

# 认识腰椎间盘突出症

余满荣 杨尧星

安徽医科大学第二附属医院 安徽合肥 230061

**摘要:** 目的: 认识腰椎间盘突出症 方法: 通过图片和文字介绍腰椎间盘突出的症状、原因、治疗与预防。结论: 通过对腰椎间盘突出症的介绍提高认识, 要注意预防, 加强锻炼, 发生症状及时就医。

**关键词:** 腰椎间盘突出; 腰痛; 治疗; 预防

伴随着互联网科技的迅猛发展, 大量电子产品被广泛使用, 人们长时间玩游戏刷视频, 办公室一族久坐办公, 出租车司机长时间开车, 工人和农民长时间弯腰劳作等等, 人们长时间保持一个固定姿势; 为了让自己的工作表现得很突出, 加班加点, 工作繁忙, 缺乏适当的体育锻炼; 饮食失衡, 导致体重增加; 加之社会人口老龄化, 各种意外伤害频发, 不知不觉间你的腰椎间盘也就跟着你的工作能力一起突出了, 随之出现腰疼、腿疼甚至麻木的感觉, 严重影响你的工作和生活。那今天我们就来聊聊什么是腰椎间盘? 它突出了会给我们身体带来哪些变化? 日常生活中我们该如何做好预防保健, 如果腰椎间盘突出突出了, 我们该怎么办?



图1 腰椎间盘突出(腰疼)

1. 首先我们来认识一下这个爱突出的腰椎间盘到底是个啥东西?

顾名思义, 它是位于腰椎之间的纤维软骨组织, 它是由上、下软骨终板, 中心的髓核和四周的纤维环构成。起着缓冲、支持和固定腰椎的作用。它们类似于



图2 腰椎间盘的解剖结构

人体中的“弹簧”, 能够减轻腰椎间的压力, 保护脊椎不受损伤。

2. 那什么是腰椎间盘突出呢?



图3 腰椎间盘突出解剖示意图(髓核从纤维环破裂处向后方突出压迫脊神经根)

腰椎间盘发生性质改变, 趋向退变, 四周的纤维环开始出现破裂, 中间的髓核组织从纤维环破裂处向外突出, 从而对相应节段的脊神经根或着马尾神经产生不同程度的压迫和刺激, 进而引起的一系列临床症状<sup>[1]</sup>。

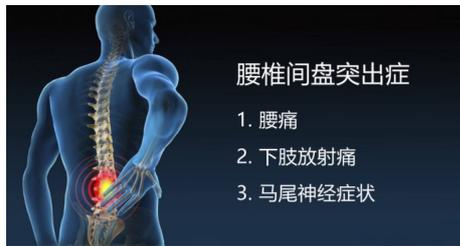


图4 腰椎间盘突出临床表现

### 3. 腰椎间盘突出症的典型症状又有哪些呢

包括腰痛、坐骨神经痛、下肢麻木和肌力下降。腰痛常为首发症状，多数患者先有反复的腰痛，腰部活动受限，如弯腰、转身等动作困难。此后出现腿痛。坐骨神经痛表现为沿大腿后方向小腿及足背部的放射性疼痛。下肢麻木和肌力下降则是由于神经根受损导致。马尾神经受压时会出现大小便障碍<sup>[1]</sup>。

### 4. 哪些因素会导致我们的腰椎间盘突出呢？

腰椎间盘突出的根本原因在于椎间盘发生退行性变化。随着年龄不断增加，椎间盘里的纤维环与髓核含水量慢慢降低，致使椎间盘也随之逐渐变薄，导致其承受压力的能力下降。椎间盘变性的主要致因是长期积累的损伤，这也是诱发椎间盘突出重要因素。在各类积累损伤里，反复进行弯腰、扭转等动作，最容易导致椎间盘受损。此外，妊娠、遗传因素、腰椎发育异常等也是诱发腰椎间盘突出重要因素<sup>[1]</sup>。

### 5. 如果发现自己得了腰椎间盘突出，我们需要做哪些检查呢？

X线平片可提示退行性改变，发现有无结核、肿瘤等骨病；CT能够清晰呈现骨性椎管的形态结构，还能判断黄韧带是否增厚，以及椎间盘突出大小和方向，在腰椎间盘突出诊断中具有较高价值。而MRI则可以全方位观察各个腰椎间盘是否发生病变，在矢状面成像上，它不仅能明确髓核突出的程度和具体位置，还能鉴别椎管内是否存在其他占位性病变，为临床诊断提供更全面准确的信息<sup>[1]</sup>。

### 6. 腰椎间盘突出症的治疗

腰椎间盘突出症是一种常见的脊柱疾病，治疗方法多样，包括非手术治疗和手术治疗两种主要方式。

#### 6.1 非手术治疗

在腰椎间盘突出症患者中，大部分人能够通过非手术疗法实现症状缓解甚至治愈。其核心目标是促使椎间盘突出

部位以及受刺激神经根的炎性水肿尽快消退，进而减轻乃至解除对神经根的刺激与压迫。非手术治疗主要适用于以下几种情况：一是年轻患者，初次发病或者病程较短；二是休息后症状能够自行缓解的患者；三是经X线检查显示无椎管狭窄的患者。非手术治疗的具体内容涵盖以下几个方面<sup>[2]</sup>：



图5 临床检查 ① X线平片 ② CT ③ MRI

(1) 严格卧床休息：当症状首次发作时，患者需即刻卧床休息。日常生活中的大小便都要借助便盆或尿壶在床上完成，严禁下床或坐起，唯有如此，才能取得理想的治疗效果。此方法操作简便且效果显著，然而患者往往难以长期坚持。

(2) 持续牵引：运用骨盆牵引的方式，能够使椎间隙略微增宽，降低椎间盘内的压力，扩大椎管的容积，从而有效减轻对神经根的刺激和压迫。

(3) 理疗、推拿与按摩：这些手段能够使痉挛的肌肉得到放松，进一步减轻椎间盘所承受的压力。具体的操作方法多种多样，国内从事该领域的人员众多，专业水平存在较大差异，因此治疗效果也不尽相同。需要特别注意的是，暴力推拿按摩往往会带来更多的危害。



图6 卧床休息



图7 推拿按摩

### 6.2 药物治疗

药物治疗是腰椎间盘突出保守治疗的一部分，主要包括非甾体类消炎止痛药、活血化瘀、舒筋活络的中药以及营养神经药物。



图8 药物治疗

### 7. 手术治疗



图9 UBE手术 (①解剖图②实体图)

对于已确诊腰椎间盘突出症的患者，若经过系统且规范的非手术治疗后，症状仍未得到有效缓解，或者出现马尾神经受压的情况，可将髓核摘除术作为一种治疗选择加以考虑。<sup>[3]</sup>近年来，医疗设备不断更新迭代，医学技术水平日益提升，椎间孔镜下髓核摘除术<sup>[4]</sup>，单边双通道内镜(UBE)<sup>[5]</sup>下髓核摘除术等微创术式创伤小，疗效好，恢复快，备受

欢迎。

### 8. 预防保健

防患于未然，预防保健在健康生活中显得尤为重要。



图10 保持正确坐姿



图11 正确佩戴腰围

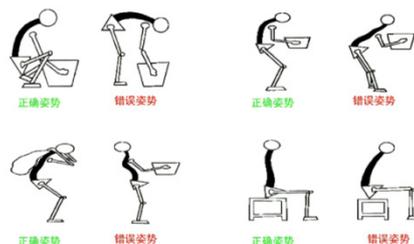


图12 正确与错误的姿势



图13 腰背部肌肉锻炼

腰椎间盘突出症的发病机制与退行性病变紧密相关,在退变的基础上,累积性损伤成为诱发该病的关键因素,同时,这种损伤还会进一步加快退变进程。因此,有效减少累积性损伤对预防和控制腰椎间盘突出症意义重大。

对于长期从事坐位工作的人群而言,合理调整桌椅高度是关键的一步,并且要养成定时变换姿势的习惯,避免长时间保持同一坐姿,减少腰椎局部的压力。从事经常弯腰劳作职业的人员,工作过程中应定时进行伸腰、挺胸等活动,以此缓解腰部肌肉的紧张状态,还可借助宽腰带对腰部起到一定的支撑与保护作用。

对于腰椎间盘突出症的患者,在治疗期间佩戴腰围是一种常见的辅助手段。然而,需要特别注意的是,在佩戴腰围的同时,必须同步加强腰背肌的锻炼。这是因为腰背肌作为维持脊柱稳定性的重要结构,其力量的增强能够显著提升脊柱的内在稳定性,从而有效减轻椎间盘所承受的压力。若患者只是长期依赖腰围,而忽视了腰背肌的锻炼,很容易导致腰背肌出现废用性肌萎缩,反而会对腰部的健康状况产生负面影响。

此外,在日常生活中,若需弯腰取物,最佳方式是采用屈膝、屈髋并下蹲的动作模式。这种方式能够有效分散椎间盘后方所承受的压力,减少因不当姿势对椎间盘造成的损伤风险,进而降低腰椎间盘突出症的发生几率或减轻其症状。

总之,优秀的你可以各方面都表现得很突出,唯独你的腰椎间盘突出不能突出,否则你将被它所困扰的生活不能自理。如果不幸得了腰椎间盘突出,我们应该去正规的医疗机构就诊,完善相关的检查,在医生的指导下,选择合适的治疗方案,才能尽快恢复健康。

#### 参考文献:

[1] 李乐之,路潜.外科护理学(第7版)M.北京:人民卫生出版社,2022.

[2] 葛龙,李镜,尚文茹,等.非手术疗法治疗腰椎间盘突出症的循证实践指南.中国循证医学杂志,2024,24(2):125-148.

[3] WANG D,XING J,SHAO B,et al.A surgical decompression procedure for effective treatment of calcified lumbar disc herniation.J Int Med Res,2020,48(7):22-26.

[4] 李光曦,丁永利.两种内镜椎间盘切除术临床比较[J].中国矫形外科杂志,2024,32(21):1953-1958.DOI:10.20184/j.cnki.Issn1005-8478.090358.

[5] 朱斌,田大胜,陈磊,等.单边双通道内镜技术在腰椎疾病中的应用研究进展[J].中华骨科杂志,2020,40(15):1030-1038.

#### 作者简介:

余满荣(1972—),女,汉族,本科,研究方向:手术室护理与管理。