

腰椎间盘突出多数不用做手术

陈小建

四川现代医院骨科 610000

【中图分类号】R681.53

【文献标识码】A

【文章编号】1672-0415 (2021) 01-121-01

什么是腰椎间盘突出？

腰间盘是一个有透明软骨板以及纤维环和髓核组成的一个微动关节在腰的椎骨间位于相邻的两个椎体之间，分为内外结构，外部是纤维环主要是由多层的纤维软骨组成的，而内部就是髓核，髓核是一种具有弹性的胶状物质，同时也具有缓冲的作用。腰间盘突出是临床上最常见的一种疾病，也是多发病。腰间盘主要对腰椎起着支撑、连接以及缓冲的作用，当有外力或者退变等原因会引起纤维环后凸或断裂、髓核就会随之而脱出，此种现象就称为腰椎间盘突出症。

主要的症状以及表现

1、腰部疼痛：在患有腰椎间盘突出症的患者最先出现的症状就是腰部疼痛，这主要是因为，纤维外环和后韧带收到了髓核的刺激，神经受到压迫，所以才会出现这种感觉。

2、下肢放射痛：第4、5腰椎、第5腰椎～第一骶椎间隙突出，表现的是坐骨神经疼痛；下腰部向臀部、大腿后方的放射性疼痛，是坐骨神经的典型痛。

3、神经症状：患有腰椎间盘突出症的病人还会大小便障碍以及肛周围的感觉异常，严重的患者甚至会出现大小便失禁以及下肢不完全性瘫痪；

4、腰部活动受限：患此病的患者腰部的活动也会大大的受到限制，其中在急性期的时候，会更明显，且伴有神经根的压痛。

5、局部压痛、叩痛：局部会产生压痛感以及叩痛感，且压痛部位和病变椎部位相吻合；

6、直腿抬高试验以及加强实验：患者仰卧时进行伸膝以及被动抬高患侧的患肢，角度如果在60～70度左右时出现不适或者特别难以忍受这种现象就叫称直腿抬高试验阳性。

7、股神经牵拉实验：在俯卧时，让患者的膝关节呈完全伸直的状态，并把伸直的下肢抬高，当伸到一定程度时，髋关节会出现股神经分布区域疼痛，此现象就是阳性。

8、感觉障碍：在腰椎间盘突出症的早期时的表现一般是皮肤过敏、逐渐麻木以及刺痛等症状，因为受累神经根一般都是单侧的较多一些，这样的话感觉神经的障碍的范围就会少一些，如果是马尾神经

的话，那么感觉障碍的范围就会很大。

9、肌力下降：有大多数的患者会出现肌力下降的现象。

10、反射改变：膝跳的反射障碍，在早期的时候膝跳反射是比较活跃的，但是后期反射的程度就急速减退。

需要进行手术治疗吗？

其实大多数的腰椎间盘的患者都是不需要进行手术治疗的，只需要睡在硬板床上，以及进行牵引、理疗、腰背肌的功能锻炼、带腰围、口服有助营养神经的药物和外用的膏药，在这期间不要进行弯腰或者是负重的活动，几个月以后，腰椎间盘的脱出症状就会出现缓解或者是已经治愈。

但是也有一小部分的人需要进行手术治疗，按上面的说法进行治疗并没有出现任何的效果，并且还严重的影响到了生活，这种就需要进行手术治疗了。手术的适应症：腰椎间盘的诊断是非常明确的，而且经过正规手术治疗6个月没有效果的；反复的发作，一次一次严重的；突然出现腰椎间盘突出症就出现剧烈的疼痛，并且，无法缓解，还会越来越严重；腰椎间盘突出症伴随神经功能障碍以及马尾神经也发生障碍；初次发作腰椎间盘突出症，症状很轻，并且对生活没有产生影响，而且影像学诊断也不是很明确，这种是不能进行手术的；腰椎间盘的病期很长，并且反复发作，或者是合并椎管狭窄的，是需要手术治疗的。

腰椎间盘突出症的预防

通过锻炼来预防腰椎间盘突出症的时候，记住压腿和弯腰的幅度不要太大，要不然非但没有达到预期，还会造成腰椎间盘突出，所以一定要做好。

在拿重东西的时候线不要弯腰直接拿，而是蹲下去，拿到重物在慢慢的站起来。

还要保持良好的生活习惯，禁止劳累过度，也不要让腰腿受凉，注意保暖。

站姿或者坐姿都要正确，如果不正确的话，脊柱也会不正，这样就间接的造成椎间盘会受力不均而为腰椎间盘突出症埋下了伏笔。适当进行腰背部的活动，不要一个姿势太久，适当放松腰背部的神经以及肌肉。

天冷了中药足浴来帮您暖暖心

马 丽

绵阳市中医医院 621000

【中图分类号】R212

【文献标识码】A

【文章编号】1672-0415 (2021) 01-121-02

前言：

中药足浴是利用合适的中药煎煮取汁来泡脚的一种保健治疗方法，其作为中医学传统外治法中的一种，是我国传统医学治疗方法中的一个较为重要的部分。该方法操作简单，效果较为显著，且对人体基本无毒副作用，在治疗各种疾病中都有着优异的表现，因此患者普遍乐于接受这种保健治疗方法。

1 中药足浴的机理

中医理论认为，足乃精气之根，《黄帝内经》记载，阴脉集于足下，而聚于足心，足部是三阴经的起点和三阳经的终点。人的足部有数百个穴位和数十个反射区，主宰人体经络中先天和后天之本的脾肾两经

也起于足部，显然，人足部的经络和穴位与五脏六腑息息相关。通过中药足浴，能够对这些穴位和反射区加强刺激，促进足部的血液循环，起到消除疲劳、疏通经络和调节机体的作用，从而恢复人体阴阳平衡状态，起到预防疾病的功效。同时，进行足浴时，水的温热作用可刺激足部的毛细血管扩张，从而增加了皮肤对足浴中药成分的吸收，并通过血液循环带到全身，从而发挥药效，起到预防和治疗疾病的作用。

2 中药足浴的临床应用

中药足浴的临床应用相对较为广泛，通过使用不同组成的中药足浴方法，能够对不同的疾病进行辅助治疗。特别是对于改善亚健康状态效果则更为显著，在对失眠患者的质量中，在常规护理的基础上