

浙江科学技术出版社

背

给你健康关爱 100 %

安东尼·坎贝尔著 赵建宁译

浙江科学技术出版社

背

给你健康关爱 100 %

安东尼·坎贝尔著 赵建宁译

P+W

图书在版编目(CIP)数据

背/(英)坎贝尔著;赵建宁译, —杭州:浙江科学技术出版社, 2005.5

(给你健康关爱100%)

书名原文:Back

ISBN 7-5341-2480-8

I.背... II.①坎...②赵... III.背痛-防治
IV.R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第086250号

Copyright © The Ivy Press 2001

This translation of Back:Your 100 questions answered originally published in English in 2001 is published by arrangement with THE IVY PRESS Limited.

版权所有 翻印必究

浙江省版权局著作权登记号 图字:11-2004-17号

背

给你健康关爱100%

安东尼·坎贝尔著 赵建宁译

策划 P+W

责任编辑 卞际平

封面设计 季月民

浙江科学技术出版社出版

(bjp@zkpress.com)

浙江港乾印刷有限公司印刷

浙江省新华书店发行

开本 850×1168 1/32 印张 4.5 字数 113 000

2005年5月第1版

2005年5月第1次印刷

ISBN 7-5341-2480-8

定价 18.00元

背



目 录

前言 [6]

预防 [11]

当身体出现问题时 [35]

第一次发作 [36]

远期问题 [58]

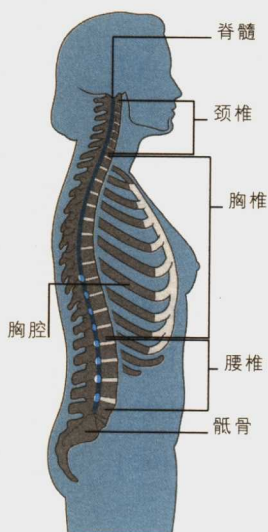
妇女和儿童 [92]

诊断和治疗 [100]

本书题目关键词索引 [140]

前言

尽管我们不愿见到，但背部和颈部疼痛确实非常常见。在我们的职业生涯中，发生过一次以上腰背痛的人占了80%以上，腰背痛已成为人们因病休假缺勤最常见的原因之一。全美因腰背痛而支付的开销大约在200亿到500亿美元。背部的病症是45岁以下人群残疾的罪魁，一份问卷调查显示，50%的在职成人自述每年有过一次背部伤病，大约1%的美国人群因为腰背痛而逐渐失去运动功能。



这是脊柱的侧位片，显示了脊柱的解剖特点和正常的生理弯曲。

其他工业化国家也有类似的情况，而且发病率还呈逐渐上升的趋势。到1993年为止的十年间，英国国内腰背痛门诊数量跃升了五倍之多，在此期间因此而赔付的社会保险金额也翻了一翻以上。然而难以肯定的一点是，这一现象的出现到底是因为背部疾患发生率确实升高了，还是缘于人们越来越倾向于述说其背部的症状。

最近两项相隔十年的信件式问卷调查发现，严重腰背部疾病的发生未见增加，而非

致残性腰背痛的发生率倒有显著的上升。这可能是文明进步的后果，人们越来越认识到轻度背部症状的危害，因而越发急于寻医问药。腰背痛现已成为病休在家的合理借口。研究者已提出减轻日益沉重的社会经济负担的出路在于端正人们的心态和行为，而不是仅仅减轻脊柱上的重力负荷。

腰背痛的形式多种多样。一个年轻人可能早晨醒来时发现自己落枕了：发生之前没有任何迹象，也找不到明确的原因，几天后又不知不觉地好了。一位中年人在一个春天的周日修整自己的花园，第二天醒来后发现下腰部僵硬疼痛，他知道这是怎么回事，因为过去也曾发生过类似的下腰部疼痛。一位妇女采购东西装车时不小心扭了一下腰，当天夜里就感到腰部钝痛不已，直到第三天才得以缓解。第二天早晨她醒来发现背部僵硬得无法弯腰穿鞋，并感到持续的剧痛，其后疼痛有所缓解但现在却发生了坐骨神经痛。一个平素健康的30岁男子弯腰捡东西时突然

感到背部“锁”住了，动弹不得更无法伸直腰板。以上只是腰背痛发生的几种形式，它还可能以无数其他的面目出现。

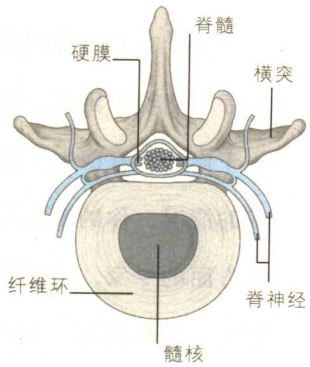
尽管现在诸如有CT和磁共振等高精脊柱检查技术的辅助，腰背痛的原因对我们来说多数仍然是雾里看花。在病人看来这似乎无法理解，“我为什么会痛”这个问题理论上应该是很好回答的。做过体检了，可能也拍了X片甚至作了扫描，医生应该能够判断是哪里出了问题，比如“椎间盘膨出”或“神经受压”，这似乎不会有太大的困难。毕竟背部作为身体的一部分在生理上是清楚的，那么，为什么腰背痛的原因总是迟迟得不到合理的解释呢？

原因有以下一些。首先，事实上我们对背部是如何工作的仍有许多不明白的地方。其次是背部结构的高度复杂性，背部有数十计的骨、韧带、关节、肌肉、神经和血管。并且由于其在身体内的支柱地位，任何其他部位的问题都可能间接地影响背部。很难客观地将其中之一提出来说是病症的罪魁祸首。比方说，X片可能发现一对相邻的椎体

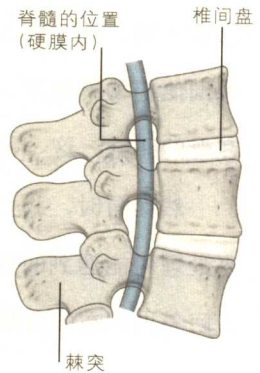
由于疾病的影响而无法相互正常运动，但不能就此说这就是痛因。不适的源头可能在脊柱上段的椎间关节，为了弥补下段活动度的减少而发生过度运动。

简单的假设无法充分解释清楚疼痛这一现象。这不仅仅是其生物力学上的复杂性所造成的，我们还得考虑疼痛是怎样被感知和感觉的这一问题。这一点也比已经所认识到的要复杂得多。病人的期望、社会环境和心境都可能影响到疼痛的程度。

关于腰背痛的医学知识正在快速地发展。例如，在尚未跨入20世纪之时，人们就已认识到坐骨神经痛通常是由于脊柱神经根受压的结果。另一个例子是，直到最近一些年卧床休息才成为腰背痛急性期的常规医嘱，认为这有助于脊柱的痊愈。现代的观点与此相反，病人应尽量多运动。近年来对背部疾患的认识已发生了两点变化，而且仍然在变化发展中。医生们总是从所谓的临床指南中获取疾病的应付之法，然而这仅适用于近来发生的腰背痛（急性）而非长期的（慢性），因为后者要复杂得多。



健康椎体横断面的上面观。



这是腰椎的侧面观。

由于以上困难的存在，腰背痛的诊断和治疗可能较为困难。开始的时候最好先咨询一下你的家庭医生，他能最全面地评价你目前的情况。你的家庭医生可能会建议你去看这方面的专家，可能是神经外科医生、骨科医生、妇科医生、理疗医生甚至心理医生。由于传统医学的疗效经常不如人意，现在越来越多的人转而选择替代医学。医生们对此也渐渐表示理解，其实有一些医生正投身于这项事业。传统医学与替代医学之间的界限已渐模糊，许多病人表示非常规治疗确实能帮助他们缓解痛苦，但这些治疗的疗效缺少客观的证据。这一领域需要更多的研究。

然而同时，我们大家应该去找一些办法来处理可能遇到的症状，本书写作的目的在于回答人们在腰背痛时通常会问的问题。

预防

本章是写给所有人的。假如你从未患过腰背痛，它会告诉你如何减少成为腰背痛患者的概率，假如你已经发生腰背痛，它将告诉你如何防止再次发作。

1 我应该如何避免腰背痛的发生？

无论是否有腰背痛病史，每个人都应采取一些基本的预防措施。这主要在拿运物品时，一定要确定你站稳了。首先，站直身体，屈膝并保持髋部低于你的头。这通常叫蹲，如果你的大腿不够强壮，你可以通过这种练习得到锻炼。抓牢你要拿的东西，平稳地举起，不要突然发力。如果身负重物时需要转身，不要扭转腰部而应转动你的脚。不要在身体前方伸直手臂拿东西，即便是轻东西。将物品尽量靠近自己的身体，以减小脊柱上负荷的力矩。最后当你到达目的地时，蹲着或跪着放下物品，不要弯腰。在你要搬动家具或其他重物前，应先想想最合理的办法。计划一下如何能够安全地搬运这些重物。

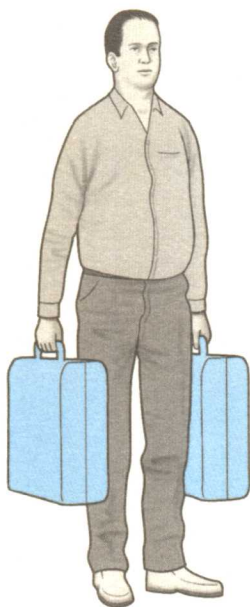
在搬重物时你一定要蹲下，屈膝而不是弯腰。



很重的物品在搬运前尽可能放置在低矮的手推车上，但如果没有条件，至少不要弯腰去推它们的上部，更好的办法通常是坐在地上用腿去推动它们。

如果你拿着东西从商店回家，将它一分为二，一只手拿一部分，而

你必须将重物分置于身体两侧，使腰部受力均匀。



不要全部用一只手拿，或者用一个带轮的购物车，虽然其设计很差。不注意这些就能导致背部紧张。如果你要把买的东西装上车，不要把袋子装得太满，最好多用一些袋子使重量分散，而不要把很重的东西集中在几个袋子里，同时将东西尽量靠近你的身体。

许多老年人难以承受任何工作，甚至无法长时间抬头向上看。挂窗帘、修电灯特别是粉刷天花板尤其困难。经常可以见到病人诉说从事这些工作后颈、肩或手臂会疼痛数日或更长时间。而且，不少老年人抬头后会头晕目眩，因而站在梯子上抬头工作是非常危险的。 ●

问

2 虽然我现在感觉良好，但腰背痛已经发作过几次了。我该怎么防止复发呢？

主 要是好好照料你的背部。这不但要学会正确的搬运、上下轿车、日常生活等等的方法（这些要点在本章的其他问题中有详细的阐述）。保持合理的健康水平和体重（减肥，假如你已经超重）也有帮助。你还可以考虑特殊的练习加强背部力量以防

止腰背痛复发（见问12）。

重要的是保持心理上的平衡。不要有无所谓的思想，也不要杞人忧天，时时担心自己这样或那样不小心的动作会招致疼痛的复发。殊不知许多腰背痛的发作都是突然的、没有明显原因或仅有一样看起来极为不起眼的诱因，例如弯了一下腰或踩上了一块石头。这些情况下疼痛只是整个退变过程中的终末阶段，而这个过程已经是经年累月的了，而如果确属这种情况，那无论做什么都很难防止它的发生。但同时也不必觉得无可救药，其实有很多办法可以减少其复发的可能，即使发作了，也可以有效地缓解症状，这一点与前同样重要。

如果已多次发作过腰背痛，那你可能会知道什么会促发它的发作，也会知道怎样去避免，你还应该知道如何缓解疼痛。例如你可能会发现经皮神经电激发TENS仪有点效果（见问30），应该在身边备一台，换上新电池。 ●

3 当地医院有一所所谓的背疾学校。这学校的性质是什么，能做些什么？

一些医院已经成立了所谓的“背疾”学校，教给人们有关背的知识，并帮助他们预防腰背痛的复发。背疾学校一般由一位资深的理疗专家对一群病人进行数次专业的指导。

参与者会学到背部的结构和功能，以及坐、站、搬运等的最佳姿势。目的是增强病人对自身特殊疾病的认识，让他们有机会聚在一起，从病友身上找到支持和帮助，教会他们如何高效率地使用自己的背部以免疲劳，通过强化腹肌防止背部的进一步损伤。

然而，背疾学校的教育在防止腰背痛进一步发展上的作用仍未得到公认。美国近来的一项涵盖4000名邮政工人的研究发现这种指导没有明显的远期效果。事实却是，被教育组反而发生了更多的损伤，这可能是因为他們更倾向于述说可能发生的所有症状。无论怎么说，背疾学校确实是能够有效指导你什么是安全的姿势的。 ●

有人说睡硬板床能够防止腰背痛。此话是否属实？

这不一定正确。通常的说法是床越硬越好，故所谓的骨科床也由此而问世，但这并不适用于所有人。事实上非常硬的床会使你部分的脊柱未受支撑而悬空。你需要的床要能够均匀地支撑脊柱，使你睡在上面的时候脊柱能够尽量地保持水平。软硬合适的床通常优于非常硬的床，但床基弹性不宜过大。你肯定不能用的是松垂的支撑物，它会使脊柱弯曲，就像吊床一样。

遗憾的是，实在没有用于测验并调整误差的东西。在陈列室的床上躺几分钟根本不足以判断，你需要睡上一夜看看自己的感觉才行。如果你醒来后发现情况不如上床之前，那床肯定有点问题。千万不要留着睡不舒服的床。

躺着看书很容易使颈背部紧张。如果躺着用枕头支高头部，会使颈部紧张；假如坐得笔直双腿并放于身前，你的腰椎可能会受到较大应力。总之最好不要在床上看书，至少也要不时地变换体位才行。 ❀