

# 详解腰椎间盘突出症的中医治疗

腰椎间盘突出症属于比较常见的身体疾病，主要是由于人体体态所引起。腰椎间盘突出症指椎间盘变性、纤维环破裂、髓核突出，从而刺激或者压迫神经根、马尾神经所引起的一系列综合征。这一病症主要表现为腰痛、下肢麻木等症状，患者的健康生活会受到影响，通过中医治疗可以减轻腰椎间盘突出症的症状。下面介绍腰椎间盘突出症常用的中医疗法，希望对大家有所帮助。



## 中医对腰椎间盘突出症的认知

腰椎间盘突出症指患者椎间盘退化之后，其内部的纤维环或髓核破裂所引起的突出，进而压迫腰椎神经，引起患者出现腰痛、下肢麻木及疼痛的情况。这一症状属于中医腰痛或者痹症的范围，主要病因是感染风寒、外伤、肝肾亏损等，多发于老年人。推拿治疗可以有效缓解腰椎间盘突出症的症状，通过中医进行治疗，可以取得较好的疗效。

## 中医治疗腰椎间盘突出症的方法

1. 辨证施治。这种治疗方式就是根据患者的真实病症，使用中药汤剂进行治疗。内服中药与外用药，其中内服中药为补益肝肾、祛风除湿、活血化淤类药物，例如独活寄生汤；外用药物包括局部注射、中药外敷，例如腾药这一治疗方式，需要患者在治疗期间避免剧烈运动。

2. 物理治疗。这种方式即用中医常见的治疗方式，包括腰椎牵引、艾灸、熏蒸、电理疗、针刀等。

3. 其他。对于腰椎间盘突出症患者可以使用推拿或者正骨治疗，如通过练习《易筋经》等，锻炼自身的腰部力量，从而加强对腰椎的保护，有一定的治疗作用。同时，患者还需要在日常生活中保持良好的习惯，不要经常性大幅度弯腰，防止腰部负荷较大动作，并注意局部的保暖。针对腰椎间盘突出比较严重的患者，以上这些治疗可以得到有效的缓解。

4. 针灸治疗。这一治疗方法对于腰椎间盘突出症具有较大的作用与优势。其中针灸疗法治疗方式多样，包括针法、灸法、罐法、理疗等，效果较好。一般患者的腰椎间盘突出症基本以炎性水肿为主，可以通过电针结合拔罐来缓解腰椎间盘突出局部炎性水肿，腰痛症状也会随之减轻。对于本身淤滞明显、疼痛部位比较固定的患者，可以采用刺络拔罐疗法，这种疗法主要针对受寒或者肾气不足的引起腰痛。还可以采取针法或灸法等两种疗法相组合，这样可以温通经络，缓解腰痛。

5. 推拿疗法。(1) 推揉臀腰活血法。掌推臀部数遍，再用掌部或

者肘部揉两侧腰臀肌肉，以患侧为主，局部会产生温热感。(2) 揉拨痛点舒筋法。用双手拇指去揉拨患侧腰臀部痛点，针对腰部4~5段，通过按摩主要部位可以起到一定的治疗作用。(3) 腰部解痉法。使用双拇指同时按揉腰部两侧竖脊肌，可以缓解腰肌张力，进而缓解患者的疼痛情况。(4) 动法。这种推拿方式采用腰椎斜扳法，可让患者处于坐卧位，并配合比较长时间的持续牵引。

## 腰椎间盘突出症的注意事项

1. 患者注意尽量选择卧床休息，并习惯睡硬床板。在睡觉时采取仰脸平睡这种睡觉方式，防止因睡觉姿势不正确而加重腰椎间盘突出症状。身体太过于弯曲也会对中医治疗方式产生一定的影响。

2. 患者需要避免剧烈运动、弯腰劳累、负重运动等，同时还不能受凉，特别是腰椎突出部位，否则会引起症状加剧。

3. 饮食注意事项。患者需注意

不要食用辛辣的食物，保持饮食清淡，并且适当摄入相应的蛋白质或者含钙的食物，例如牛奶、大豆等。此外，还需多吃新鲜蔬菜与水果，补充维生素。

4. 患者需要在平时注意自身的体态，不要跷二郎腿，这样易引起腰椎疼痛加剧。

中医属于综合性的治疗方法，主要起到调理身体平衡的作用，对于腰椎间盘突出症具有一定的治疗效果。然而，对于腰椎间盘突出症比较严重的患者，还是需要采用现代化疗法，如微创这种新型治疗方式，才能起到较好的疗效。腰椎间盘突出症的患者在选择中医治疗时，尽量咨询比较专业的中医医生，采用中西结合的治疗方式，帮助患者缓解腰痛这一症状。

崇左市宁明县中医医院 卢怀国

# 常用中药及中成药用药注意事项

随着社会发展，人们的文化知识水平普遍提高。对一些小毛病或慢性病，采取自行用药的习惯逐渐养成。殊不知一些不规范的用药方法不仅会影响药物的疗效，更会损害我们的健康。下面为大家整理了一些常用药的注意事项和禁忌。



**降压药** 降压药利血平，不宜与甘草合用，合用易致疗效降低。甘草中含有的甘草次酸（酸性），容易与利血平（碱性）产生沉淀，从而降低利血平的生物利用度，甘草次酸的去氧皮质酮样作用还容易引起水肿，出现血压升高等情况都会降低利血平的降压作用。降压药还要避免与含麻黄碱的中成药同用，很多治疗感冒咳嗽的中成药都含麻黄碱，如麻杏止咳露、风寒感冒颗粒、急支糖浆、防风通圣丸等。因为麻黄碱可使血管收缩，有升高血压的作用，这样就降低了降压药的作用。

**降糖药** 糖尿病患者在服用西药降血糖药物期间，忌服用甘草、人参、鹿茸等中药。因为这些中药所含的有效成分会促使糖原异生，减少人体组织对葡萄糖的分解，从而使血糖升高，加重糖尿病。

**含酸性成分的中药** 比如含有有机酸的中药青皮、乌梅、白芍、陈皮、枳实、五味子、山楂等，以及一些中成药如保和丸、六味地黄丸、肾气丸，不宜与一些含碱性的

西药如碳酸氢钠、氢氧化铝、氨茶碱、胃舒平等同时服用。同时服用会发生酸碱中和，使中药、西药均失去治疗作用。与弱酸性的阿司匹林、吲哚美辛、布洛芬等同时服用，则易导致有机酸类药物肾脏重吸收增加，加重肾脏负担。

**含碱性成分的中药** 碱性中药如煅牡蛎、煅龙骨等，以及一些含生物碱的中成药如黄连上清丸、小金丸、二妙丸等，与氨基糖苷类抗生素合用会增加耳毒性和肾毒性，因此要避免同用。

**含鞣质的中药** 一些含鞣质中药如大黄、儿茶、地榆、五倍子、石榴皮等，与含金属离子的西药如硫酸锌、铁剂、氢氧化铝等联合服用时可能会发生化学反应，产生沉淀物质，对药物的吸收造成影响，也导致药效降低。含鞣质的中药与维生素B联合服用，两者发生永久结合后会排出体外，相当于失去它应该有的疗效，如含大黄的中药麻仁丸、解暑片、牛黄解毒片等，不宜与胰酶、胃蛋白酶、多酶片等

同用，因为大黄能抑制这些酶的消化功能。

还有一些常用的滋补性中药，使用时有以下注意事项：

**山药** 山药是药食两用之品，我们平时炒菜、炖汤、做糕点常常用到。山药可以补脾益胃，养肺固肾，它既补气又养阴，补而不滞，滋而不腻，为平补脾胃常用之品。一般人群均可食用，能显著提高免疫力。但是，脾虚湿盛、胸腹满闷者应忌用，对山药过敏者忌用，山药有收涩的作用，故大便干结者同样不宜食用。

**枸杞** 枸杞滋补肝肾、益精明目，富含胡萝卜素、维生素C、烟酸、钙、维生素B<sub>2</sub>等，有降低胆固醇等作用，人们平时煲汤，泡茶

经常用到。虽然具有很好的滋补和治疗作用，但也不是所有的人都适合服用的。外有表邪，内有实热及脾虚便溏者，不宜用，所以正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。

**人参** 中医认为，人参具有大补元气、复脉固脱、补脾益肺、生津止渴、安神益智等功效，被誉为“百草之王”。人参含多种多糖类及维生素B、B<sub>2</sub>、C等，能增强造血机能，提高机体对外界不良刺激的抵抗力，增强机体对疾病的抵抗力。人们喜欢在炖汤时或泡药酒时放点人参，然而，许多人并不知道，人参对中枢神经有兴奋作用，过量服用会引起失眠多梦、头昏脑胀等情况。此外，人在感冒时也不宜服用，因为人参具有温补助火作用，容易加重内热，导致表邪久滞不去，会加重病情。而且人参不能与藜芦、五灵脂、皂荚同用，服人参不宜喝茶、吃萝卜，以免影响药效。

以上所整理的用药雷区，是常用中药及中成药用药的注意事项。目的是为了保障用药疗效，使其更好地发挥治疗作用，避免一些不良反应现象的发生。

湖南省怀化市通道侗族自治县第一人民医院药剂科 黄美兰