

中西医结合居家调养随身查系列丛书

腰椎间盘突出症 居家调养随身查

YAOZHUIJIANPANTUCHUZHENG JIJIAOTIAOYANG
SUI SHENCHA

主编 黄国付



- 寻医问药路线图
- 常识自测及解答
- 患者最关注的十大问题
- 基础知识早知道
- 居家调养随身查
- 合理防治一本通



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中西医结合居家调养随身查系列丛书

腰椎间盘突出症 居家调养随身查

YAOZHUIJIANPANTUCHUZHENG JUJIATIAOYANG
SUI SHENCHA

主编 黄国付



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

腰椎间盘突出症居家调养随身查 / 黄国付主编. -- 北京: 人民军医出版社, 2015. 4

(中西医结合居家调养随身查系列丛书)

ISBN 978-7-5091-8252-9

I. ①腰… II. ①黄… III. ①腰椎-椎间盘突出-中西医结合-诊疗
IV. ①R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 035089 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 刘颖 韩志 责任审读: 王三荣

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 11.5 字数: 151 千字

版、印次: 2015 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001-4000

定价: 26.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

中西医结合居家调养随身查系列丛书

Authors list

编著者名单

疾病概述

用药指导

中医治疗

预防保健

总主编 朱宏斌

主 编 黄国付

副主编 苏 文 毛红蓉 高 瑜

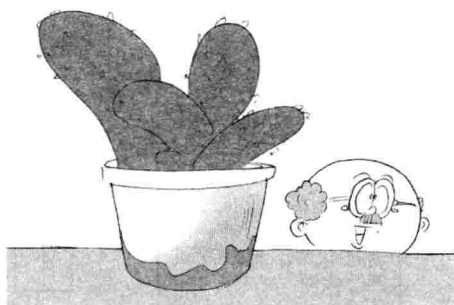
编 委 (以姓氏笔画为序)

万 媛 王 飞 王 钊 田 雯 杨金梅

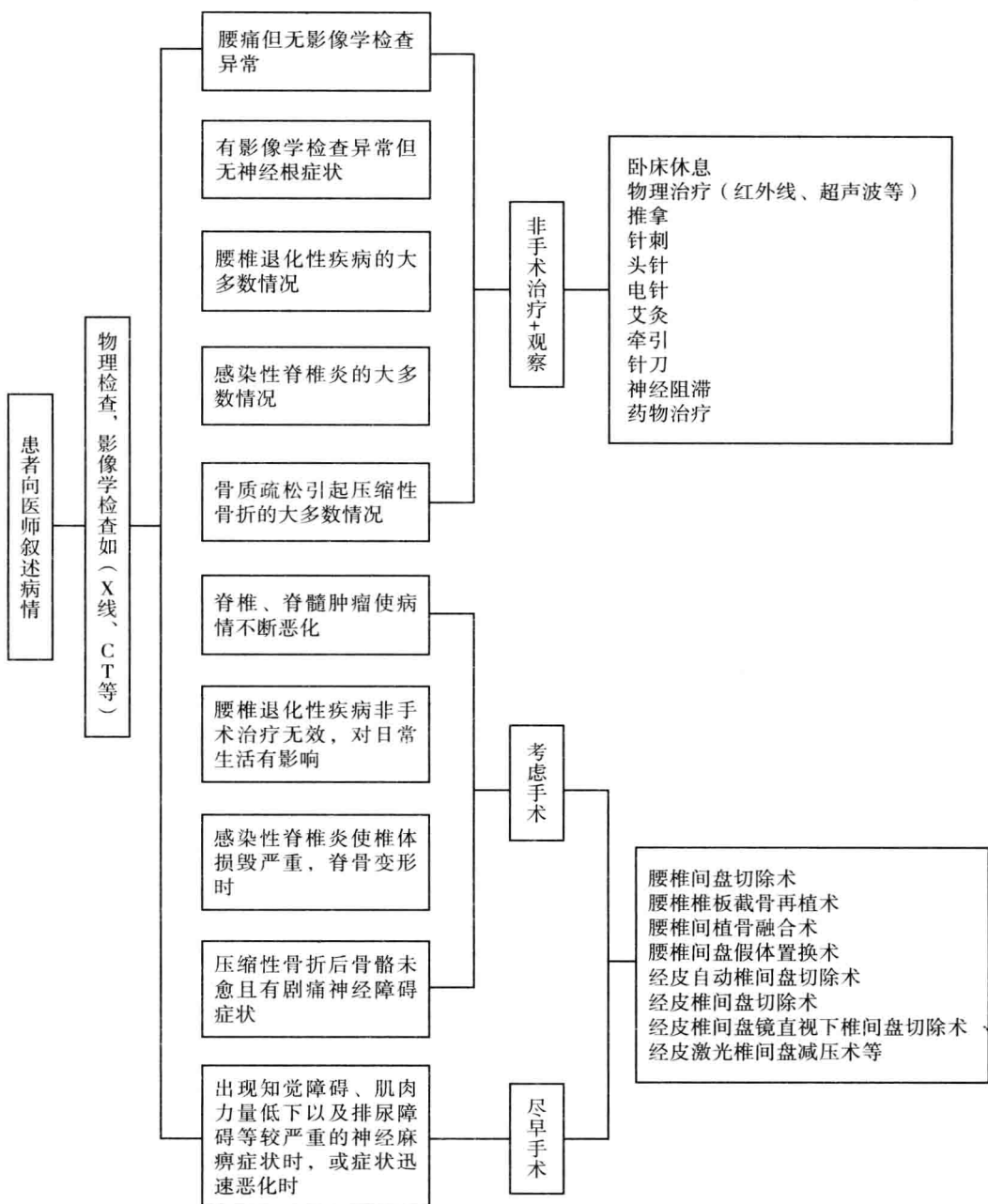
邹 璟 汪伯毅 张 虹 张 钰 张 琦

张 晶 陈 佳 姜梦雅 黄 培 梅群超

董 莉 魏 丹



腰椎间盘突出症寻医问药路线图



松有关。当髌、膝关节伸直时，腰肌将牵拉腰椎，而产生对腰椎的负荷。若髌、膝关节屈曲时，腰椎放直、腰肌放松，负荷减小。

3. 答案：B。常用药物大概可分为这几类：①非甾体类消炎镇痛药，如吲哚美辛（消炎痛）、布洛芬（芬必得）、氨基糖甙、双氯酚酸（扶他林）、奥湿克（双氯芬酸和米索前列醇）等。②皮质类固醇药物，如泼尼松、地塞米松等。这一类药物的消炎作用非常突出，在本症急性期应用尤为明显，但不能根治，也不能控制病情发展。长期大量服用不良反应较多，停用后症状容易复发。③维生素类，如维生素B₁、维生素B₁₂等，这类药物可以营养神经，促进神经功能恢复，且不良反应少，又可以部分对抗前两类药物的胃肠道反应。④脱水药物，如20%甘露醇等，腰椎间盘突出症急性期应用甘露醇快速静脉滴注，可减轻神经根水肿，明显缓解疼痛症状，但肾功能不全者应该慎用。
4. 答案：A。①木板床可作为普通用床一般在床面上铺大约5厘米厚的棉垫，略显松软，睡时舒适，又可维持腰椎的平衡状态。②棕绷床富有弹性，透气性好。但易松弛，日久弹性渐减，会使腰背肌张力增加，腰椎前曲弧度消失，引起腰椎间盘突出内压增高，诱发或加重腰肌劳损和腰椎间盘突出症，导致腰腿痛。③席梦思床床垫的硬度逐渐接近木板，可以起到维持人体生理曲度的作用。可单独使用，也可架钢、木床上联合使用。④钢丝弹簧床沿用已久，但质量不过关，弹簧易失去弹性，影响腰椎椎弧度，引发或加重腰腿痛。
5. 答案：C。仰卧位，可放松腰部肌肉，减轻腰椎压力，不仅舒适而且有利于预防或治疗腰痛。侧卧位，屈髌、膝关节可消除腰部的后伸，若伸髌、膝关节不利于减轻腰椎压力。俯卧位，采取此种体位睡觉的人很少。此种体位可按图示腹部垫枕头，防止腰部过度后伸，但应尽量避免采用。

中西医结合居家调养随身查系列丛书

Summary

内容提要

疾病概述

用药指导

中医治疗

预防保健

腰椎间盘突出症是临床最常见的疾病之一。近年来报道因腰椎间盘的退变引起的腰腿痛患病率高达60%~80%，临床多发，且容易复发，给患者带来极大的痛苦，严重影响患者的生活和工作质量，因此受到人们广泛重视。全书开篇给出了与腰椎间盘突出症密切相关的5个选择题和相应的答案，方便读者自测相关知识的了解程度；寻医问药路线图方便腰椎间盘突出症的患者求医问药，具有实用性。全书分5章，分别介绍了患者最关心的10个问题、本病的基础知识、本病的诊断、本病中西医结合治疗方法以及预防保健。使读者认识什么是腰椎间盘突出症、如何鉴别诊断、如何治疗、如何预防。同时配有精美插图，使内容更加丰富。为了方便广大读者阅读，本书尽量口语化，全书以问答的形式进行阐述，简明扼要、通俗易懂。具有一定的实用性，是居家调养的宝典。



中西医结合居家调养随身查系列丛书

Series introduction

丛书序言

疾病概述

• 用药指导

• 中医治疗

• 预防保健

随着人口的老齡化、不健康生活方式的全球化及慢性退行性疾病的日益增多，以个体化保健和连续性保健为基本原则的居家调养的需求越来越高。

医院治疗主要是针对疾病的急性发作期，而居家调养是将医学引入家庭，根据自身情况建立一套行之有效的预防或治疗方案，如心理护理、药物护理、日常生活护理等，是集预防、治疗、康复于一体的新型调养方式，是对医院治疗和护理的补充。由于医院有较好的医疗设备，有经验丰富的医师，能尽快缓解患者的痛苦，但医院的治疗要受距离、经济等限制，故不能长期依赖医院。而居家调养不仅可以缩短患者的住院时间、减轻医院床位的负担，而且还能减低疾病并发症的发生率，提高患者的生活质量。我们可以在了解疾病以及健康有关知识的同时，通过饮食、运动、生活习惯等方面加以调控，并根据自己的健康知识制订一套适合自己的、安全有效的锻炼方式，均有利于对常见病、多发病的预防和康复。

目前，较系统地论述各种慢性疾病中西医结合居家调养的相关书籍较少，为此，武汉市中西医结合医院发挥其人才优势，在参阅大量国内

外权威研究材料及最新研究成果的基础上，与国内其他康复专家合作，编写了中西医结合居家调养随身查系列丛书，以反映常见慢性疾病的中西医结合居家调养最新成果。该丛书共分6册，涵盖颈椎病、腰椎间盘突出症、带状疱疹、三叉神经痛、类风湿关节炎和糖尿病。编写过程中，编者力求做到所编内容通俗易懂，具有科学性、实用性、先进性，希望此系列丛书能帮助更多的患者认识并正确面对自身疾病，提高自我管理健康的能力，从而改善生活质量。

武汉市中西医结合医院 朱宏斌
甲午年夏

Contents

目 录

疾病概述

• 用药指导

• 中医治疗

• 预防保健

◆ part 01

患者最关注的十大问题

- 什么是腰椎间盘突出症? ∴ 002
- 如何判断自己是否得了腰椎间盘突出症? ∴ 002
- 临床可做哪些检查明确腰椎间盘突出症? ∴ 002
- 哪些疾病也会出现腰痛? ∴ 003
- 治疗腰椎间盘突出症有哪些方法? ∴ 004
- 哪些情况应选择手术方式治疗腰腿痛? ∴ 004
- 腰椎间盘突出症患者睡觉有何讲究? ∴ 005
- 腰椎间盘突出症患者如何注意饮食健康? ∴ 006
- 日常生活中腰椎间盘突出症患者应该注意些什么? ∴ 006
- 哪些锻炼可预防腰椎间盘突出症? ∴ 007

◆ part 02

基础知识须知道

- 腰椎的基本形态是什么样的? ∴ 010



腰椎间盘突出症居家调养随身查

- 腰椎之间是由什么连接起来的? ∴ 011
- 腰椎间盘的生理作用有哪些? ∴ 014
- 腰椎间盘突出与脊神经根有什么关系? ∴ 015
- 人体腰椎的正常活动范围是怎样的? ∴ 016
- 腰椎间盘退变是怎么回事? 它与腰椎间盘突出症有什么关系? ∴ 017
- 患有腰椎间盘突出症的人多吗? ∴ 018
- 为什么腰椎间盘突出症多发于下腰段? ∴ 019
- 西医认为引起腰椎间盘突出症的原因有哪些? ∴ 020
- 中医学是如何认识腰腿痛的? ∴ 022
- 为什么中青年容易患腰椎间盘突出症? ∴ 024
- 哪些人容易患腰椎间盘突出症? ∴ 024
- 不同姿势对腰椎的影响是什么? ∴ 025

part 03

发现疾病很重要



第一节 症状 ∴ 030

- 容易忽视的腰椎间盘突出症前驱症状有哪些? ∴ 030
- 腰椎间盘突出症可能出现哪些症状? ∴ 031
- 为什么腰椎间盘突出症患者会有臀部和腿的疼痛? ∴ 031
- 腰椎间盘突出症引起的腰腿痛有哪些特点? ∴ 032
- 腰椎间盘突出症引起腰腿痛的来源有哪几个方面? ∴ 033
- 什么是间歇性跛行? ∴ 033
- 患者为什么会出现下腹部痛或大腿前侧痛? ∴ 034

目 录

- 患者为什么会出现下肢麻木? ∴ 035
- 什么叫马尾综合征? ∴ 035
- 患者为什么会出现肌肉萎缩甚至瘫痪? ∴ 036
- 患者为什么会出现下肢发凉与小腿水肿? ∴ 037
- 不同类型腰椎间盘突出症神经根受压的表现是什么? ∴ 037

第二节 临床检查 ∴ 038

- 临床可做哪些检查明确腰椎间盘突出症? ∴ 038
- X线片检查对腰椎间盘突出症有什么诊断意义? ∴ 039
- 正常腰椎正侧位X线片可以看到哪些解剖结构? ∴ 040
- 腰椎X线片的检查方法是什么? ∴ 041
- 怎样阅读腰椎X线片? ∴ 042
- 正常腰椎X线片的表现是什么? ∴ 042
- 从腰椎间盘突出症患者的X线片中可能看到哪些改变? ∴ 043
- 腰椎间盘突出症的正位X线片有哪些改变? ∴ 044
- 腰椎间盘突出症的侧位X线片有哪些改变? ∴ 045
- 腰椎间盘突出症的斜位X线片有哪些改变? ∴ 048
- 腰椎间盘突出症的CT检查有什么临床意义? ∴ 048
- CT对腰椎的检查方法有哪些? ∴ 049
- CT读片的技巧有哪些? ∴ 050
- CT诊断腰椎间盘突出症的优点是什么? ∴ 051
- 正常腰椎的CT表现是怎么样的? ∴ 051
- 腰椎间盘突出症的CT表现如何? ∴ 052
- MRI对诊断腰椎间盘突出症有什么价值? ∴ 055

腰椎间盘突出症居家调养随身查

- 正常腰椎的MRI有什么表现? ∴ 055
- 腰椎间盘突出症的MRI表现是什么? ∴ 056
- 脊髓造影检查对诊断腰椎间盘突出症有什么意义? ∴ 059
- 腰脊髓造影的方法是什么? ∴ 060
- 哪些患者不适合做脊髓造影? ∴ 060
- 超声波检查对诊断腰椎间盘突出症有什么意义? ∴ 061
- 腰椎间盘突出症的超声检查方法有哪些? ∴ 061
- 什么是肌电图? ∴ 062
- 什么是腰部热像图? ∴ 063
- 血液检查有什么临床意义? ∴ 065
- 为什么腰痛还需做脑脊液检查? ∴ 065
- 简单介绍其他几种指标的临床意义? ∴ 066



第三节 诊断 ∴ 067

- 西医诊断腰椎间盘突出症的标准是什么? ∴ 067
- 中医诊断腰椎间盘突出症的标准和分类是什么? ∴ 068
- 腰椎间盘突出症根据临床症状和体征可以分为几型? ∴ 068
- 胸₁₂腰₁椎间盘突出会出现哪些症状、体征? ∴ 069
- 腰₁₋₃椎间盘突出会出现哪些症状、体征? ∴ 069
- 腰₃₋₄椎间盘突出的定位诊断要点有哪些? ∴ 069
- 腰₄₋₅椎间盘突出的定位诊断要点有哪些? ∴ 069
- 腰₅骶₁椎间盘突出的定位诊断要点有哪些? ∴ 070
- 中央型腰椎间盘突出症的定位诊断要点有哪些? ∴ 070
- 高位腰椎间盘突出症是怎么回事? ∴ 070

目 录

- 老年型腰椎间盘突出症是怎么回事? ∴ 071
- 青少年腰椎间盘突出症是怎么回事? ∴ 073
- 多间隙腰椎间盘突出症是怎么回事? ∴ 074
- 极外侧腰椎间盘突出症是怎么回事? ∴ 075
- 椎间盘钙化的腰椎间盘突出症是怎么回事? ∴ 076
- 游离型腰椎间盘突出症是怎么回事? ∴ 077
- 混合型椎管狭窄伴腰椎间盘突出症是怎么回事? ∴ 079

第四节 鉴别诊断 ∴ 081

- 哪些疾病也会出现腰痛? ∴ 081
- 急性腰扭伤与腰椎间盘突出症怎样区分? ∴ 081
- 脊柱结核与腰椎间盘突出症怎样区分? ∴ 082
- 韧带劳损与腰椎间盘突出症怎样区分? ∴ 083
- 腰肌纤维织炎与腰椎间盘突出症怎样区分? ∴ 085
- 梨状肌综合征与腰椎间盘突出症怎样区分? ∴ 086
- 第三腰椎横突综合征与腰椎间盘突出症怎样区分? ∴ 088
- 腰椎滑脱症与腰椎间盘突出症怎样区分? ∴ 090
- 臀上皮神经区损伤综合征与腰椎间盘突出症怎样区分? ∴ 091
- 椎管狭窄症与腰椎间盘突出症怎样区分? ∴ 093
- 骶髂关节炎与腰椎间盘突出症怎样区分? ∴ 095
- 原发性骨质疏松症与腰椎间盘突出症怎样区分? ∴ 096
- 脊柱肿瘤与腰椎间盘突出症怎样区分? ∴ 098
- 强直性脊柱炎与腰椎间盘突出症怎样区分? ∴ 100
- 股骨头坏死与腰椎间盘突出症怎样区分? ∴ 102

◆ part
04

中西疗法不可少

第一节 非手术治疗 105

- 为什么有些腰腿痛患者未做治疗睡一觉就不痛了? 105
- 卧床休息的腰腿痛患者要注意什么? 105
- 什么叫物理治疗? 有哪些方法? 106
- 为什么照照“神灯”就能治疗腰腿痛? 106
- 超声波疗法如何治疗腰腿痛? 107
- 温热疗法如何能治疗腰腿痛? 108
- 什么是磁疗法? 110
- 推拿可以治疗腰腿痛吗? 111
- 如何自己推拿治疗腰腿痛? 112
- 针灸为什么能够治疗腰腿痛且疗效较好? 113
- 怎样针刺治疗腰腿痛? 114
- 头上扎针也能治疗腰腿痛吗? 116
- 耳针也能治疗腰腿痛吗? 117
- 电针如何治疗腰腿痛? 120
- 穴位注射为什么能够治疗腰腿痛? 123
- 艾灸是如何能够治疗腰腿痛的? 126
- 牵引疗法对腰腿痛有什么治疗作用? 128
- 牵引疗法应注意什么? 129
- 为什么有的人不宜做牵引疗法? 129



目 录

- 常用的西药药物有哪些? ∴ 130
- 中医是如何辨证施治来治疗腰腿痛的? ∴ 131

第二节 手术治疗 ∴ 133

- 哪些情况应选择手术方式治疗腰腿痛? ∴ 133
- 哪些情况不宜采用手术方式治疗腰腿痛? ∴ 134
- 目前腰椎间盘突出症有哪些手术治疗方法? ∴ 134
- 椎间盘摘除术是怎么回事? ∴ 135
- 椎间融合手术是怎么回事? ∴ 136
- 人工椎间盘术是怎么回事? ∴ 137
- 人工髓核置换术是怎么回事? ∴ 139
- 微创治疗是怎么回事? ∴ 140



◆ part
05

日常注意事项

- 得了腰椎间盘突出症生活中应该注意些什么? ∴ 142
- 为什么患者需防咳嗽和便秘? ∴ 143
- 气滞血瘀型腰腿痛患者如何进行中医护理? ∴ 144
- 肝肾亏虚型腰腿痛患者如何进行中医护理? ∴ 145
- 手术前腰椎间盘突出症患者应该如何护理? ∴ 145
- 手术后腰椎间盘突出症患者应该如何护理? ∴ 146
- 如何进行康复护理? ∴ 147
- 为什么要进行心理护理? ∴ 149
- 为什么患者会有压疮? 如何防止? ∴ 149