 三叉神经痛 | 皮肤瘙痒 |
| 骨折 | 银屑病 |
| 痔 | 烧烫伤 |
| 前列腺疾病 | 美容 |
| 阳痿早泄 | 白内障 |
| 性病 | 近视眼 |
| 妇科炎症 | 耳鸣耳聋 |
| 经前期综合征与痛经 | 中耳炎 |
| 乳腺增生与乳腺癌 | 过敏性鼻炎 |
| 不孕不育 | 口腔溃疡 |
| 功能性子宫出血 | 慢性咽炎 |
| 子宫肌瘤 | 牙周炎 |
| 妊娠 | 龋齿 |
| 产后病 | 术前术后 |
| 更年期综合征 | 放化疗 |

健康家园

—医学科普进万家10年大行动

“健康家园—医学科普进万家10年大行动”是由中华人民共和国卫生部、国家中医药管理局为了更好贯彻落实江泽民总书记崇尚科学，大力进行科学知识普及工作的一系列指示精神，精心组织的并具有宏大规模的医学科普系统工程。为了使本次活动搞得更好，张文康部长亲自组织中西医专家学者主编了本次活动的宣教材料——“健康教育丛书”，共计78种。同时还结合其他方式方法开展医学科普宣教活动，如与电视台、广播电台等媒体合作举办一些健康教育讲座节目，设立医学科普宣传周，举办医学科普义诊宣传及赠书活动等。其目的就是要让广大国民及病患者增强健康意识，了解常用的医学保健知识和有用的求医问药信息，从而更好地防病治病，保健康复，拥有健康，并自觉摒弃一切封建迷信和不科学的认识和方法。

健康家园—医学科普进万家10年大行动 组织委员会

主 任 张文康 中华人民共和国卫生部部长

副主任 余 靖 中华人民共和国卫生部副部长
兼国家中医药管理局局长

组委会成员

陈啸宏 中华人民共和国卫生部办公厅主任
姚晓曦 中华人民共和国卫生部办公厅副主任
李大宁 国家中医药管理局办公室主任
吴 刚 国家中医药管理局人政司司长
胡国臣 中国中医药出版社社长

组委会办公室

主 任 姚晓曦
副主任 吴 刚 胡国臣

目 录

□一般知识

- 什么是腰椎间盘突出症 (3)
- 发生腰椎间盘突出症的原因有
 哪些 (3)
- 哪些人容易发生腰椎间盘突出症
 (5)
- 腰椎间盘突出症好发于哪些部位
 (7)
- 如何诊断腰椎间盘突出症 (9)
- 患腰椎间盘突出症日常姿势有
 什么改变 (10)
- 腰腿痛都是腰椎间盘突出症引
 起的吗 (11)
- 患了本病为什么需要卧床休息 (12)
- 患了本病是选用手术治疗还是
 保守治疗 (13)

腰椎间盘突出症的保守疗法有	
哪些	(14)
哪些病人不宜进行牵引治疗	(16)
手法能还纳突出物吗	(17)
常用针灸疗法有哪些	(18)
哪些病人适宜手术治疗	(19)
开刀病人术后应注意什么	(20)

□ 疾病信号

腰痛	(25)
下肢放射痛	(25)
脊柱外形改变	(26)
腰部活动受限	(27)
感觉减退	(27)
腱反射改变	(28)
踝趾背伸无力	(28)

□ 就医须知

.....	(29)
-------	------

□ 检查须知

患腰椎间盘突出症需做哪些检查 ...	(35)
--------------------	------

患本病都要做 CT 检查吗	(36)
患了本病都需要做 MRI 检查吗	(37)
什么是直腿抬高试验	(38)

□住院须知

.....	(39)
-------	------

□用药宜忌

腰椎间盘突出症可使用哪些西药治疗	(45)
腰椎间盘突出症宜采用哪些中药治疗	(46)
腰椎间盘突出症宜用哪些外用药治疗	(47)
腰椎间盘突出症宜用哪些中成药治疗	(48)

□家庭保健

如何做好三期家庭护理	(51)
步行能预防本病发生吗	(53)
怎样进行家庭按摩治疗	(55)
怎样在家庭内进行牵引治疗	(56)

- 腰椎间盘突出症病人能穿高跟鞋吗 (58)
- 腰椎间盘突出症患者采用什么睡姿最好 (59)
- 腰椎间盘突出症需要卧床休息多长时间 (60)
- 腰椎间盘突出症病人枕什么枕头最合适 (62)
- 佩带腰围有什么作用 (62)
- 起床时如何预防本病发生 (63)
- 直立位拿东西时应注意什么 (64)
- 弯腰取物采用什么姿势最好 (65)
- 腰椎间盘突出症的食疗方法 (66)

□ 预后康复

- 预后 (71)
- 康复疗法 (71)

□ 新技术新疗法

- 经皮切吸术 (79)
- 骶管疗法 (80)
- 硬膜外封闭疗法 (81)

髓核溶解疗法	(83)
磁疗	(84)
矿泉疗法	(85)
蜡疗	(85)
药物离子导入法	(86)
电疗法	(87)
光疗法	(89)
超声波疗法	(90)
头针疗法	(91)
电针疗法	(92)
拔罐疗法	(93)

□ 新药特药

腰痛宁	(97)
野木瓜片	(97)
大活络丹	(98)
活血止痛胶囊	(98)
扶他林	(99)
双氯灭痛片	(99)

□ 常用药

常用西药	(103)
------------	-------

常用中成药 (105)

☐ 医院专科

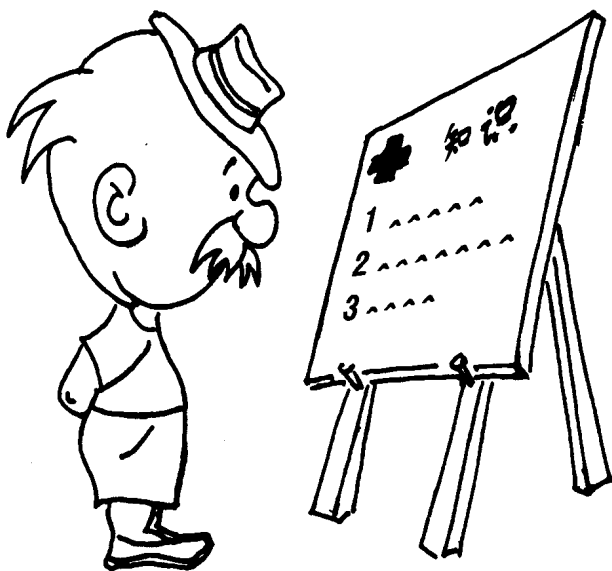
..... (109)

☐ 关键词索引

..... (113)



一般知识



健康需知识

医理是真知

✿ 什么是腰椎间盘突出症

腰椎间盘突出症，亦称髓核突出症，或腰椎间盘突出纤维环破裂症，是临床上较为常见的一种腰腿痛。最早有记载的是 Kocher 在 1886 年解剖一个从 30 米高跌下的患者，看到了椎间盘突出。本病主要是由于腰椎间盘突出各部分（髓核、纤维环及软骨板），尤其是髓核，有不同程度退行性改变后，在外界因素的作用下，椎间盘的纤维环破裂，髓核组织从破裂之处突出（或脱出）于后方或椎管内，导致相邻的组织，如脊神经根、脊髓等遭受刺激或压迫，从而产生腰部疼痛、一侧下肢或双下肢麻木、疼痛等一系列临床症状。

✿ 发生腰椎间盘突出症的原因有哪些

原因有哪些

发生腰椎间盘突出症的原因有：