



腰椎间盘突出的原因与防治方法

腰椎间盘突出是一种常见的疾病，会导致腰痛和坐骨神经痛等症状，对患者的日常生活和工作产生很大的影响。因此，了解腰椎间盘突出的相关知识对于预防和治疗该病非常重要，本文将详细介绍腰椎间盘突出的原因、预防措施以及治疗方法，帮助大家更好地了解和应对这种疾病。

腰椎间盘突出的原因

腰椎间盘突出是由于腰椎间盘退行性变导致纤维环破裂，髓核突出压迫神经根所致的腰腿痛综合征，主要症状包括腰痛、坐骨神经痛、下肢麻木、肌肉无力等，其中最常见的是腰痛和坐骨神经痛。腰椎间盘突出的原因多种多样，包括内在因素和外在因素，主要有以下几个方面。

1. 腰椎间盘退行性变 随着年龄的增长，腰椎间盘会逐渐出现退行性变，使腰椎间盘逐渐出现间隙狭窄、髓核变性，从而引发腰椎间盘突出。

2. 长期承受重物 如果腰椎长期承受重物，会使腰椎间盘内的压力逐渐增大，容易导致纤维环逐渐撕裂形成薄弱区域，最终引起腰椎间盘突出。

3. 外伤 如果腰部受到外伤，可能会使腰椎周围的韧带或者肌肉损伤，导致腰椎稳定性变差；同时腰椎间盘受到外力作用后，还容易压迫神经或周围组织从而引起腰椎间盘突出。

4. 遗传因素 有些人天生发育

异常，如腰椎骶化、骶椎腰化、关节突出不对称等，这类人也容易出现腰椎间盘突出症。

5. 孕妇 由于怀孕期间体重增加以及腰椎受力增加，容易导致腰椎间盘突出。

6. 长期伏案工作 这类人群的腰部长时间保持一种姿势，容易造成腰部应力增加，最终导致腰椎间盘突出。

7. 其他 长期吸烟、肥胖、骨质疏松等也会增加腰椎间盘突出的风险。

腰椎间盘突出的诊断与治疗

1. 诊断

(1) 症状：腰椎间盘突出患者通常会出现腰部疼痛、下肢放射痛、麻木感、间歇性跛行等症状，严重者可能影响大小便功能。

(2) 体征：医生会对患者进行身体检查，观察患者是否有腰部活动受限、肌肉萎缩、反射异常等。

(3) 影像学检查：X线、CT和MRI等影像学检查可以辅助诊断腰椎间盘突出。X线可以观察腰椎的退变、生理弯曲的改变等情况；CT可以观察椎间盘突出的位置和程度；



MRI 可以显示腰椎间盘突出的具体情况及神经受压程度。

2. 治疗

(1) 保守治疗：对于轻度腰椎间盘突出者，可以采用保守治疗，包括卧硬板床休息、骨盆牵引、推拿按摩等，以缓解肌肉痉挛；也可使用非甾体消炎药、肌松剂等药物治疗。

(2) 手术治疗：对于保守治疗无效或症状严重影响生活的腰椎间盘突出者，可以考虑手术治疗，手术方式包括椎间盘髓核摘除、植骨融合术、人工椎间盘置换术等。

(3) 康复锻炼：患者可在医生的指导下进行康复锻炼，以增强腰部肌肉力量，提高腰椎稳定性。

需要注意的是，患者应根据具体情况选择合适的治疗方法，治疗过程中一定要听从医生的指导建议，有计划地进行康复锻炼和治疗。

腰椎间盘突出的预防

1. 加强锻炼 通过锻炼可增强腰部肌肉力量，提高腰椎稳定性，可以预防腰椎间盘突出的发生。推荐的运动方式包括游泳、瑜伽、普拉提等。

2. 保持正确姿势 保持正确的坐姿和站姿可以减轻腰椎间盘的负担。正确的坐姿应该是坐直，膝盖与脚平行放置，背部支撑；正确的站姿应该是挺直站立，双脚与肩同宽，保持平衡。

3. 控制体重 减轻体重可以减少腰椎间盘的压力，从而降低腰椎间盘突出的风险。

4. 避免腰椎过度用力 弯腰、扭腰等动作会增加腰椎承受力，避免这些动作可以避免腰椎间盘受到损伤。

5. 预防骨质疏松 保持骨密度，预防骨质疏松，有助于减少腰椎间盘突出的风险。

腰椎间盘突出是一种常见的疾病，会导致腰痛和坐骨神经痛等症状，对患者的日常生活和工作产生很大的影响。想要预防和治疗这种疾病，就要充分了解它的原因和预防措施，并采取积极的治疗方法。如果出现了类似腰椎间盘突出的症状，应及时就医，只有通过积极的治疗和管理，才能有效缓解不适并提高生活质量。

百色市人民医院 陆春先

生命的原动力——血细胞

我们身体的每一个角落都有着无数的血细胞在默默工作，这些细胞在微观世界中扮演着许多重要的角色，它们不仅是生命活力的传递者，也是和疾病较量的勇士。本文将带你深入了解这些血细胞，让我们开始一次血细胞的奇妙之旅。

什么是血细胞？

血细胞包括红细胞、白细胞和血小板，它们都是由骨髓产生的，起源于共同的细胞——多能干细胞。骨髓内的多能干细胞会不断分化和成熟，最终发展成熟的血细胞，随后进入血液循环。由于每种细胞的寿命不同，红细胞存活期大约为 120 天，血小板约为 7~10 天，白细胞为几天到数周不等，因此，骨髓需要不断产生新的血细胞，以替换老旧或死亡的细胞。

血细胞的种类有哪些？

由红细胞、白细胞和血小板组成的血液在循环系统中不断流动，维持着我们生命的正常运转。

首先是血细胞中数量最多的红细胞。人体内每微升血液中大概含有 4~5 亿个红细胞，它们的主要功能是运输氧气和二氧化碳。它们携带着富含氧的血液从肺部出发，送往全身各处；同时将

废物身体代谢后产生的废物——二氧化碳收集起来，带回肺部通过呼吸排出体外。实现这一功能的就是红细胞中的血红蛋白，因其含铁而显红色，也是血液呈红色的原因。

其次是白细胞。作为人体免疫系统的重要组成部分，白细胞的任务是识别并消灭入侵的病原体，如细菌、病毒和寄生虫等。白细胞可以通过不同的方式保护我们的身体，包括吞噬病原物、产生抗体以及介导各种免疫反应。它们大致分为两大类——吞噬细胞（如巨噬细胞和中性粒细胞）和淋巴细胞（如 B 细胞和 T 细胞）。当人体受到细菌、病毒感染时，白细胞数量就会增加，这也是医生可以通过血常规检查判断是否存在感染的依据。

最后一个是负责止血和凝血的血小板。血小板没有细胞核，是由骨髓中的巨核细胞裂解而成。它的主要职能是在血管受损时迅速聚集到损伤处，

形成栓塞来阻断出血；同时参与凝血过程，促进伤口恢复。血小板的这个功能至关重要，可以让伤口迅速止血，避免过多失血。

如何测定血细胞？

血常规是判断血细胞是否正常的常用方法。血常规不仅可以检测红细胞、白细胞和血小板的数量，还能了解它们的形态和功能是否正常。异常的血细胞计数可能预示着多种疾病的发生，比如贫血（红细胞减少）、感染（白细胞增加）和出血倾向（血小板减少）等。此外，医生还可以通过血常规来监测疾病的治疗效果。

血细胞看似微不足道，实际承载着生命的奥秘，它不仅是生命力的传递者，更是健康的守护者。无论是在静默无声的夜晚，还是刻苦劳作的白天，这些细胞都不停地工作，维持着我们的健康与生命的活力。

湖南省湘西土家族苗族自治州

民族中医院检验科 潘星宇

慢阻肺的居家护理

慢阻肺是一种常见的慢性呼吸系统疾病，表现为持续气流受限和气道炎症。该病通常与吸烟、空气污染、职业暴露和遗传因素等有关，下面为大家详细介绍慢阻肺的居家护理。

1. 戒烟 戒烟是慢阻肺最重要的护理措施，有研究发现，即使戒烟多年，戒烟后的数年内仍有发生慢阻肺的可能。因此，应尽早戒烟，同时避免二手烟。

2. 呼吸锻炼 正确的呼吸技巧有助于改善肺功能，如腹式呼吸和缩唇呼吸等。中医认为，呼吸训练可调养肺气，增强肺部功能，缓解症状。

3. 咳嗽咳痰护理 慢阻肺患者应学会正确的咳嗽、咳痰技巧，如深吸气后屏气 3~5 秒，然后身体前倾，同时用力咳出痰液。保持室内湿度适宜，也有助于痰液的排出。

4. 遵医嘱用药 慢阻肺患者需要长期使用药物来控制病情，应按照医生的建议按时按量服药，并注意药物的不良反应。低氧血症者应在医生指导下坚持家庭氧疗，以提高生活质量劳动能力，延长生命。

5. 预防感冒 在寒冷季节或气候骤变时要注意保暖，并根据气温适当增减衣物，避免感冒。冬季来临之前或流感季节注射流感疫苗和肺炎链球菌疫苗，有助于预防呼吸道感染。

6. 中医药调理 中医认为，慢阻肺多为肺气虚、脾虚，可采用中药调理，如黄芪、党参等补益肺气，白术、茯苓等健脾祛湿。此外，穴位按摩可促进血液循环，对于症状较轻者，可尝试自行按摩迎香穴、天突穴等。

英德市中医院 王少珊