

JIAN K ANG JIAO YU CONG SHU

健康教育丛书

“健康家园”

——医学科普进万家十年大行动”
全国组委会组织编写



主 编 张文康
副主编 余 靖

腰椎间盘突出症

编 著 周运峰 胡 斌

44

中国中医药出版社

健康教育丛书

44

腰椎间盘突出症

编著 周运峰 胡 斌

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. -2 版. - 北京: 中国中医药出版社,
2005. 1

(健康教育丛书)

ISBN 7-80156-769-2

I. 腰... II. 周... III. 腰椎 - 椎间盘突出 - 基本知识 IV. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 133688 号

责任编辑: 芮立新

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦)

电话: 64405750 邮编: 100013)

(邮购联系电话: 84042153 64065413)

印刷者: 北京燕南印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 46 千字

印 张: 4.75

版 次: 2005 年 1 月第 2 版

印 次: 2006 年 1 月第 2 次印刷

册 数: 4001—7000

书 号: ISBN 7-80156-769-2/R·769

定 价: 10.00 元

如有质量问题, 请与出版社发行部调换。

HTTP://WWW.CPTCM.COM

再版说明

自 2000 年“健康家园——医学科普进万家 10 年大行动”开展以来，得到了卫生部、国家中医药管理局及各地卫生行政主管部门的高度重视。截止到目前，此项活动开展了近 4 年的时间，各地结合自身情况，分别开展了不同的形式多样的医学科普宣传活动，取得了良好的社会效果。作为此项活动的宣教材料——《健康教育丛书》也得到了广大读者的一致好评。据不完全统计，包括赠阅和销售在内，本套丛书已印制发行 500 余万册，充分证明了广大人民群众对健康教育活动和医学科普知识的需求与渴望。



随着时代的发展，科学技术的发展日新月异，中西医知识亦不断更新，医学科普知识在很多领域的概念和内容也产生了变化，同时出现了一些新的疾病谱，如 SARS 的暴发流行，使人们对传染病的看法，对医

学领域的重视，对人的生命与健康的高度重视等，都产生了深刻的变化，所以修订《健康教育丛书》，使人们对医学科普知识能够耳目一新，是十分必要的。基于以上认识，我们请上百位专家对每一本书都进行了认真的修订，并对有些内容进行了删减，如医院专科、因地址、电话、邮编及增减医院专科等诸多因素，很难给广大读者一个准确的信息，为避免误导读者，决定删除此栏目。因结核病较前发病率明显提高，同时增加了一本《肺结核》。因艾滋病的增长率很快，引起全世界的高度重视，故又增加了一本《艾滋病》。共计 80 种。在修订的过程中，有关院士非常重视，提出了很多好的修订意见，并帮助对有关内容进行认真审定。再此表示衷心的感谢。

希望本套丛书的修订出版能给广大读者带来更新更全的医学科普知识，为您们的健康幸福生活带来有益的帮助！也希望藉此能把“健康家园”活动更深入地开展下去，并把健康科普宣传活动推向新的高潮！

中国中医药出版社

2004 年 12 月

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同志崇尚科学,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、用药禁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,为了使本丛书长盛不衰,我们准备定期修订,以使每个家庭能经常获得防病治病的新知识,使人人享有健康。



中国中医药出版社

2004年12月

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	(4)
哪些人容易发生腰椎间盘突出症	(6)
腰椎间盘突出症好发于哪些部位	(8)
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	(11)
腰腿痛都是腰椎间盘突出症引起的 吗	(12)
患了本病为什么需要卧床休息	(13)
患了本病是选用手术治疗还是保守 治疗	(15)

腰椎间盘突出症的保守疗法有

- 哪些..... (17)
- 哪些病人不宜进行牵引治疗 (19)
- 手法能还纳突出物吗 (20)
- 常用针灸疗法有哪些 (21)
- 哪些病人适宜手术治疗 (22)
- 开刀病人术后应注意些什么 (23)

疾病信号

- 腰痛 (27)
- 下肢放射痛 (28)
- 脊柱外形改变 (29)
- 腰部活动受限 (30)
- 感觉减退 (31)
- 腱反射改变 (31)
- 脚趾背伸无力 (32)

就医须知

..... (33)

检查须知

患腰椎间盘突出症需要做哪些检查 (39)

患本病都要做 CT 检查吗 (41)

患了本病都需要做 MRI 检查吗 (42)

什么是直腿抬高试验 (43)

住院须知

..... (45)

用药宜忌

腰椎间盘突出症可使用哪些西药治疗 (51)

腰椎间盘突出症宜采用哪些中药

治疗 (52)

腰椎间盘突出症宜用哪些外用药

治疗 (53)

腰椎间盘突出症宜用哪些中成药

治疗 (54)

家庭保健

如何做好三期家庭护理 (57)

步行能预防本病发生吗 (60)

怎样进行家庭按摩治疗 (61)

怎样在家庭内进行牵引治疗	(63)
腰椎间盘突出症病人能穿高跟鞋吗	(65)
腰椎间盘突出症患者采用什么睡姿 最好	(66)
腰椎间盘突出症需要卧床休息多长 时间	(68)
腰椎间盘突出症病人枕什么枕头最 合适	(70)
佩带腰围有什么作用	(71)
起床时如何预防本病发生	(72)
直立位拿东西时应注意什么	(73)
弯腰取物采用什么姿势最好	(74)
腰椎间盘突出症的食疗方法	(76)

预后康复

预后	(81)
康复疗法	(82)

新技术新方法

经皮切吸术	(89)
经皮激光椎间盘减压术	(91)
骶管疗法	(92)
硬膜外封闭疗法	(93)
髓核溶解疗法	(94)
磁疗	(96)
矿泉疗法	(97)
蜡疗	(98)
药物离子导入法	(99)
电疗法	(100)
光疗法	(102)
超声波疗法	(103)
头针疗法	(104)
电针疗法	(105)
拔罐疗法	(107)

新药特药

腰痛宁	(111)
腰息痛胶囊	(112)
根痛平冲剂	(113)
野木瓜片	(114)
大活络丹	(114)
活血止痛胶囊	(115)
神经妥乐平片	(116)
扶他林	(117)
注射 β -七叶皂苷钠	(118)

常用药

常用西药	(121)
常用中成药	(123)

关键词索引

..... (127)

一般知识

健康需知识
医理是真知



