

# 浅谈腰椎间盘突出症的诊断与预防及治疗

## Discussion on the Diagnosis, Prevention and Treatment of Lumbar Disc Herniation

邹霖

Lin Zou

中国人民解放军 65739 部队 中国·辽宁 丹东 118000

Unit 65739 of PLA, Dandong, Liaoning, 118000, China

**摘要:** 笔者从事腰椎间盘突出症的研究和临床治疗已经有了数年的经验, 论文主要针对腰椎间盘突出症的分类、诊断、预防和治理进行研究, 旨在为后续的临床治疗和疾病预防提供较有价值的参考建议, 帮助患者早日康复, 免除病痛, 及时恢复到正常生活。

**Abstract:** The author is engaged in the waist dish outstanding disease research and clinical treatment has years of experience, this paper mainly aims at the waist dish outstanding disease classification, diagnosis, prevention and treatment, to improve the clinical treatment and disease prevention for subsequent more valuable advice, help patients recover at an early date, disease-free, timely return to normal life.

**关键词:** 腰椎间盘突出症; 预防; 康复护理; 髓核; 神经系统

**Keywords:** lumbar disc herniation; prevention; rehabilitation nursing; nucleus pulposus; nervous system

**DOI:** 10.12346/pmr.v3i6.4905

### 1 引言

在来门诊进行腰部疾病诊断的病例中, 有四分之一患者出现腰疼的原因与腰椎间盘突出症有关, 而且患者的年龄也逐渐呈现年轻化的分布趋势, 大多集中在 25~50 岁, 患者的性别比约为 1 : 1。对于腰椎间盘突出症患者而言, 疼痛感是主要的发病表现, 轻则腰腿酸痛, 难以获得伸展感, 严重的不能站立, 只能卧床休养。长期下来, 对患者的身体和心理造成量双层伤害。

### 2 腰椎间盘突出症的类型及诊断

腰椎间盘突出作为一种慢性疾病和亚健康疾病, 在当今社会不同年龄层面的人群中都出现了较高的患病率。腰椎间盘突出症在临床上主要表现为患者在腰椎间盘的各个部分会出现相应的退行性改变。也就是说, 患者的髓核组织受到了多种外力的影响而出现了突出的情况, 和正常的腰间盘相比来有突出的组织, 这样的组织长期存在于患者身体中, 使其在正常的工作和生活中会感到腰部都有疼痛感发生。而

且腰椎间盘突出症严重的还会使得患者的臀部、腰部出现过于剧烈的疼痛, 甚至有直不起腰的情况, 并且还可以导致患者出现下肢放射痛, 对患者的身体健康和正常的工作生活带来了严重的影响。就目前的临床情况来看, 对腰椎间盘突出症患者必须采取有效的治疗方式, 才能够促进其疼痛感的减弱, 但目前随着亚健康疾病的普及和人们工作时间过长、不正确的工作姿态等因素叠加起来也会导致很多年轻人患上此类疾病<sup>[1]</sup>。

通过大量的临床实践研究和文献资料梳理, 笔者发现腰椎间盘突出疾病在临床中一般会被分为四种类型。具体介绍如下:

第一种类型为膨隆型腰椎间盘突出症, 指的是患者体内原有的腰间盘纤维环部分有明显的破裂痕迹, 其髓核组织出现了相比正常情况下的隆起症状, 这种异常的突出情况导致患者的腰间盘出现疼痛感。

第二种类型是突出型腰椎间盘突出症, 指的是患者体内的纤维环全部出现破裂, 这种类型的影响情况比较严重, 而且

【作者简介】邹霖 (1977-), 男, 中国安徽宣城人, 本科, 主治医师, 从事全科门诊研究。

纤维环破裂后会将患者的椎核向椎管进行推进,使得正常组织的原有形态被破坏,很容易出现高低不平的症状,对患者带来的疼痛也会更加强烈。

第三种类型是指患者椎间盘组织破裂之后,直接与原来的椎间盘组织出现脱离或游离状态,我们称之为脱垂游离型腰椎间盘突出疾病,正常的组织脱离出原有的身体,患者就会出现马尾神经和神经根症状,对于神经系统的损害来说非常严重,相应的疼痛感也非常剧烈。

第四种类型是 Scmorl 结节性腰椎间盘突出症,患者在患病后会出现强烈的腰痛症状,而纤维环破裂所形成的结节非常难消退,产生的异物感作用于患者体内带来较大的机体损伤和痛感<sup>[2]</sup>。

对于腰椎间盘突出症的诊断一般会在老中医的治疗基础上,以望闻问切为主。主要观察患者的走路姿势和形态,以及患者自身的疾病表现描述。医生还需要进行触诊来确诊,严重情况下要借助 CT、核磁共振等科技手段进行判断<sup>[3]</sup>,

### 3 腰椎间盘突出症的护理

对于腰椎间盘突出症患者进行手术或保守治疗之后,还需要对其进行常规的护理措施保护,使患者在治疗之后的康复得到相应的保障。但是在常规护理的临床研究过程中,能够发现护理见效比较慢,而且护理的效果对于医生和患者本人来说也不能够达到非常满意的程度。其中,康复护理实际上作为一种对腰椎间盘突出患者实际病情有针对性的新型护理模式,将护理工作作为工整个康复阶段的核心,以全面性、细致性的护理进行心理干预、卧床护理和日常生活健康宣教等工作过程,不但促进了患者在身体上的疼痛感有所减弱,而且心理性的干预让患者的不良心理也能够得到进一步的有效调节,使其对待疾病的心态发生转变,以乐观积极的态度来面对疾病的治疗,这样才能够好得更快。日常生活的干预是需要医生患者以及患者的家属等多方共同努力,帮助患者树立起良好的生活习惯,使其在生活的过程中预防突发性或者相应的疾病出现。

### 4 腰椎间盘突出症的预防

对于人体的健康来说腰部是身体负荷最重的部分,也就是腰椎间盘,它需要承载人上身和下身之间的重要体量,因此正常腰椎间盘的弹性和韧性能够有效地调控自身所承载的负荷,对于抗压能力能够做到最大程度的抵抗,一般能够承受 450kg 的压力,而且不会发生任何损伤<sup>[4]</sup>。这样的承载系数一般在壮年之前,尤其是壮年时都能够达到峰值,但是在壮年之后就会出现有所衰退的情况,主要是因为髓核里面的含水量在逐渐减少,而纤维环也会由于长时间的不正确坐姿或受到外力的影响而出现功能性消退,使得腰椎间盘之间的弹性和康复和能力变得越来越低,最终不能够承载相应的受力,导致腰椎间盘突出疾病的出现。

为了能够预防腰椎间盘突出症,或者防止其在治疗之后出现复发情况,我们需要做什么呢?一般来说,人们在日常的工作和生活学习的过程中都会有不同的姿势,在运动的时候也会由于机体发生变化而带来可能的损伤,这样的习惯和外力的作用对身体造成一定的影响,习惯的正确与否对于人体的健康有息息相关的联系。因此在平时的工作中和生活里,我们必须注意站姿、坐姿、睡姿,还有劳动和活动的姿势,对于不良的姿势和习惯一定要及时纠正,尤其不能久坐或久站,不能经常低头玩手机或盯着电脑,这样会使得我们颈部和腰部都会出现相应的疾病。

## 5 治疗方法

### 5.1 药物治疗

可根据患者的腰部 CT 以及患者的病症特征给予一定的治疗和按摩的方法,并应用西医的方式进行药物治疗,将患者直接引导在牵引床上,应用中医的方式即为推拿法以碾、抒、推、点等直接作用于患者腰腿部,以指尖按揉为主,且增强患者酸胀的感觉。

### 5.2 经皮切除治疗

确保患者侧卧或俯卧位,使其脊柱前屈,并在棘突间隙的皮肤上做好标记,在此线中存在的病变侧区中点 8~10cm 穿刺点局麻,在此点与皮肤之间呈现 45° 的位置直接插入导针,使导针在椎体间隙后 1/3 刺入椎间盘旁,在导针旁切开皮肤深前膜且实现套管加粗处理,致使工作导管固定在某一位置上,沿工作套管切割,再使用电动切割进行连续的冲洗,最终保证管道拔出。

### 5.3 手术治疗

根据症状体征以及腰 CT 决定手术的方法。

## 6 结语

综上所述,通过对腰椎间盘突出症的类型和致病原因分析,需要注意保暖、加强运动、注意身体姿势来预防该类疾病的出现。发现患病也不要惊慌,在医生的指导下采取合理的康复措施和训练能够有所恢复,严重的需要采取手术治疗,但都会有所缓解。因此,注重日常工作和生活的好习惯是帮助我们拥有一个好身体的关键。

## 参考文献

- [1] 信金党,郑昆仑.腰椎间盘突出症患者实施不同中医治疗的效果研究[J].继续医学教育,2021,35(4):151-152.
- [2] 余泽晏.中西医结合治疗腰椎间盘突出症的临床疗效分析[J].世界复合医学,2021,7(4):79-81+121.
- [3] 茅杰熙,蒋华东,吕传国,等.CT/MR不同扫描技术在腰椎间盘突出诊断中的价值[J].影像研究与医学应用,2020,4(12):84-85.
- [4] 邓志勤,邓睿,吴勇胜.螺旋CT对腰椎间盘突出症并发椎管狭窄的诊断效果观察[J].中国医疗器械信息,2019,25(22):19-20.