

# 中医骨伤科如何处理颈椎病和腰椎病？

牟成勇

龙泉驿区中医医院 四川成都 610100

[中图分类号] R274.9 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2024) 02-097-01

颈椎病和腰椎病是现代社会中越来越常见的健康问题，它们不仅给患者带来身体上的痛苦，还可能影响日常生活和工作。在中医骨伤科领域，对颈椎病和腰椎病的处理注重从整体和局部两个方面来平衡和调整身体，帮助患者缓解疼痛、改善生活质量。

颈椎病和腰椎病都是由于长期不良姿势、过度劳累、年龄增长等多种因素导致的脊柱结构改变和功能障碍。颈椎病主要影响颈椎，可能导致头痛、颈肩痛、手臂麻木等症状；而腰椎病则主要影响腰椎，可能引起腰痛、坐骨神经痛、下肢无力等症状。这些病症虽然不同，但中医骨伤科在处理时都强调整体观念和个体化治疗。

中医骨伤科在处理颈椎病和腰椎病时，以“调整阴阳平衡，舒筋活血通络”为核心原则。中医认为，人体内部的阴阳平衡是健康的基础，当阴阳失衡时，就会导致各种疾病的发生。同时，中医认为筋骨相连，气血相依，因此治疗时不仅要关注骨骼本身的问题，还要关注气血的流通情况。对于颈椎病和腰椎病患者，中医骨伤科通常首先推荐非手术治疗方法。这些方法包括：针灸通过刺激穴位来调整人体的气血运行，促进局部血液循环，缓解疼痛；推拿则通过手法按摩和关节活动，舒缓肌肉紧张，改善关节活动度。医会根据患者的具体症状，开具个性化的中药处方，旨在舒筋活血、温经散寒、通络止痛。通过牵引装置对颈椎或腰椎进行轻柔的拉伸，减轻脊柱压力，改善神经受压情况。医生会指导患者进行适当的颈部和腰部功能锻炼，增强肌肉力量，改善关节灵活性。这些方法通常能够有效缓解颈椎病和腰椎病的症状，提高患者的生活质量。

除了专业的治疗方法外，中医骨伤科还强调患者在日常生活中要调整自己的生活方式，包括：避免长时间低头看手机或电脑，保持脊柱的自然曲线。定期进行全身运动，特别是针对颈部和腰部的锻炼，如瑜伽、游泳等。保持均衡的饮食，摄取足够的营养，特别是钙、蛋白质等对骨骼健康有益的营养素。保持乐观的心态，避免过度焦虑和紧张，因为情绪的

稳定对身体的恢复也有重要影响。虽然中医骨伤科的非手术治疗方法在大多数情况下都能取得良好的效果，但如果症状持续加重，或者影响到日常生活和工作，就应该及时寻求专业医生的帮助。专业的医生会根据患者的具体情况，制定个性化的治疗方案，必要时可能会推荐手术治疗。尽管中医骨伤科强调非手术治疗的重要性，但在某些情况下，手术治疗可能是必要的。例如，当颈椎病或腰椎病导致严重的神经压迫，非手术治疗无效时，或者当存在骨骼结构的严重破坏和不稳定时，医生可能会建议进行手术。在中医的理念中，手术治疗被视为最后的手段，因为它可能会对身体造成一定的创伤。但在必要时，中医骨伤科医生会结合现代医学的手术技术，以最小的创伤和最快的速度恢复患者的健康。除了传统的针灸、推拿、中药等方法外，中医骨伤科还采用一些特色疗法，如拔罐、艾灸、刮痧等，以缓解患者的疼痛和不适。这些特色疗法不仅具有独特的疗效，还能帮助患者调整身体状态，提高免疫力，促进康复。

无论是非手术治疗还是手术治疗，康复和预防都是至关重要的。中医骨伤科在康复方面，除了采用传统的理疗手段外，还注重引导患者进行适度的康复训练，帮助他们逐渐恢复功能。预防方面，中医骨伤科强调“未病先防”的理念，提倡通过调整生活方式、增强体质、避免不良姿势等方式，预防颈椎病和腰椎病的发生。对于颈椎病和腰椎病患者来说，家属的关心和支持是非常重要的。家属可以帮助患者调整生活方式，监督他们的康复训练，提供心理支持，帮助他们保持积极的心态。同时，家属也要理解患者的痛苦和困扰，给予他们足够的耐心和理解，共同面对这一健康挑战。中医骨伤科强调对颈椎病和腰椎病的长期监测与调整。由于这些疾病往往与日常生活习惯、工作环境等密切相关，因此患者需要定期回诊，与医生沟通病情，了解身体的恢复状况。医生会根据患者的恢复情况，调整治疗方案，确保治疗效果的持续性和稳定性。

(上接第 96 页)

防止便秘，并使其睡眠情况得到改善。高血压患者要注意养成持续运动的好习惯，主要做有氧运动，包括游泳、骑自行车、散步、太极拳、慢跑等，主要可结合患者实际情况选择恰当的运动方式，以促进血压下降。

最后，是药物治疗法，当前在高血压治疗方面，药物治疗法属于主要手段，治疗中需要结合患者病情选择恰当的降压药物，促使患者的血压和正常水平相接近或者保持在正常水平，由此帮助患者减轻症状，防止出现严重并发症，如肾功能衰竭、心力衰竭以及脑出血意外等，并延缓病情发展进展。目前很多药物都能够起到降压作用，而无论中药或西药，

其都有各自优缺点，需要结合实际情况合理选择。此外，高血压患者要注意监测血压，主要有三种测量血压的方式，其一是到药店或医院通过水银柱测量仪测量血压，其二是在家用腕式电子血压计或自测袖带式血压计进行血压测量，其三是到医院进行 24 小时连续监测血压，以明确血压高是出现在哪一时段。

随着人们生活质量的提升，越来越多的人患上高血压，而不同的高血压患者其可能有不同的症状，而且部分患者早期没有症状亦或无明显症状，主要表现为头痛、头晕、疲劳、颈项板紧、心悸等。但即便患上高血压，也不用过于担心，可积极采取药物、饮食、运动等方法来治疗。