



常见疾病防与治丛书

YAOZHUIJIANPANTUCHUZHENG
FANGYUZHI

腰椎间盘突出症

腰椎间盘突出症是临床上较为常见的腰部疾患之一，病情反复发作，迁延不愈，给患者带来极大的痛苦。对于腰椎间盘突出症应该怎样治疗呢？哪些又是可以自己动手、简便易学、经济实惠的方法呢？本书从简便廉验的原则出发，介绍了综合防治的诸多方法。

防与治



● 丛书总主编：谢英彪 / 本书主编：王金勇 谢英彪



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



中国医药出版社

YAOZHEN LIJIANPAN TUCHEJIAOJI
FANGYI LIZHENG

腰椎间盘突出症

本书以最新颁布的《腰椎间盘突出症诊疗指南》为依据，结合临床实际，对腰椎间盘突出症的病因、发病机制、临床表现、诊断、鉴别诊断、治疗及预防进行了系统、全面的阐述。本书可作为临床医生、医学生、护理人员及患者阅读参考。

防与治



主编：王树强，副主编：王树强、王树强、王树强、王树强



中国医药出版社



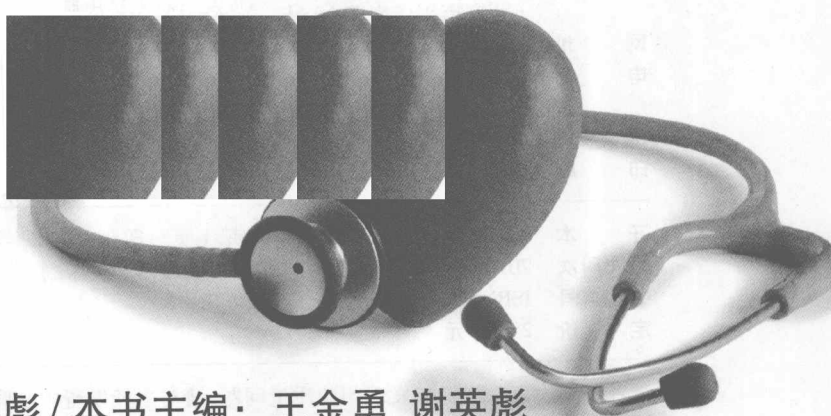
常见疾病防与治丛书

YAOZHUIJIANPANTUCHUZHENG
FANGYUZH

腰椎间盘突出症

腰椎间盘突出症是临床上较为常见的腰部疾患之一，病情反复发作，迁延不愈，给患者带来极大的痛苦。对于腰椎间盘突出症应该怎样治疗呢？哪些又是可以自己动手、简便易学、经济实惠的方法呢？本书从简便廉验的原则出发，介绍了综合防治的诸多方法。

防与治



- 丛书总主编：谢英彪 / 本书主编：王金勇 谢英彪
- 编著：李彦 徐卫华 王家祥 王鸿 汪天夔



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容简介

腰椎间盘突出症是临床上较为常见的腰部疾患之一。该病不仅可以引起腰痛、一侧或双侧下肢疼痛、麻木等症状,严重者还可导致大小便失控,不完全性截瘫等。本书从对腰椎间盘突出症的认识谈起,主要介绍了腰椎间盘突出症患者的科学养生、饮食防治、合理运动、心理调适以及中西医防治等方面的内容,是一本适合大众阅读的健康教育读物。

图书在版编目(CIP)数据

腰椎间盘突出症防治与治 / 王金勇, 谢英彪主编. — 西安: 西安交通大学出版社, 2010. 1
(常见疾病防治丛书)
ISBN 978 - 7 - 5605 - 3363 - 6

I. 腰… II. ①王… ②谢… III. 腰椎—椎间盘突出—防治—问答 IV. R681.5 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 224313 号

书 名	腰椎间盘突出症防治与治
丛书总主编	谢英彪
本书主编	王金勇 谢英彪
责任编辑	吴 杰 王华丽

出版发行	西安交通大学出版社 (西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址	http://www.xjupress.com
电 话	(029) 82668357 82667874(发行中心) (029) 82668315 82669096(总编办)
传 真	(029) 82668280
印 刷	陕西奇彩印务有限责任公司

开 本	727mm×960mm 1/16 彩页 1 页 印张 10.25 字数 126 千字
版次印次	2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5605 - 3363 - 6/R · 80
定 价	23.00 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029) 82665248 (029) 82665249

投稿热线:(029) 82665546

读者信箱:xjtupress@163.com

版权所有 侵权必究

常见疾病防与治丛书

编委会名单

主 编：谢英彪

副主编：王金勇 林傲梵 林秉汉

编 委：（以姓氏笔画为序）

冉颖卓 张金浩 张雪真

金黑鹰 姚奉文 徐 蕾

唐暮白 聂 宏



『医者当须先洞晓病原，知其所犯，
以食治之；食疗不愈，然后命药。』

——唐代大医学家孙思邈



腰椎间盘突出症是临床上较为常见的腰部疾患之一，在人群中的发病率较高。其发病主要是因为腰椎间盘突出各部分（尤其是髓核）有不同程度的退行性改变，在各种外力的作用下，椎间盘的纤维环破裂，髓核组织从破裂处突出，使相邻的神经根、脊髓等受到刺激或压迫，从而产生腰痛、一侧或双侧下肢疼痛、麻木等症状。

腰椎间盘突出症的主要病理变化是纤维环的破裂和髓核突出，由此产生化学性的刺激和物理压迫，可继发腰椎生理曲度变直、后凸、侧弯、椎间隙变窄、椎体边缘骨质增生、椎管狭窄等一系列改变。由于腰椎生理平衡的破坏，还可引起腰部周围软组织的损伤，如棘间韧带损伤、臀上皮神经损伤、梨状肌综合征、骶髂关节损伤等病变。该病常反复发作，迁延不愈，给患者带来极大的痛苦。

腰椎间盘突出症患者应该睡硬板床，注意腰间保暖，尽量避免受寒。白天腰部戴一个腰围，不要做弯腰又用力的动作。急性发作期尽量卧床休息，疼痛期缓解后也要注意适当休息，不可过于劳累。在饮食上，多吃一些含钙量高的食物，注意营养结构。不可盲目地进行牵引治疗，如果在牵引过程中疼痛加剧，应立即停止牵引。从治疗腰椎间盘突出症的实际水平分析，应首选非手术疗法，在非手术疗法无效时，才考虑手术治疗。常用的非手术治疗方法

有：各种药物治疗、骨盆牵引治疗、手法治疗、物理治疗、针灸治疗、封闭治疗、髓核溶解治疗等，单纯地卧床休息也是一种传统而有效的治疗方法。手术治疗腰椎间盘突出症的方法经长期发展已经较为成熟。

我们组织了长期在临床第一线的有关医学专家和医学科普作家共同编写了这本《腰椎间盘突出症防与治》，其目的正是希望人们从生活的方方面面关注腰椎间盘突出症，摒弃不健康的生活方式，改变不卫生的生活陋习，营造良好的生活环境，培育健康的生命，以提高生活的质量。本书从对腰椎间盘突出症的认识谈起，主要介绍了腰椎间盘突出症患者的科学养生、饮食防治、合理运动以及中西医防治等方面的内容，是一本适合大众阅读的健康教育读物。

本书内容通俗易懂，文字轻松活泼，使知识性、趣味性、科学性和可读性较好地结合起来，以满足不同文化层次、不同职业、不同年龄段读者的需求，也可供基层临床医护人员参考。

愿《腰椎间盘突出症防与治》成为您和您的家人防治腰椎间盘突出症的良师益友。

C 目录

Contents

1. 认识腰椎间盘突出症



腰椎间盘的功能有哪些	001
影响腰椎间盘营养的因素有哪些	002
什么是腰椎间盘突出症	003
什么是腰椎退行性改变	004
腰椎间盘突出症会损害哪些神经	005
腰椎间盘突出好发位置在哪里	006
腰椎间盘长期突出会发生什么变化	006
腰椎间盘突出症好发于哪些人	007
为什么不干体力活也会患腰椎间盘突出症	008
老年人患腰椎间盘突出症有什么特点	009
为什么有的中学生也会患腰椎间盘突出症	010
腰椎间盘突出症发病的原因是什么	011
腰椎间盘突出症常见的临床表现有哪些	012
腰椎间盘突出症如何临床分型	013
腰椎间盘突出症如何诊断	014

腰椎间盘突出症有何征兆	016
如何自我发现腰椎间盘突出症	017
腰椎间盘突出症为什么会引起疼痛	018
腰椎间盘突出症为什么会引起腰腿痛	019
腰椎间盘突出症一定会引起腰痛吗	020
腰椎间盘突出症为什么会致脊柱活动受限	020
腰椎间盘突出症患者为什么会发生脊柱侧突	021
腰椎间盘突出症患者为什么会有跛行	021
腰椎间盘突出症会导致截瘫吗	022
突出后的椎间盘还能还纳吗	023
腰椎间盘突出症会遗传吗	024
腰肌扭伤会引起腰椎间盘突出症吗	024
腰椎间盘突出症与内脏疾病引起的牵扯性疼痛 有什么区别	025
腰椎间盘突出症与骶髂关节病变引起的疼痛 有什么区别	026
腰椎间盘突出症与腰椎后关节紊乱有什么区别	027
腰椎间盘突出症与梨状肌综合征有什么关系	028
腰椎间盘突出症与腰3椎横突综合征有什么关系	028
腰椎间盘突出症与椎弓崩解和腰椎滑脱有什么 关系	029
腰椎间盘突出症与隐性脊柱裂有什么关系	030
腰椎间盘突出症与强直性脊柱炎有什么关系	031
腰椎间盘突出症与腰椎管狭窄症有什么关系	032
怀疑患腰椎间盘突出症的患者就诊时应选择哪	

些科室

033

腰椎间盘突出症患者应怎样配合医生做好诊治

033

2. 科学养生防治腰椎间盘突出症



如何预防腰椎间盘突出症	035
办公族如何预防腰椎间盘突出症	036
运动中如何预防腰椎间盘突出症	037
老年人如何预防腰椎间盘突出症	038
腰椎间盘突出症患者如何保健	039
腰椎间盘突出症患者应采用何种坐姿	040
腰椎间盘突出症患者如何选择坐具	041
腰椎间盘突出症患者应如何站立	042
腰椎间盘突出症患者宜采取何种行走姿势	043
腰椎间盘突出症患者为什么不宜穿高跟鞋	043
腰椎间盘突出症患者卧床休息有什么重要意义	044
腰椎间盘突出症患者如何选择床铺	045
腰椎间盘突出症患者如何选用枕头	045
腰椎间盘突出症患者如何上床、下床	046
腰椎间盘突出症患者如何过性生活	047
腰椎间盘突出症患者劳动时宜采取什么样的姿势	047
如何消除错误姿势	048
搬重物时怎样避免诱发腰椎间盘突出症	049
腰椎间盘突出症患者如何保暖	050
腰椎间盘突出症患者日常生活中如何保护腰椎	051

在家中如何缓解腰椎间盘突出症引起的疼痛	052
腰椎间盘突出症患者如何正确使用腰围	053
腰椎间盘突出症患者如何防止病情复发	054
腰椎间盘突出症急性发作时如何应对	055
腰椎间盘突出症患者在外旅行时如何自我保健	056
孕妇发生腰椎间盘突出症如何自我保健	057
老年腰椎间盘突出症患者如何自我保健	058
腰椎间盘突出症患者要特别注意哪些问题	058

3. 饮食防治腰椎间盘突出症



腰椎间盘突出症患者如何进行饮食调养	061
腰椎间盘突出症患者的饮食要注意什么	062
腰椎间盘突出症患者手术时如何选择饮食	063
腰椎间盘突出症患者如何正确对待进补	064
腰椎间盘突出症患者如何注意饮食宜忌	065
药膳对治疗腰椎间盘突出症有什么作用	066
腰椎间盘突出症药膳的常用中药有哪些	066
适用于腰椎间盘突出症患者的茶饮有哪些	067
适用于腰椎间盘突出症患者的米粥有哪些	068
适用于腰椎间盘突出症患者的菜肴有哪些	069
适用于腰椎间盘突出症患者的羹汤有哪些	071
适用于腰椎间盘突出症患者的药酒有哪些	073

4. 合理运动防治腰椎间盘突出症



腰椎间盘突出症患者可以进行体育活动吗	075
腰椎间盘突出症患者可做哪些运动锻炼	075
腰椎间盘突出症患者不适合进行哪些运动	077
腰椎间盘突出症患者锻炼腰背肌有何意义	078
腰椎间盘突出症患者锻炼腹肌有何意义	079
腰椎间盘突出症患者锻炼下肢肌肉有何意义	079
腰椎间盘突出症患者如何锻炼腰部	080
腰椎间盘突出症患者外出途中如何做腰部保健操	082
日常生活中锻炼腰部肌肉的方法有哪些	082
腰椎间盘突出症患者如何练习倒走	083
腰椎间盘突出症患者急性期如何自我康复锻炼	084
腰椎间盘突出症患者恢复期如何自我康复锻炼	084
腰椎间盘突出症患者临床治愈后适宜游泳吗	085
腰椎间盘突出症患者临床治愈后适宜跑跳吗	086
腰椎间盘突出症患者临床治愈后适宜骑自行车吗	086
医疗体育在腰椎间盘突出症的康复中有什么作用	087
如何通过医疗体育来防治腰椎间盘突出症	087
医疗体操在腰椎间盘突出症预防和康复中的作用	088
办公族如何做腰部体操防治腰椎间盘突出症	089
办公族如何做背部体操防治腰椎间盘突出症	090
腰椎间盘突出症患者适合哪些传统体育运动	091
练哪些功可帮助腰椎间盘突出症患者恢复健康	092

5. 心理调适防治腰椎间盘突出症

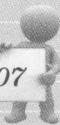


腰椎间盘突出症患者如何调整心态	095
如何呵护腰椎间盘突出症患者的心理	096
如何做好腰椎间盘突出症患者术前术后的心理调适	097

6. 西医防治腰椎间盘突出症



如何治疗腰椎间盘突出症	099
腰椎间盘突出症的治疗原则是什么	100
腰椎间盘突出症的非手术疗法有哪些	101
哪些患者适合非手术治疗	102
卧床休息有治疗效果吗	103
腰椎间盘突出症患者如何用药	104
腰椎间盘突出症患者服用的消炎镇痛类药物有哪些	104
腰椎间盘突出症患者服用的中枢性肌肉松弛剂有哪些	106
腰椎间盘突出症患者服用的利尿脱水药有哪些	106
腰椎间盘突出症患者服用的激素类药物有哪些	107
腰椎间盘突出症患者服用的维生素类药物有哪些	107
什么是封闭疗法	108
腰椎间盘突出症患者怎样选择理疗方法治疗	109



牵引疗法为什么能治疗腰椎间盘突出症	110
腰椎间盘突出症的牵引方式有哪些	111
牵引疗法的适应证和禁忌证有哪些	112
腰椎牵引可以在家里做吗	113
在家中如何实施砵码牵引	114
牵引疗法应注意什么	115
哪些腰椎间盘突出症患者需要手术治疗	115
哪些腰椎间盘突出症患者不宜手术治疗	116
腰椎间盘突出症手术有哪些方法	117
育龄妇女得了腰椎间盘突出症能进行手术吗	118
椎间盘突出症术后早期有哪些锻炼方法	118
腰椎间盘突出症患者术后如何护理	119
哪些腰椎间盘突出症患者需要进行第二次手术	120
腰椎间盘突出症手术治疗可能出现哪些并发症	121
什么是经皮髓核摘除	123
哪些患者可以做经皮髓核摘除	123
哪些患者不适合做经皮髓核摘除	124
什么是髓核化学溶解疗法	124
哪些患者可采用髓核化学溶解疗法	125
髓核化学溶解疗法会有什么不良反应	126

7. 中医防治腰椎间盘突出症



中医对腰椎间盘突出症有何认识	127
如何用中成药治疗腰椎间盘突出症	128

中医如何辨证治疗腰椎间盘突出症	130
治疗腰椎间盘突出症的验方有哪些	132
治疗腰椎间盘突出症的外治方法有哪些	133
推拿治疗腰椎间盘突出症的机制是什么	135
腰椎间盘突出症患者如何进行自我推拿治疗	136
怎样用推拿手法减轻患者的痛苦	137
可用哪些整复手法治疗腰椎间盘突出症	137
怎样采用针刺疗法治疗腰椎间盘突出症	139
怎样采用灸法治疗腰椎间盘突出症	140
怎样采用耳穴疗法治疗腰椎间盘突出症	141
怎样用刮痧治疗腰椎间盘突出症	142
怎样用火罐疗法治疗腰椎间盘突出症	144
腰椎间盘突出症患者如何做足疗	144
附录1 常用骨度分寸表	147
附录2 躯干部常用穴位定位表	148
附录3 四肢部常用穴位定位表	149



1

认识腰椎间盘突出症



腰椎间盘的功能有哪些

▲保持脊柱的高度，维持身高，随椎体的发育，椎间盘增长，由此增加了脊柱的长度。

▲联结椎间盘上下两椎体，并使椎体间有一定活动度。

▲使椎体表面承受均衡的力，即使椎体间仍然有一定的倾斜度，但通过髓核半液状的成分使整个椎间盘承受相同的应力。

▲缓冲作用。①腰椎间盘的弹性结构（特别是髓核）具有可塑性，在压力下可变扁平，使加于其上的力可以平均向纤维环及软骨板各方向传递。②腰椎间盘也是脊柱吸收震荡的主要结构，起着弹性垫的作用，使由高处坠落或肩、腰部负荷突然增大时，可以缓冲力传导，保护脊髓及脑部。

▲维持侧方关节突一定的距离和高度。

▲保持椎间孔的大小，正常情况下椎间孔的大小是神经根直径的3~10倍。

▲维持脊柱的曲度，不同部位的椎间盘厚度不一，在同一腰椎间盘其前方厚，后方薄，使腰椎出现生理性前凸曲线。