



治疗腰椎间盘突出， 中西医结合更好

◎宁南县人民医院 李文权

在快节奏的现代生活中，腰椎间盘突出症已成为困扰众多人的常见脊柱疾病。它不仅给患者带来身体上的痛苦，还严重影响日常生活和工作。今天，我们就来全面了解一下腰椎间盘突出症以及其中西医结合的治疗路径和预防方法。

腰椎间盘突出症简称腰椎间盘突出，主要发生于腰椎部位椎间盘，它如同两椎骨间的“减震垫”，能缓冲保护脊柱。受过度压力、退化或外伤影响，纤维环可能破裂、髓核突出，压迫神经根，引发腰及下肢疼痛、麻木，甚至大小便功能障碍。该病过去多见于中老年人，如今因久坐等不良习惯，年轻人发病率也逐年上升，还可分腰痛型、神经根型和椎管型。

西医治疗：精准出击，缓解症状

西医治疗腰椎间盘突出症主要有药物、物理和手术三种方法。

药物治疗常用非甾体抗炎药、镇痛药和肌肉松弛剂，能快速缓解疼痛与炎症，让患者舒适些。但它只能暂时缓解症状，无法根治疾病，且长期使用有副作用，像胃肠道不适、肝肾损伤等。

物理治疗包括牵引、电疗、超声波治疗等。牵引拉伸脊柱，减轻椎间盘压力、缓解神经压迫；电疗和超声波治疗促进血液循环，减轻炎症和疼痛，不过通常需多次进行，效果较温和。

当非手术治疗无效且症状严重影响生活时，手术是最后选择，常

见有微创椎间盘切除术和椎间盘置换术，能去除突出物质、减轻神经压迫，疗效显著，但有恢复期和感染、神经损伤等风险，需严格掌握适应证、谨慎选择。西医治疗优势在于方法明确、操作规范，能快速控制急性症状，但长期调理不足。

中医治疗：整体调理，标本兼治

中医学对腰椎间盘突出症有独到见解与疗法。中医认为，此病和肾虚、气血不足紧密相连，因“肾主骨”，肾虚易致腰部功能障碍。而且，湿、寒、瘀血等因素会阻碍气血运行，引发腰部疼痛，干扰椎间盘正常功能。

中医治疗手段多样，以针灸、推拿、拔罐及中药调理为主。针灸针刺肾腧、命门等特定腧穴，能温阳祛寒、活血化瘀，减轻疼痛，改善局部循环，助力椎间盘功能恢复；推拿以手法刺激腰部肌肉与韧带，促进血液循环、放松肌肉，缓解神经压迫症状；中药作用也不容小觑，独活寄生汤等方剂可补益肝肾、活血化瘀，在止痛同时调整全身机能、增强免疫力，促进康复。中医治疗优势在于个体化，能依患者体质与病情定制方案，从根本上

调理，实现长期康复。

中西医结合：优势互补，疗效显著

中西医结合治疗腰椎间盘突出症，将西医的直接疗效与中医的整体调理相结合，是一种理想的治疗模式。在急性期，西医的药物和物理治疗可以快速缓解症状，减轻患者的痛苦；而在缓解期，中医的针灸、推拿和中药等方法则可以进一步调理脊柱及周围组织，促进身体的恢复，防止疾病复发。中药作为辅助治疗，还能够调理气血、强健骨骼，减少西医治疗的副作用，提供长期的康复支持。这种综合治疗方法兼顾了西医的迅速效果和中医的整体调理，能够有效减轻症状、提高治愈率、减少复发率，最终提高患者的生活质量。

预防与保健：防患于未然

除了积极治疗，预防腰椎间盘突出症同样重要。保持正确的姿势和良好的生活习惯是预防的关键。避免长时间保持一个姿势，尤其是久坐或站立，建议定期活动并进行腰部伸展运动，减轻椎间盘的压力。加强腰部肌肉的锻炼，特别是腹部和背部肌肉，有助于增强脊柱的稳定性，减轻椎间盘的负担。适度的运动如游泳、散步和瑜伽等，可以增强腰部肌肉力量，降低突出的风险。此外，保持合理的体重也至关重要，肥胖会增加脊柱的压力，提高患病风险。合理饮食，控制体重，有助于减轻腰椎负担，降低疾病的发生率。

腰椎间盘突出症虽然常见，但只要我们了解其病因和治疗方法，积极预防，及时治疗，就能够有效控制病情，提高生活质量。中西医结合治疗为我们提供了一种科学、有效的治疗途径，让我们在面对腰椎间盘突出症时不再束手无策。☺