

中医药治疗腰椎间盘突出症的研究进展

牛忻焯 翟羽

南京中医药大学, 江苏省常州市, 213000;

摘要: 腰椎间盘突出症(LDH)是一种常见的骨科疾病,其主要原因在于腰椎间盘出现了老化及损害,导致髓核从椎体突出并压迫到神经根从而引发腰部与下肢疼痛症状。这属于中医学中的“腰腿痛”或“痹证”等领域,中医疗法对于LDH具有一定的疗效,其中包含口服中药、使用中药的外用方式、针灸以及按摩等多种治疗手段。本文旨在总结目前关于运用中医药治疗LDH的研究成果。

关键词: 腰椎间盘突出症; 中医药治疗; 腰痛

DOI:10.69979/3029-2808.24.11.042

腰椎间盘突出(也被称为lumber disc herniation,简称LDH)是一种常见的临床问题,其特征在于患者的腰椎间盘出现老化并且由于外力影响而引发了纤维环撕裂,从而使得髓核向外移动并对神经根及马尾神经造成压力与刺激,这通常会引起来以腰部疼痛、下肢放射性疼痛和感觉异常等为主的多种症状^[1],也是一种常见的腰腿疼的原因。LDH主要发生在腰4-5、腰5-骶1部位,LDH可严重影响患者的工作和生活,因此近年来逐渐受到人们的重视。关于LDH的治疗,中医有着悠久的历史,在临床实践中也积累了丰富的经验。中医治疗LDH疗效确切、安全性高、症状改善显著。根据中医理论,肾虚是LDH的病因,而由风、寒、湿、热以及气滞血瘀等引发的经络阻塞则是LDH的病症。随着中医学的进步和普及应用,人们对于中医治疗疾病的接受度也在不断提高。其次,中医治疗费用低、操作简便、疗效确切,患者更容易接受。这项研究详细解释了中医药在治疗腰椎间盘突出症的各个方面,包括熏蒸、推拿和针灸等,为制定临床治疗方案提供了更多参考。下面是对中医药在治疗腰椎间盘突出症中的应用进展的总结。

1 中医学对腰椎间盘突出症的认识

中医学对腰椎间盘突出症并无专门的病名记录,但对于该病临床诊治的描述在《医学心悟》《素问·刺腰痛》《杂病源流犀烛·腰脐病源流》《丹溪心法·腰痛》《证治汇补·腰痛》《诸病源候论》等很多古代文献中均有记录^[2]。腰椎间盘突出症被归入中医学的“腰痛”范畴,又称作“痹证”“脊痛”“腰腿痛”等症状。通常认为是由于人体虚弱或体内正气不足,外来的风、寒、湿、热等外邪侵袭,或者是跌打、摔伤、扭伤等损伤导

致气血淤滞、经络阻塞,久而久之形成疾病^[3]。腰椎间盘突出症与肝肾亏虚、筋失濡养、气滞血瘀、感受风寒湿邪、腰部劳损等病因有关。故《诸病源候论》曰“劳损于肾,动伤经络,又为风冷所侵,血气相搏,故腰痛。”《素问·脉要精微论》曰:“腰者,肾之府,转摇不能,肾将惫矣。”肾为先天之本,肝主疏泄与藏血,若肾精不足、肝血亏虚不能濡养,会导致腰腿痛、腰膝酸软、下肢麻木,其次,感受风寒湿邪使气血运行不畅,瘀血闭阻经脉也会导致腰腿痛。

2 腰椎间盘突出症的中医药治疗方法

2.1 中药熏蒸法

利用熏蒸法可以扩大血管,优化区域内的血液流动并提升其新陈代谢能力,这对疾病的康复有积极作用。此外,这种方法还可以舒缓肌肉紧绷感,加速炎症和淤血的消散,并且它还能让药物以点对点的形式被身体吸收,从而实现更为精确且高效的治疗效果^[4]。

采用中药熏蒸疗法,药材包括150克的白芷、姜黄、当归、没药和100克的莪术、大黄、三菱、延胡索和细辛。将这些药材放入药袋内进行浸泡,大约需要一个小时。然后对它们进行煎煮,并把煎煮过的液体制成熏蒸药液。然后把药液加入熏蒸治疗仪,将仪器的温度调节到45°C,患者将腰椎疼痛部位放置于熏蒸窗口,根据患者的舒适程度对患者的熏蒸温度进行调节,每次熏蒸持续时间为30min,每日1至2次,临床取得了较好的疗效,患者的满意度相对较高,接受度也相对较高。

2.2 推拿疗法

中医推拿手法属于中医特色外治法,是利用推、按、揉等方式对体表的经络形成相关的刺激,达到改善肌肉

痉挛,缓解疼痛,减轻对神经根的压迫,促进血液循环,发挥祛风除湿、疏经通络的效果^[5]。

使用经络穴位的针灸疗法来治疗 腰椎间盘突出症是有效的:从背部和腿部的肩胛神经开始向下的操作过程可以使其得到舒缓;然后对髋关节周围区域(如环跳)施加压力按捏的手势有助于消除患者的痛苦感并且效果显著。应用冯式技巧去应对的腰椎间盘突出症也是一种不错的疗效,一只手指需要与病变部位相接触并对准扭曲的位置以便感知到矫正动作的发生并在感觉到了正确的转动后停下来并将身体恢复至初始位置即可达到减少康复时间且提升痊愈概率的效果,从而确保了实际结果的可靠度。“脊柱(定点旋转复位法)”可有效调节脊柱骨关节力学紊乱,解除突出物的压迫,缓解肌肉痉挛,减轻炎性物质刺激,改善椎体血供,促进受累椎体的修复,可有效缓解临床症状,促进患者的康复。

2.3 针灸治疗

作为中医学的核心理念之一,针灸疗法包括了单一针刺与艾灸两种方式,“针之不为,灸之所宜”这句古语恰如其分地概括了这两种方法的关系。实际上,它们之间存在着互补关系:针刺可以促进血液流动并增强免疫系统;而艾灸则能增加对疼痛的耐受度,同时调整神经系统的细微构造,进而影响身体内各种物质的浓度以实现消淤化瘀、温暖经络的目的。

头针运动疗法^[6]在治疗急性期 LDH 患者时,也取得了很好的疗效。腹针治疗在 LDH 早期能够缓解患者的疼痛,改善患者的生存质量。而艾灸是通过艾条充分燃烧时产生的热能和药物成分被皮肤吸收而发挥作用。

2.4 功能锻炼

功能锻炼是中医药治疗 LDH 的重要辅助手段,旨在增强腰背肌的力量,提高脊柱的稳定性,防止疾病的复发。通过合理的功能锻炼,可以改善患者的腰部活动度、增强腰椎关节的灵活性,减轻腰背部疼痛。

当 LDH 病人的临床表现得到缓解时,建议使用腰带来辅助他们的日常生活并配合适当的腰背肌群运动,如“飞燕点水”“三点支持”和“五点支撑”等练习。这些有效的锻炼方式能够增强腰背部的核心力量,维持脊柱结构的均衡与稳定,有助于延缓腰椎间盘的老化过程。遵循“四以相合”的原则和应用古代八段锦的强壮筋骨疗法对治疗慢性下腰痛有着显著的效果。通过练习八段

锦健身术能有效地降低肝肾亏损型的 LDH 病人疼痛程度并且增加身体活动的范围。

2.5 推拿正骨手法

对于临床应用而言,常用的推拿和矫正技术包括揉捏、压迫、推动和扭转等,这些技巧各具特色且具有特定的适用范围,具体应用时应根据患者的具体情况采用个性化治疗方法,同时在实施时需要灵活运用多种方式并协同操作,发挥最大作用,以便实现最佳的效果。通过按摩与矫正手段,能够提升 LDH 患者的腰部曲线程度,进而减轻病症的影响,有效缓解患者的临床症状。

3 联合治疗

腰椎间盘突出症的治疗,历来是医学领域的一个挑战。当前,非手术治疗方法虽然多样,但往往难以取得令人满意的疗效。这时,中医药治疗方法的综合运用就显得尤为重要。通过针灸、推拿、拔罐等多种手法的协同作用,我们可以全方位地针对病症的主次症状进行治疗,从而展现出中医药的独特优势。其中,针灸疗法联合穴位推拿在治疗腰椎间盘突出症坐骨神经痛时,不仅能有效缓解疼痛,还能显著改善患者的功能障碍,使临床治疗效果更为显著。而中药离子导入联合拔罐、推拿的方法,则能深入病灶,减轻患者的疼痛程度,让患者感受到满意的治疗效果。此外,深刺夹脊穴至神经根联合手法推拿^[7]的治疗方法,也在实践中展现出了其显著的疗效。这种方法能有效缓解患者的腰痛、腰椎活动障碍,并改善血液循环,为患者带来福音。在腰椎间盘突出症的非手术治疗中,我们应更加注重中医药治疗方法的综合运用,发挥各种治疗手段协同作用,以期达到更好治疗效果。

4 其他治疗

腰椎间盘突出症的治疗方式不仅限于此。如应用穴位埋线治疗^[8] LDH 患者,其效果是显而易见的,经过治疗之后,他们的胫后神经和腓总神经的运动波幅都得到了提升,F 波出现的频率也明显增加,这表明了该方法具有良好的治疗效果;其次应用水针配合中医整脊疗法^[9]可有效地减轻 LDH 患者的局部疼痛,改善患者生活质量,提高患者的满意度。小针刀治疗^[10]也是一种治疗 LDH 的重要方法,利用针刺和刀割的作用来达到缓解腰背肌群和病灶粘连组织的作用,缓解患者的疼痛,促进康复。小针刀治疗 LDH,痛苦较小,操作简单、创伤性小,

疗程短,具备较高的安全性与有效性,患者更容易接受,满意度也较高,临床上更易开展实施。

5 展望与不足

自古以来,中医药便在腰椎间盘突出症的治疗中占有一席之地。依托于辨证施治的原则,其治疗手段涵盖了中药内服、外敷、针灸、熏蒸、推拿及正骨等,实现了从单一到综合疗法的跨越,其治疗成效获得肯定,患者满意度明显提高。尽管中医治疗腰椎间盘突出症的优点明显,如副作用小、容易接受、创伤性小、操作简单、疗效确切等,但是仍然存在一些挑战和不足,比如说缺乏统一、客观的诊断与评价标准,难以做到随机性,起效较慢且疗程较长。并且现有的研究普遍局限在观察临床的病例,缺乏权威的定性定量指标及长期的疗效评价,也较少从现代医学的角度出发来分析中医药疗效机制,从而影响了疗效的可信度。另外,药理研究较少,基础医学的支持不足,针灸疗法和推拿按摩等操作需要专业医师进行,难以普及等。因此,未来研究中需要更加规范化治疗方案,加强对LDH的病因机制、证候分布规律的深入性研究,积极的探索特异性的诊断指标,利用现代科学方法来进一步验证中医药方式治疗LDH的作用机制及疗效,规范化治疗。进一步探索中医药与现代医学技术相结合的模式,关注疾病治疗和效果评估,同时加强基础研究,建立属于中医药的公认诊断标准和疗效评价标准,确保中医治疗的科学性,更好的指导中医药在LDH治疗中的运用,提高临床诊治水平,改善患者的生活质量。

6 小结

中医药在治疗椎间盘突出症(LDH)方面展现出了其特有的治疗优势和显著成效。通过综合运用内外治疗、辨证施治等方法,中医药能有效改善患者局部血液循环,缓解肌肉痉挛,降低炎症水平,增强免疫力,并显著改善腰椎功能,减缓腰腿痛和肢体麻木等症状。其治疗强调整体与局部相结合,标本兼治,既安全又高效,为患者所广泛接受。因此,临床需要进一步宣传中医药治疗LDH的优点和效果,规范化中医药治疗方案,具体问题具体分析,采用个性化治疗方案,力求从根源上解决问题,提供适合患者的治疗方案,注重患者的个性化需求,使患者恢复健康。采用多种中医方法联合治疗,发挥协

同作用,多方面兼顾主次症状,以取得更加确切的疗效,使更多的LDH患者得到更好的治疗,恢复患者健康。通过中医药治疗疾病,可以使广大的LDH患者对中医药治疗有更深一步的认识,我们应该进一步加强对中医药治疗LDH的研究和实践,挖掘和发扬中医药的精髓,加强与现代医学的结合,开展更多的临床研究和探索,不断总结经验,提高治疗效果。同时,我们也应该加强对中医药的宣传与推广,让更多的人了解并认可中医药在LDH治疗中的价值和作用,使更多的LDH患者受益。

参考文献

- [1] 查江,符维广.射频频点热凝消融术结合臭氧融盘术治疗腰椎间盘突出症的效果及对氧化应激指标、腰部功能的影响[J].临床医学研究与实践,2021,6(3):90-92
- [2] 曾子超,梁冬波.中医治疗腰椎间盘突出症研究进展[J].光明中医,2023,38(19):3881-3884.
- [3] 陈金田,孙武权.腰椎间盘突出症的生物力学特性及中医药治疗研究进展[J].中医临床研究,2023,15(4):110-113.
- [4] 刘杰,冯晓.中医推拿手法治疗腰椎间盘突出症的疗效评价[J].内蒙古中医药,2023,42(6):137-138.
- [5] 张刘波,周峻,王佩佩,等.五种针灸疗法治疗腰椎间盘突出症的网状Meta分析[J].海南医学院学报,2020,26(23):1807-1813.
- [6] 曹凤,彭志杰,冯勇伟,等.头针运动疗法治疗急性期腰椎间盘突出症的随机对照研究[J].中国中医急症,2022,31(3):469-472.
- [7] 王雪青.深刺夹脊穴至神经根联合手法推拿治疗腰椎间盘突出症对临床症状、血液流变学影响的临床研究[J].四川中医,2021,39(7):169-172
- [8] 邢武军,马跃琨,姬智,等.穴位埋线治疗腰椎间盘突出症患者的临床观察[J].中国医学创新,2019,16(34):85-89.
- [9] 王德祥,王世轩.基于椎曲论运用水针配合中医整脊疗法治疗腰椎间盘突出症的临床观察[J].中国民间疗法,2020,28(13):26-29.
- [10] 陈金田,孙武权.腰椎间盘突出症的生物力学特性及中医药治疗研究进展[J].中医临床研究,2023,15(4):110-113.