

刺来刺去：针灸真能治好你那腰椎间盘突出吗？

黄 梅

成都市郫都区人民医院 611730

〔中图分类号〕R681.5 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2024)09-069-01

腰椎间盘突出，这个听起来像是中年人才会遇到的健康问题，其实可能早已悄悄地在许多年纪尚轻的人身上扎根。不管是因为久坐而缺乏运动的办公室白领，还是因为健身过度的运动达人，腰椎间盘突出这一问题都可能潜伏且威胁着我们的健康。于是，针灸这种古老的疗法开始引起了人们的注意，那么，针灸到底能否对腰椎间盘突出有所帮助呢？让我们一探究竟。

首先，我们来了解一下针灸的原理。针灸是通过刺入人体特定的穴位，达到疏通经络、调节气血、平衡阴阳，从而缓解疼痛和改善身体状况的目的。对于腰椎间盘突出的患者来说，通过对腰部特定穴位的刺激，可以促进血液循环，缓解肌肉紧张，从而在一定程度上减轻疼痛。

针灸治疗腰椎间盘突出的一个显著优点是其非药物疗法的特性。与长期服用镇痛药物相比，针灸几乎没有药物副作用，这对于不愿意或无法长期服用药物的患者来说，是一种较为理想的选择。同时，针灸的非侵入性特点也使得它相比外科手术要温和得多，患者的接受度较高。

然而，针灸并非万灵药，也有其局限性。针灸在腰椎间盘突出治疗中更多的是起到缓解疼痛、松弛肌肉的作用，而无法直接解决椎间盘突出导致的神经压迫问题。对于某些病程较长、症状较重的患者来说，针灸可能只能提供暂时的缓解，并不能完全解决问题。这一点需要患者有清醒的认识，避免把全部希望寄托于针灸治疗上。

针灸适宜的患者情况主要集中在症状较轻或急性发作的阶段。中老年人由于体内经络易阻塞，针灸的效果可能更为显著一些。而对于年轻人，如果腰椎间盘突出原因更多的是劳累过度或坐姿不良，针灸可以作为他们恢复期中的辅助疗法。而需要注意的是，要合理安排治疗的频次和疗程，不要期望一次治疗就能彻底好转。

我们还需要警惕一些常见的治疗认知误区。例如，有些人认为只要通过针灸便可以“一次性根治”腰椎间盘突出，这种过高的期望往往会导致治疗过程中的失望情绪。其实，针灸的作用过程是一个循序渐进的过程，需要有耐心和持续的配合。此外，还有一些患者可能认为只要选择价格便宜的小诊所进行针灸就能解决问题，结果可能因为卫生条件不过关或操作不当，引发感染或其他副作用。因此，选择正规医疗机构和具有资质的针灸师至关重要，切勿因忽视细节而让自

己陷入更大的困扰中。

另一个误区是认为针灸完全没有风险。事实上，不恰当的针灸操作可能会对身体造成损伤，尤其是对穴位和深度把握不准的情形下。患者在接受针灸治疗时应当积极与针灸师沟通自身的健康状况，并及时反馈治疗中的感受，以便针灸师做出适当调整，确保治疗的安全。

对于腰椎间盘突出的综合治疗，针灸起到了一个较好的辅助作用，但并不能代替其他常规治疗方法。机理上的局限性，使得我们在面对具体症状和个体差异时，需要综合考量各种治疗手段，包括药物、理疗、手术以及生活方式调整等。

在进一步讨论针灸治疗腰椎间盘突出的过程中，我们还需要澄清一些常见的错误认知。一个常见误解是，很多人认为疼痛一缓解，问题就解决了。这种想法其实大错特错。针灸确实可以在短时间内缓解疼痛，但它并不能彻底修复椎间盘的结构性问题。疼痛的缓解仅仅是症状上的改善，并不代表病因的根除。患者需要在症状缓解后继续进行康复训练和生活习惯调整，否则问题很容易再次出现。

另一个误解是，有些患者认为针灸疗程越多越好，甚至频繁到每天都进行针灸治疗。其实，这种“密集疗法”并不恰当。针灸的效果一般是通过逐步调理实现的，过于频繁的治疗不仅可能使身体产生耐受性，还可能带来不必要的损伤和副作用。同时，针灸后的身体需要一定时间来进行自我调整和恢复，过频的刺激反而容易打乱这个过程。

我们还需要注意的是，部分患者对针灸持有“神秘力量”的幻想，认为针灸师只要一触即通，便可百病消除。实际上，针灸效果的发挥不仅依赖于施术者的经验和技能，还与患者的个体差异、体质情况和病情复杂程度息息相关。对于不同的人，针灸的效果可能有所不同，这也是为什么需要根据个人情况量身定制治疗方案的原因。

总而言之，针灸作为一种历史悠久且仍被广泛应用的治疗方法，对于缓解腰椎间盘突出的症状确有一定疗效和价值。我们在选择针灸治疗时，应保持理性和科学的态度，不要过分追求立竿见影的效果，而应综合考虑自身状况，合理搭配其他治疗手段。同时，和家人保持良好的沟通，互相理解和支持，共同面对腰椎间盘突出的治疗过程，这对患者的心理调适和治疗效果都大有裨益。

（上接第 68 页）

体能承受软饭时，油腻食品也不能早食，如母鸡汤、肉汤、排骨汤、甲鱼等。忌食发物：即使术后拆线，也应禁食狗肉、熏鱼、熏肉、笋干、大葱、南瓜、香菜、辣椒、韭菜、蒜苗等。另外油炸食物也不能吃。

十、肠梗阻患者出院了应该注意什么？

出院后合理饮食，宜食少渣易消化、低脂肪高蛋白饮食，禁食辛辣、刺激性强的食物，应保持心情舒畅，肚子轻微疼痛时，可以听音乐、看报纸等分散注意力。如疼痛不能缓解，应该禁食，尽快来医院处理。