



主编 崔林华 邢 潇 于 溯

腰椎间盘突出症



自我调理135

(第2版)



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



腰椎间盘突出症

自我调理
(第2版)

135



主 编 崔林华 邢 潇 于 溯

副主编 彭丽宏 吴桂林

参 编 吕品田 戚 诚 陈 虎 孙颖光 刘卫华
耿烨瞳 李永军 蓝剑如 赵成文 姜明珍



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

内容简介

本书系统介绍了有关腰椎间盘突出症的基础知识及临床常用的诊断、治疗和预防方法,并结合作者的多年临床经验对各种治疗方法做了对比评价。希望读者能够通过本书的阅读,对腰椎间盘突出症获得相对系统的了解,从而知道平时如何预防该病,患病后如何进行科学的治疗,以及治愈后的注意事项,如何防止复发。

图书在版编目(CIP)数据

腰椎间盘突出症自我调理 135/崔林华等主编. —2 版.
—西安:西安交通大学出版社,2012.12
ISBN 978-7-5605-4712-1

I. ①腰… II. ①崔… III. ①腰椎—椎间盘突出—防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 279024 号

书 名 腰椎间盘突出症自我调理 135(第 2 版)
主 编 崔林华 邢 潇 于 溯
责任编辑 李 晶 王 磊

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.xjtpress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280
印 刷 陕西元盛印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16 印张 9.125 字数 98 千字
版次印次 2012 年 12 月第 2 版 2012 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-4712-1/R·268
定 价 23.80 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:xjtpress@163.com

版权所有 侵权必究

Preface

前言

由于当今社会劳动分工越来越细,人们生活和工作环境也发生了很大的变化,加之人们对脊柱疾病了解过少,预防观念相对落后,导致腰椎间盘突出症患者数量出现逐年上升的趋势。尽管腰椎间盘突出症并不会对人体造成致命损伤,但却会严重影响人们的工作和生活,造成身体上和精神上的巨大痛苦。

本书系统介绍了有关腰椎间盘突出症的基础知识及临床常用的诊断、治疗和预防方法,并结合作者的多年临床经验对各种治疗方法做了对比评价。为了便于广大读者阅读和理解,本书在文字上尽量避免专业术语出现,因此通俗易懂,非常适合非医务工作者使用。希望读者能够通过本书的阅读,对腰椎间盘突出症获得相对系统的了解,从而知道平时如何预防该病,患病后如何进行科学的治疗,以及治愈后的注意事项,如何防止复发。

如果本书能够给各位读者带来一些帮助,我们将感到由衷的高兴。

目录

contents

一、基础篇

1. 什么是脊柱 / 1
2. 脊柱的结构是怎样的 / 1
3. 椎骨间是怎样连接的 / 4
4. 什么是椎间盘 / 5
5. 腰椎有什么特点 / 6
6. 腰椎间盘有什么特点 / 7
7. 腰椎间盘的营养是如何供应的 / 7



8. 什么是腰椎间盘突出 / 8
9. 什么是椎间盘膨出 / 9
10. 椎间盘突出与膨出有什么区别 / 10
11. 什么是腰椎间盘突出症 / 10
12. 腰椎间盘突出与腰椎间盘突出症有何关系 / 11
13. 什么是无菌性炎症 / 12
14. 突出物回纳是否指髓核完全回到原来的位置了 / 12
15. 什么是中央型腰椎间盘突出症 / 13

16. 中央型腰椎间盘突出症有何临床症状 / 14
17. 什么是游离型腰椎间盘突出症 / 14
18. 什么是腰椎间盘突出 / 15
19. 什么是马尾神经 / 15
20. 压迫马尾神经会有哪些症状 / 16
21. 腰椎间盘有没有向前突出的 / 17



二、病因病机篇

- 22. 什么是椎间盘的退行性改变 / 18
- 23. 引起腰椎间盘突出症的内在因素有哪些 / 19
- 24. 引起腰椎间盘突出的常见诱因有哪些 / 20
- 25. 为什么弯腰持重容易诱发腰椎间盘突出症 / 20
- 26. 为什么睡眠时受凉容易诱发腰椎间盘突出症 / 21
- 27. 为何以下情况易引起腰椎间盘突出症 / 22

- 28. 腰椎间盘突出症与职业有何关系 / 23
- 29. 为什么老年人患腰椎间盘突出症的患者较少 / 23
- 30. 腰椎间盘突出症与缺钙有关吗 / 24
- 31. 为什么 20~50 岁人群是椎间盘突出的高发人群 / 25
- 32. 为什么临床上腰 4~5 椎间盘突出最多见 / 26
- 33. 腰椎间盘突出症是中医所说的肾虚吗 / 26
- 34. 为什么腰椎间盘突出症日久多伴发颈椎不适 / 27



三、症状篇

- 35. 腰椎间盘突出症常见症状有哪些 / 29
- 36. 为什么有的腰椎间盘突出症患者会出现腰痛症状 / 29
- 37. 为什么有的腰椎间盘突出症会引起下肢放射性痛 / 30
- 38. 为什么有的腰椎间盘突出症患者两腿不一样长 / 31
- 39. 为什么有的患者会出现下肢肌肉萎缩 / 31
- 40. 为什么有的腰椎间盘突出症会引起大小便的异常 / 32
- 41. 为什么有的患者咳嗽或打喷嚏导致症状加重 / 32

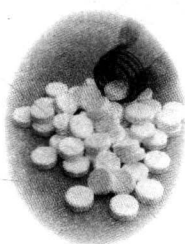




四、诊断治疗篇

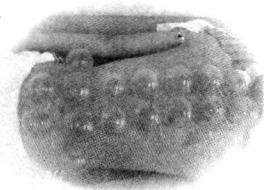
- 42. 为什么有的医生要求患者拍 X 光片 / 34
- 43. CT 能确诊腰椎间盘突出吗 / 34
- 44. 核磁共振检查在诊断腰椎间盘突出中
有何意义 / 35
- 45. B 超可以用来诊断腰椎间盘突出吗 / 36
- 46. 为什么医生确诊时常常要让患者抬腿 / 37
- 47. 如何确诊腰椎间盘突出症 / 38
- 48. 腰椎间盘突出症与急性腰扭伤如何区分 / 39
- 49. 什么是腰椎管狭窄症 / 40
- 50. 什么是隐性脊柱裂 / 40

- 51. 什么是坐骨神经痛 / 41
- 52. 腰椎间盘突出症与坐骨神经痛是什么关系 / 42
- 53. 什么是梨状肌综合征 / 43
- 54. 如何区分腰椎间盘突出症与梨状肌综合征 / 44
- 55. 治疗腰椎间盘突出症的常用方法有哪些 / 44
- 56. 如何用药物治疗腰椎间盘突出症 / 45
- 57. 理疗在治疗腰椎间盘突出症中有何作用 / 46
- 58. 腰椎间盘突出症的患者适合做哪些理疗 / 46



- 59. 为什么医生往往会建议患者做牵引 / 47
- 60. 为什么个别患者牵引治疗后会疼痛加重 / 48
- 61. 腰椎间盘突出症可以进行推拿按摩治疗吗 / 48
- 62. 推拿按摩治疗腰椎间盘突出症的机理是什么 / 49
- 63. 推拿按摩能使椎间盘突出物回纳吗 / 50
- 64. 为什么个别患者按摩治疗后症状会加重 / 50

65. 哪些腰椎间盘突出症患者不适合按摩治疗 / 51
66. 腰椎间盘突出症患者可以拔火罐吗 / 52
67. 腰椎间盘突出症拔火罐治疗应该注意什么 / 53
68. 针灸疗法在治疗腰椎间盘突出症中有何作用 / 53
69. 小针刀疗法可以用来治疗腰椎间盘突出症吗 / 54
70. 整脊疗法在治疗腰椎间盘突出症中有何作用 / 56
71. 那些情况不适合进行整脊治疗 / 56
72. 在整脊过程中出现弹响声是否说明小关节已经复位 / 58
73. 什么是经皮穿刺椎间盘切吸术 / 58
74. 什么是腰椎间盘突出髓核化学溶解术 / 59



75. 什么是腰椎间盘突出髓核臭氧溶解术 / 60
76. 腰椎间盘突出症患者可不可以进行封闭治疗 / 61
77. 封闭治疗有哪些适应证和禁忌证 / 62
78. 腰椎间盘突出症患者可不可以到疼痛科治疗 / 62
79. 腰椎间盘突出症患者能否进行 S-E-T 治疗 / 63
80. 为什么个别患者经短期保守治疗症状会完全消失 / 64

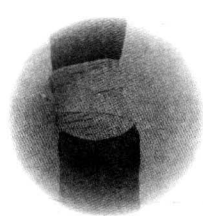
81. 哪些腰椎间盘突出症患者需要进行手术治疗 / 65
82. 为什么有的患者手术后仍有症状 / 66
83. 哪些患者需要进行二次手术 / 66
84. 如何初步判断自己是否患了腰椎间盘突出症 / 67
85. 如何通过症状初步判断腰椎间盘突出症的病灶位置 / 68
86. 腰椎间盘突出症患者如何进行科学系统的治疗 / 69
87. 症状轻微的患者可否在家自我治疗 / 70



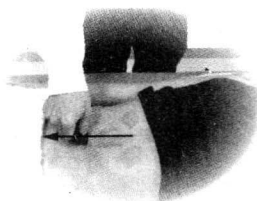
五、调养篇

- 
88. 为什么处于急性期的患者需要卧床休息 / 71
 89. 腰椎间盘突出症患者卧床休息需要注意哪些问题 / 71
 90. 为什么腰椎间盘突出症患者不能枕高枕头 / 72
 91. 腰椎间盘突出症患者日常生活中需要注意什么 / 73
 92. 为什么腰椎间盘突出症患者需要佩戴腰围 / 74
 93. 腰椎间盘突出症患者如何选择腰围 / 74

94. 腰围可以长久佩戴吗 / 76
95. 腰椎间盘突出症痊愈后不适合参加哪些体育锻炼 / 77
96. 腰椎间盘突出症痊愈后适合参加哪些体育锻炼 / 78
97. 腰椎间盘突出症患者如何锻炼 / 78
98. 腰椎间盘突出症患者手术前后需要注意什么 / 80
99. 腰椎间盘突出症患者手术后如何进行功能锻炼 / 81
100. 腰椎间盘突出症患者可以打太极拳吗 / 82

- 
101. 腰椎间盘突出症患者需要养成的生活习惯 / 83
 102. 腰椎间盘突出症患者的心理调整 / 86
 103. 腰椎间盘突出症患者有无饮食禁忌 / 87
 104. 药膳对腰椎间盘突出症有治疗作用吗 / 87
 105. 中医将腰椎间盘突出症分为几型 / 88
 106. 常用治疗腰椎间盘突出症的中成药及适应证 / 88
 107. 治疗腰椎间盘突出症的民间小验方 / 89
 108. 腰椎间盘突出症患者自我按压耳穴疗法 / 90
 109. 腰椎间盘突出症患者手部自我按摩疗法 / 92
 110. 治疗腰椎间盘突出症的常用穴位有哪些 / 94

- 111. 腰椎间盘突出症患者家庭拔罐疗法/ 96
- 112. 腰椎间盘突出症患者家庭刮痧疗法/ 98
- 113. 腰椎间盘突出症患者自我足部按摩疗法/ 100
- 114. 腰椎间盘突出症药物外敷疗法/ 105
- 115. 腰椎间盘突出症患者如何选用家用治疗仪/ 106
- 116. 腰椎间盘突出症患者家庭简易理疗/ 107
- 117. 腰椎间盘突出症患者家庭简易牵引疗法/ 108
- 118. 腰椎间盘突出症患者自我按摩法/ 109
- 119. 艾灸疗法治疗腰椎间盘突出症的简便操作/ 113
- 120. 青少年如何预防腰椎间盘突出症/ 115
- 121. 办公室人员如何预防腰椎间盘突出症/ 115



- 122. 产业工人如何预防腰椎间盘突出症/ 116
- 123. 普通体力劳动者如何预防腰椎间盘突出症/ 117
- 124. 医务工作者如何预防腰椎间盘突出症/ 118
- 125. 家庭主妇如何预防腰椎间盘突出症/ 118
- 126. 家庭主妇患者治愈后如何预防复发/ 119
- 127. 老年人如何预防腰椎间盘突出症/ 120
- 128. 孕期妇女如何预防腰椎间盘突出症/ 120
- 129. 腰椎间盘突出症患者出差时需要注意什么/ 121



- 130. 腰椎间盘突出症患者如何选择床上用品/ 122
- 131. 新妈妈如何预防腰椎间盘突出症的发生/ 123
- 132. 腰椎间盘突出症患者如何对待夫妻生活/ 124
- 133. 对腰椎间盘突出症患者有益的特殊锻炼方式/ 124
- 134. 腰椎间盘突出症患者简易保健操/ 126
- 135. 腰椎间盘突出症患者家庭导引疗法/ 131



附录:腰椎间盘突出症常用食疗方

一、基础篇

1. 什么是脊柱

脊柱就是指我们平时所说的脊梁骨,它是由椎骨和与椎骨相关的软组织构成。从解剖角度上讲,它是由椎骨、椎间盘以及韧带和肌肉构成,也可以说是由椎骨和椎骨间的关节组成。它位于人体的中轴,像顶梁柱一样支撑着人体,但它的作用并不仅仅是支撑和维持人体的各种姿态,还参与人身体四肢的各种活动,并具有保护脊髓等重要神经组织的功能,此外,它还可以缓冲化解各方面的外力冲击,尤其是来自竖直方向的力,从而保护脑及各重要脏器,使其不至于受到过度的震荡。

2. 脊柱的结构是怎样的

脊柱是由椎骨和椎骨之间的连接所组成,它位于人体的正中,从上到下分别包括 7 节颈椎、12 节胸椎、5 节腰椎、1 块骶骨(幼年时是 5 块骶椎,随着年龄增长融合为一块骶骨)以及 4 或 5 节尾骨组成。从人体前后方向看脊柱自上而下呈一条直线,但从侧面看却存在 4 个生理弯曲,分别是颈曲、胸曲、腰曲、骶曲,其中颈曲和腰曲向前凸出,胸曲和骶曲向后凸出(如图 1)。这些生理弯曲非常重要,不但能缓冲竖直方向的冲击力,使大脑和各重要脏器免受震荡,还可以使人的各种

动作更富有弹性和韧性,并加强了人的平衡能力。如果没有这些生理弯曲,我们不但跑不快、跳不高,就连走路也会很不灵活甚至失去平衡。

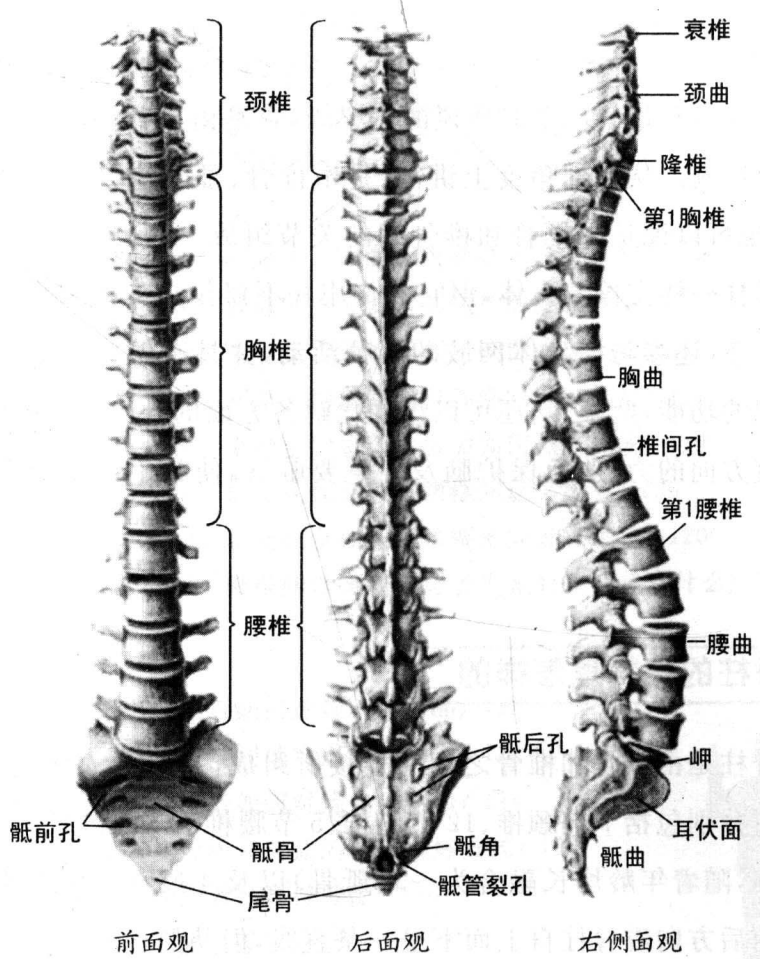


图 1 脊柱的结构

一、基础篇

不论是腰椎、胸椎还是颈椎,每个椎骨都是由椎体、椎弓和椎弓上的7个突起构成(第1颈椎和第2颈椎形态较特殊)。椎体是指椎骨的前部呈圆柱状的部分,表面是骨密质,内部为骨松质,它是椎骨的主要承重部分,支撑着人体重力,椎间盘就在上下两个椎体之间。椎弓是椎体后方的弓形骨板,与椎体围成一个孔即椎孔,所有椎骨的椎孔上下相连形成一个管,叫作椎管,内有脊髓和神经。椎弓和椎体连接的地方上下各有一个切迹,上下两个椎骨的切迹构成一个小孔叫做椎间孔,这是神经和血管的通道。椎弓上7个突起分别是向上生出的一对上关节突(左右各一个),向下方生出的椎弓,和向椎弓的正后方生出的一个棘突。(如图2)

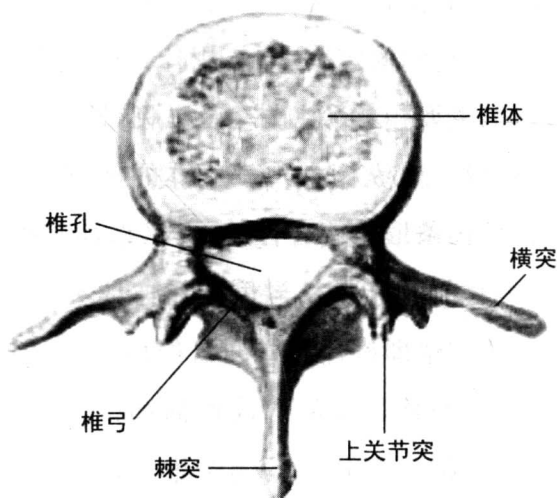


图2 腰椎(上面观)

3. 椎骨间是怎样连接的

人体三十几块椎骨之间靠椎间盘、韧带和关节紧密的连接在一起,既结实又有很好的活动度。它们是如何连接在一起的呢?这就像是搭积木,最下面的底座是由5块骶椎融合成骶骨(人体正常站立时,骶椎下面的尾椎不承担竖直方向上的压力),它与髌骨结实的连接在一起活动度很小,往上的椎骨从腰椎到颈椎是从大到小一节一节的往上垒,椎间盘就像是橡胶垫一样垫在每两节椎体之间。每节椎骨的上关节突和上一节椎骨的下关节突构成关节突关节,它在椎体的侧后方一边一个。这样一来上下两个相邻椎骨之间就有了三个接触点,前面是靠椎间盘连接并支撑,椎体侧后方一边一个关节突关节,三点构成一面,这样就比较稳当的垒在一起了。当然只是这样垒上去是很容易散架的,所以还需要把它们固定在一起,用什么固定呢?就是韧带。

固定椎骨的韧带主要由前纵韧带、后纵韧带、黄韧带、棘上韧带、棘间韧带、项韧带组成。前纵韧带位于椎体的前方,这是全身最长的韧带,它上起于头,呈长条形沿着脊柱的前方(椎体和椎间盘的前方),向下一直达到骶骨,它能防止脊柱过度向后弯曲和椎间盘向前脱出;后纵韧带位于椎管的前壁即椎体和椎间盘的后缘,上起第2颈椎下至骶管前壁,它可以防止脊柱过度的向前弯曲和椎间盘向后突出;黄韧带又叫弓间韧带,它连接上下相邻的两个椎弓参与构成椎管;棘上韧带是连接骶、腰、胸椎棘突尖的纵行韧带,可以起到防止脊柱过于向前弯曲的作用;棘间韧带在各个相邻棘突之间,连接相邻的棘突;项韧带位于颈椎棘突上并和枕骨相连,其实就是颈椎的棘上韧带,但是它比棘上韧带更宽厚有力。这些韧带就像是一条条高弹力的绳索,把一节

节椎骨牢牢地连在一起,既结实又可以有很大的活动度。(如图 3)

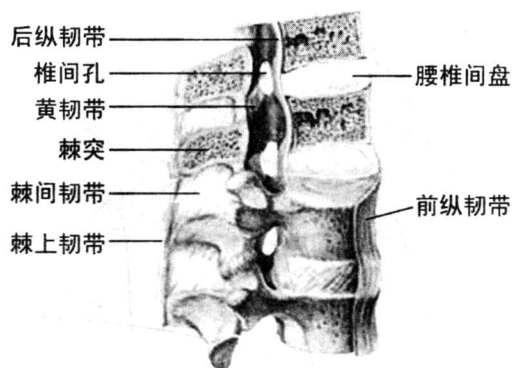


图 3 韧带

4. 什么是椎间盘

椎间盘存在于第 2 颈椎到骶骨之间的各个相邻的两个椎体之间,第 1、2 颈椎间和骶椎与尾椎之间没有椎间盘。椎间盘与相连的椎板形状相同,一般为豌豆形,厚度随年龄、体质等众多因素而变化。从竖直方向看周围为多层纤维软骨呈同心环状排列的纤维环,中间为富有弹性的胶状物质——髓核。由于纤维环前面部分较后面部分厚,所以髓核在椎间盘中心稍后的位置。(如图 4)

椎间盘当中含有较多的水分,当受到压力时水分被挤出,压力缓解后水分又重新被吸入椎间盘,这就使椎间盘有很好的弹性和张力,能把压力向周围均匀地释放出去。同时由于成年后椎间盘除纤维环周边部分外,其他部分没有血管供血,它自身的养份交换是随着水分在椎间盘内的一出一入来完成的。

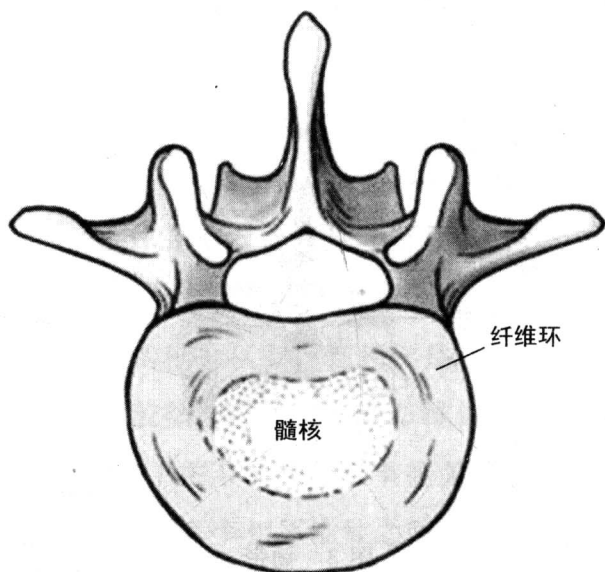


图4 椎间盘

椎间盘是椎体连接的重要组成部分,由于它具有很强的柔韧性,不但可以使脊柱活动的灵活性得到加强,还有效地减缓了人在行走、跳跃时来自地面的冲击力,保护脑和重要脏器免受剧烈震荡。

5. 腰椎有什么特点

腰椎的形态在一般椎骨的共有形态的基础上又有它自己的特点。首先,论个头它是除骶骨以外最大的,前方和两侧的骨皮质也比较厚,椎弓粗壮厚实。这是为了适应腰椎的位置比较靠下,承重很大而形成的。其次,各个椎骨的横突长短不一,第3腰椎横突最长最粗,可以起杠杆作用,使腰部更加有力。再次,腰椎椎骨的棘突又宽又厚向后方

平伸,主要由棘间韧带和棘上韧带相连,为腰部前屈提供了强大的支持力。以上这些不同的特点使腰椎更适合人的腰部活动灵活、力量强大的特点。

6. 腰椎间盘突出有什么特点

腰椎间盘突出是指腰椎和腰椎之间,以及第5腰椎和骶椎之间的椎间盘,一共有5个。这5个椎间盘具备一般椎间盘的特点,也是外有纤维环,内有髓核。它们在形态上又有自身的特点:首先,由于腰椎的椎体在除骶骨外所有脊椎中是最大的,承重也最大,因此所有腰椎间盘突出也是又大又厚。其次,各个腰椎间盘突出形态也是有所差别,从上至下椎间盘后缘向前方的凹陷依次变浅,到第5腰椎下方的椎间盘后缘几乎为平直。再次,第1至4腰椎间盘突出后方后纵韧带相对较厚,第5腰椎间盘突出后方的后纵韧带相对较薄弱。此外,成人第1腰椎间盘突出后方椎管内还可能会有脊髓,而其他腰椎间盘突出后方一般没有脊髓。

7. 腰椎间盘的营养是如何供应的

正常情况下人在10岁以前,椎间盘的营养多是由软骨板上的血管供应的。10岁之后软骨板上的血管逐渐封闭,这时除靠近后纵韧带处有少许神经纤维外,整个椎间盘既无神经也无血管。那么椎间盘的营养是如何供应的呢?原来椎间盘就像一块富含液体的海绵,它随着人的运动造成的椎体间压力的变化而产生被动的压缩、膨胀和其他形变,在此过程中水分和营养物质就会从纤维环和软骨板流出或进入