



中华医学会疼痛学分会
中国医师协会疼痛科医师分会

推荐阅读

解密 腰椎间盘突出症

疼痛防治靠自己百问丛书



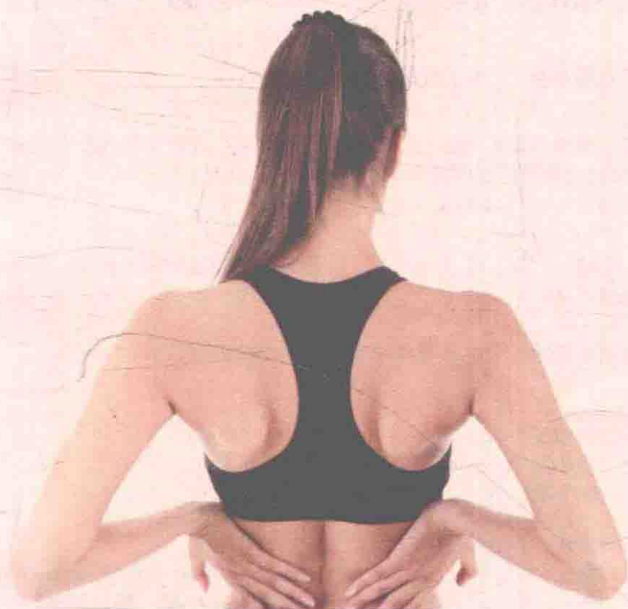
中国女医师协会疼痛专业委员会 组织编写
主编 王云霞 主审 王林

清华大学出版社

解密 腰椎间盘突出症

主编 王云霞

疼痛防治靠自己百问丛书



清华大学出版社

北 京

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

解密：腰椎间盘突出症 / 王云霞主编. — 北京：清华大学出版社，2017
(疼痛防治靠自己百问丛书)
ISBN 978-7-302-48009-9

I. ①解… II. ①王… III. ①腰椎-椎间盘突出-防治-问题解答
IV. ①R681.5-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第207761号

责任编辑：肖军 王华

封面设计：罗超霖

责任校对：刘玉霞

责任印制：刘祎森

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座 邮 编：100084

社总机：010-62770175

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者：北京亿浓世纪彩色印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：127mm × 185mm

印 张：4.625 字 数：58千字

版 次：2017年11月第1版

印 次：2017年11月第1次印刷

印 数：1~4000

定 价：35.00元

产品编号：076898-01

疼痛防治靠自己百问丛书编委会

编 委 (按姓氏拼音排序)

冯 艺	冯智英	傅志俭	郭晓丽	冷玉芳
李亦梅	刘 慧	刘红兵	卢振和	陆丽娟
申 文	史可梅	陶 蔚	王 林	王清秀
王小平	王云霞	吴玉莲	严 敏	杨晓秋
于灵芝	张小梅	张小铭	赵 英	郑艳萍
邹冬玲				

总审委员会

冯 艺 傅志俭 卢振和 刘 慧 王 林

编者名单

主 编

王云霞

副主编

郑 婧

主 审

王 林

编 者（按姓氏拼音排序）

贝 兰	李颖波	陆丽娟	庞艳丽
潘倩莹	荣雪芹	王 莉	王 霞
王晓英	王云霞	余锦芬	郑 婧

作者简介

王云霞

主任医师

中华医学会疼痛学分会委员

中国医师协会疼痛医师专业委员会委员

中国女医师协会疼痛专业委员会常务委员

湖北省疼痛科医疗质量控制中心主任

湖北省疼痛学分会副主任委员

湖北省医师协会理事

湖北省中西医结合学会颈肩腰腿痛分会委员

武汉市疼痛学分会常务委员

《中国疼痛医学杂志》编委

主攻慢性疼痛的诊治治疗。参编疼痛学专著

3 部，发表疼痛相关学术论文 20 余篇。



疼痛是一种看不见的酷刑，慢性疼痛更折磨人。疼痛是组织损伤导致感觉神经系统产生的一个异常信号，请不要忽略错过它而铸成大祸。

疼痛会夺去人们的生活乐趣，更重要的是：疼痛会使精神、血压、血糖、免疫力等发生紊乱，引发或加重身体的其他疾病，医学上将疼痛反复发作或持续一个月以上归为慢性疼痛。卫生部在2007年颁布文件：要求有条件的医疗机构成立“疼痛科”，并组织和要求疼痛科的医师团队全力诊疗和研究慢性疼痛。疼痛科医师专注于为民除痛，应用多种技术治疗手段，使很多慢性疼痛得到缓解，疗效得以突破，进而使患者生活质量明显提高。

医师与病友是同一战壕的战友，疼痛是我们的共同敌人，知己知彼才能获胜。医师很想详细谈谈疼痛的防治，病友及家属们更想知道这疼痛是怎么回事、该如何治疗、如何降服疼痛恶魔。毕竟，在生命的旅程中身体这部机器发生了故障，医师能帮您将故障清理，而在继续前行中，如何避免或少出问题，还得靠自己的维护和保养！

在中华医学会疼痛学分会和中国医师协会疼痛科医师分会的支持鼓励下，在中国女医师协会的重视和领导下，中国女医师协会疼痛专业委员会组织了女医师协会的专家和学者编写了这套“疼痛防治靠自己百问丛书”，疼痛医学泰斗韩济生院士建议书名用“解密”来描述这些疼痛，来满足社会公众对疼痛的关注度；达到世界卫生组织提出的“要求无痛是人的基本权利”的目标。

我们为每种疼痛编写一个分册，每册一百多个问题，书中编者用通俗易懂的语言描述疼痛的原理、诊断、治疗、预防等知识，希望通过阅读本

书，增强病友们战胜病痛的信心，以致更好、更快地恢复健康。我们在每本书后附上一些热心公益活动的疼痛专业委员会女医师姓名和医院地址，希望能更好地帮助病友。鉴于医学知识更新速度快，对一些问题的看法和处理也难免有所不同，如果您发现本书中未讲清楚的问题请咨询您的主治医师。

中国女医师协会疼痛专业委员会主任委员

卢振和

2016年9月20日

腰腿痛是临床上患者求医问诊的常见病、多发病，引起腰腿痛的原因复杂。“腰椎间盘突出症”是引起腰腿痛的常见病因之一，近年来随着影像医学的发展，“腰椎间盘突出症”这个病名可以说已经是家喻户晓。在门诊经常遇到一些腰腿痛的患者，一开口就告诉医生“我得‘腰椎间盘突出症’”了；也经常听到患者问“我只有下肢痛没有腰痛，为什么医生说我是腰椎间盘突出症？”“我的腰腿痛拍了腰椎片子，为什么医生还要我做腰椎CT？”“腰椎间盘突出症用牵引治疗能治好吗？”“椎间孔镜手术治疗腰椎间盘突出症是微创吗？”“腰椎间盘突出症手术后还会复发吗？”患者常会有许多问题想问医生，可是由于门诊里人

多，医生没有太多时间来解答患者的许多提问。

为了解决这些问题，我们在中国女医师协会疼痛专业委员会的领导支持下，组织临床一线骨干医师编写了这本《解密·腰椎间盘突出症》科普书籍，深感荣幸和意义重大！本书以问答的形式，从认识篇、诊断篇、治疗篇、预防篇四个方面力求用通俗易懂的语言对腰椎间盘突出症患者最关心的问题做出解答，希望能对患者有所帮助。因水平有限，时间仓促。错误及不当之处，恳请读者批评指正。谢谢！

王云霞

2017年5月

目 录

认 识 篇

1. 椎间盘是什么？椎间盘在身体的什么部位？3
2. 什么是腰椎间盘突出症？4
3. 人们常说的坐骨神经在哪个部位？5
4. 坐骨神经痛和腰椎间盘突出是一回事吗？6
5. 为什么要给腰腿痛患者做直腿抬高检查？7
6. 腰椎间盘突出引起疼痛的机制是什么？8
7. 椎间盘在什么体位时承受的压力更大？9
8. 盘源性腰痛与腰椎间盘突出症是一回事吗？10
9. 椎间盘有神经和血管吗？11
10. 椎间盘对人体有哪些作用？12
11. 脊柱是由哪些部分组成的？13
12. 脊柱的生理曲度有什么功能和作用？14
13. 有哪些疾病可能会引起腰痛？15

14. 什么是腰椎间盘突出退行性病变? 16
15. 哪些原因会造成腰椎间盘突出? 17
16. 腰椎管狭窄症是怎么回事? 18
17. 腰椎间盘突出症和腰椎管狭窄症是什么关系? ... 19
18. 腰椎间盘突出症会遗传吗? 20
19. 哪些人容易患腰椎间盘突出症? 20
20. 为什么腰4-5和腰5-骶1椎间盘容易发生
突出? 21
21. 怀孕对腰椎间盘突出症有影响吗? 21
22. 腰椎间盘突出症如不治疗会瘫痪吗? 22
23. 疼痛科究竟能诊疗哪些疾病? 23
24. 疼痛科治疗疼痛性疾病有什么特色的方法吗? ... 24
25. 疼痛是一种疾病吗? 什么情况下需要到疼痛
科治疗? 25

诊 断 篇

26. 只有腿痛没有腰痛, 为什么诊断是腰椎间盘突出症? 29

- 27. 检查有腰椎间盘突出为什么没有过腰腿疼痛? ...30
- 28. 同样是腰腿疼痛, 为什么诊断不同?31
- 29. 腰椎间盘突出症患者为什么常会有臀部
疼痛呢?32
- 30. 腰椎间盘突出与腰椎间盘膨出有区别吗?33
- 31. 当出现哪些不舒服的症状, 要警惕是
腰椎间盘突出呢?34
- 32. 腰椎间盘突出症出现一条腿的麻木无力
是什么原因?35
- 33. 行走 200 米腿部胀痛, 休息片刻又可以
继续行走, 这是怎么回事?36
- 34. 腰椎间盘突出症已经接受了手术, 为什么又
复发了?37
- 35. 有些姿势可以缓解腰椎间盘突出引起的疼痛,
这是什么原因?38
- 36. 腰椎间盘突出会引起大小便失禁吗?39
- 37. 腰椎间盘突出时为什么直腿抬高疼痛会更加
剧烈?40

38. 腰椎间盘突出症治疗后复发的原因有哪些?41
39. 椎间盘突出为什么会引起下腹痛?42
40. 突出后的腰椎间盘突出有可能还纳吗?43
41. 椎间盘突出症会引起大腿疼痛吗?44
42. 腰肌劳损与盘源性腰痛有什么不同?45
43. 为什么腰椎间盘突出症术后腿痛麻木缓解但腰痛加重了?46
44. 什么是腰椎术后疼痛综合征?47
45. 椎间孔镜手术前为什么要做腰椎 CT 检查?48
46. 老年患者突发腰背疼痛, 翻身活动受限制, 会是椎间盘突出吗?49
47. 造成腰椎术后疼痛综合征的原因和影响因素有哪些?50
48. 腰椎滑脱是怎么回事?51
49. 年轻人出现腰骶部胀痛、晨起腰部僵硬不适, 可能是什么原因?52
50. 老年人打喷嚏后突发胸腰背痛及胸腹部放射性疼痛, 可能是什么情况?53

51. 带状疱疹也会引起腰腿痛么?	54
52. 臀上皮神经是管哪个部位的?	55
53. 间歇性跛行是怎么回事?	56
54. 什么是马尾综合征?	57
55. 出现了马尾综合征的腰椎间盘突出是不是 必须手术?	57

治 疗 篇

56. 腰椎间盘突出症可以保守治疗吗?	61
57. 腰椎间盘突出保守治疗可以采用哪些方法?	62
58. 物理疗法治疗疼痛的机制是什么? 包括哪些 方法?	62
59. 腰腿痛常用的药物有哪几类? 常用药物有 哪些?	63
60. 吗啡类镇痛能用于腰腿痛的药物治疗吗?	64
61. 神经阻滞可以治好椎间盘突出症吗?	65
62. 什么是神经阻滞? 疼痛科是怎样运用神经阻滞 疗法的?	66

63. 神经阻滞有什么风险吗?67
64. 神经阻滞与封闭疗法一样吗?68
65. 常听人说封闭疗法不能用多了? 为什么?69
66. 神经阻滞只是短暂麻醉神经还是可以治疗
疾病呢?69
67. 同样是腰椎间盘突出症, 为什么有人接受理疗
而有人需要手术?70
68. 腰椎间盘突出症引起的腰腿痛为什么服用
芬必得可以缓解疼痛?71
69. 芬必得这类药物能长期吃吗?72
70. 硬膜外阻滞是一种什么治疗方法?73
71. 骶管注药治疗椎间盘突出症是什么原理?
有风险吗?74
72. 疼痛科所说的微创治疗是什么?75
73. 疼痛科目目前的椎间盘微创减压技术有哪些?76
74. 臭氧治疗椎间盘突出的作用机制是什么?77
75. 射频治疗腰椎间盘突出作用机制是什么?78
76. 激光治疗腰椎间盘突出作用机制是什么?78