

P



CK.0000065822

NGỪA



& ĐIỀU TRỊ

CÁC CHỨNG BỆNH

# CỘT SỐNG

Bạn có biết: Mất ngủ, đau vai, đau cổ, chóng mặt, đau dạ dày, bệnh đường ruột... đều có nguyên nhân từ cột sống

**Giữ gìn cột sống khỏe mạnh**

**Duy trì sức sống dồi dào**

- Phương pháp bảo vệ cột sống
- Nhận biết các bất thường cột sống thường gặp và cách khắc phục
- Nhận biết các chứng bệnh có nguyên nhân từ cột sống và cách điều trị
- Các bài tập hữu hiệu nhằm bảo vệ, hồi phục chức năng cột sống

Bệnh thường gặp ở xương sống ngực

Cột sống ngực làm cho thần kinh cột sống bị chèn ép và kích thích, bất thường cho chức năng nội tạng

1

Đốt sống ngực số 9 ~ 11

Sỏi mật

2

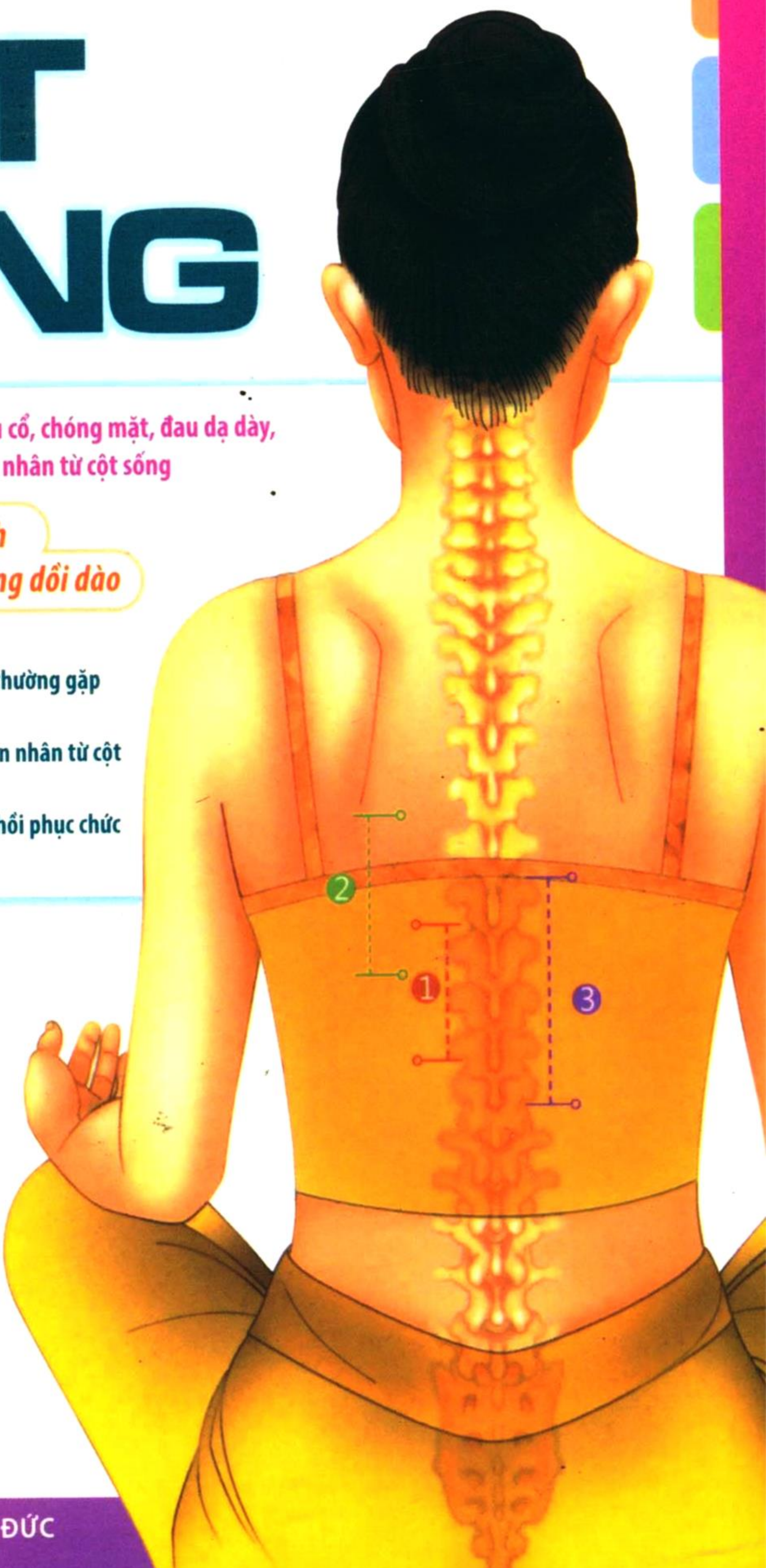
Đốt sống ngực số 7 ~ 9

Loét dạ dày

3

Đốt sống ngực số 8 ~ 12

Tiểu đường



NGUYÊN  
LIỆU

**PHÒNG NGỪA  
& ĐIỀU TRỊ  
CÁC CHỨNG BỆNH  
CỘT  
SÔNG**



**Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam**

Thanh An

Phòng ngừa & điều trị các chứng bệnh cột sống / Thanh An. - II. :  
Hồng Đức ; Công ty Văn hoá Huy Hoàng, 2014. - 255tr. ; 24cm  
ISBN 9786048618643

1. Bệnh xương sống    2. Phòng bệnh    3. Điều trị  
616.73 - dc23

HDK0013p-CIP

THANH AN

# PHÒNG NGỪA & ĐIỀU TRỊ



CÁC CHỨNG BỆNH

# CỘT SÔNG



HỒNG ĐỨC

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC



## LỜI NÓI ĐẦU

# CỘT SỐNG: ĐƯỜNG SINH MỆNH THỨ HAI CỦA CƠ THỂ

Thông thường, khi cơ thể phát bệnh, người ta thường nghĩ là do cơ quan nội tạng có vấn đề, phải tiêm và uống thuốc kịp thời mới có thể chữa khỏi. Nhưng trên thực tế, rất nhiều khi bệnh tật xuất hiện không chỉ là do sự rối loạn chức năng nội tạng gây nên, mà liên quan rất nhiều đến cột sống. Ví dụ, chúng ta thường nghĩ rằng cảm cúm chỉ là một triệu chứng thông thường, do cơ thể bị nhiễm lạnh gây ra. Nhưng nếu thường xuyên bị cảm cúm hoặc cảm cúm rất khó chữa, thì đó không còn đơn thuần là do cơ thể nhiễm lạnh, mà rất có thể có liên quan đến đốt sống ngực thứ năm và đốt sống lưng thứ nhất, cần phải điều trị.

Một cột sống khỏe mạnh không chỉ có thể khiến cơ thể chúng ta cứng cáp hơn, mà còn có thể giúp chúng ta tránh được chứng nhức mỏi lưng, để sống thư thái với một cơ thể hoàn toàn khỏe mạnh. Nhưng khi cột sống lệch khỏi vị trí bình thường, xuất hiện trật lệch vị trí hoặc rối loạn các khớp xương nhỏ, làm cho dây thần kinh tủy sống bị chèn ép và kích thích, từ đó ảnh hưởng đến chức năng của nội tạng và gây nên chứng rối loạn chức năng, hoặc chức năng suy giảm, xuất hiện các triệu chứng bệnh tật như huyết áp cao, tiểu đường, chóng mặt, ù tai, mất ngủ,... Bác sĩ nổi tiếng người Nga Nikola Amocob từng cho rằng, sự suy giảm độ dẻo dai của cơ thể là triệu chứng đầu tiên của hiện tượng lão hóa, tất cả các căn bệnh đều do sự biến đổi bệnh lý của cột sống gây nên. Do vậy, nhận thức đúng đắn và tìm hiểu thấu đáo về cột sống sẽ rất có ích cho việc có được một cơ thể khỏe mạnh. Cuốn sách này tập trung giới thiệu tới bạn đọc những kiến thức cơ bản để bảo vệ cột sống và phương pháp điều trị bệnh cột sống thường gặp, để bạn đọc hiểu rõ hơn về trạng thái của cột sống.

Cột sống gồm xương sống cổ, xương sống ngực, xương sống lưng, xương cùng và xương cụt, có tất cả 26 đốt sống. Bất kỳ đốt sống nào xuất hiện vấn đề đều có thể gây ra các chứng bệnh tật tương ứng. Trong xã hội hiện đại, nhịp sống và làm việc của con người diễn ra ngày càng nhanh, số người ở trạng thái "dưới mức khỏe mạnh" ngày càng tăng, ảnh hưởng nghiêm trọng tới sức khỏe cả về thể chất lẫn tinh thần của con người. Ở tất cả mọi người, đốt sống lưng dù ít hay nhiều cũng đều có hiện tượng cong vẹo, nếu không uốn nắn kịp thời, rất có thể sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe. Tuy nhiên, phần lớn chúng ta, đặc biệt là dân văn phòng, do công việc căng thẳng và bận rộn, không thể lúc nào cũng có thời gian đi khám chữa kiểm tra. Bởi vậy, tự học các phương pháp phòng ngừa và điều trị đơn giản là một điều rất cần thiết và hữu ích.



Cuốn sách này dựa trên những thường thức về cột sống và bệnh cột sống, trình bày theo hai hướng chính là ngừa bệnh, bảo vệ sức khỏe và điều trị, tập trung giới thiệu với bạn đọc cách bảo vệ cột sống và cách điều trị một số chứng bệnh thường gặp của cột sống trong cuộc sống thường ngày. Trong phần phương pháp bảo vệ cột sống, chúng tôi sẽ hướng dẫn bạn đọc cách bảo vệ cột sống của mình mọi lúc mọi nơi, áp dụng với những nhóm độc giả khác nhau và phương pháp bảo vệ khác nhau. Về vấn đề điều trị, cuốn sách này lần lượt phân tích cụ thể từng bệnh lý tương ứng với xương sống cổ, xương sống ngực, xương sống thắt lưng và xương cụt, đồng thời cũng đưa ra các phương pháp điều trị cụ thể. Khi bạn mắc bất kể chứng bệnh nào do cột sống gây ra đều có thể tìm được cách điều trị hữu hiệu trong cuốn sách này.

Qua niềm về dưỡng sinh của người hiện đại ngày càng được nâng cao, day huyệt, xoa bóp, giác di, cạo gió, cứu mũi ngải, điều trị bằng thuốc Đông y là các bộ phận cấu thành quan trọng của hương pháp điều trị bằng Đông y, phương pháp đơn giản, hiệu quả nổi bật, không có tác dụng phụ, nên ngày càng được mọi người coi trọng và ưa dùng. Do vậy, phương pháp điều trị các chứng bệnh trong cuốn sách này phần lớn vận dụng các phương pháp điều trị bằng Đông y, phương pháp khác nhau, điều trị trong ngoài, cùng đạt được mục đích chữa khỏi bệnh tật.

Các lối sống lành mạnh không chỉ nhờ vào cách dưỡng sinh bằng thuốc Đông y, mà vận động, tập yoga, tập thể dục thể thao cũng đã trở thành phương pháp bảo vệ sức khỏe quan trọng mang lại cho con người một cơ thể khỏe mạnh, đặc biệt là đối với một cột sống khỏe mạnh thì phương pháp "điều trị tự nhiên" này có thể duy trì độ cong bình thường của cột sống, và tăng cường khả năng điều trị tự nhiên của cơ thể. Do vậy, cuốn sách này giới thiệu với bạn đọc rất nhiều bài tập cho cột sống và phương pháp điều trị qua vận động. Qua các phương pháp vận động phù hợp với từng chứng bệnh, từng nhóm người và từng đốt sống, bạn sẽ dễ dàng tìm thấy phương pháp phù hợp với mình. Chỉ cần bạn kiên trì làm theo, chắc chắn bạn sẽ có được một cột sống khỏe mạnh.

Cuốn sách "Phòng ngừa và điều trị các chứng bệnh cột sống" gồm 9 chương, chương đầu tiên cung cấp cho độc giả những kiến thức cơ bản về cột sống và giới thiệu sơ qua về mối quan hệ của cột sống với nội tạng, kinh mạch,... để qua đó bạn đọc có thể xây dựng cho mình một nền tảng kiến thức vững chắc. Chương thứ hai chủ yếu giới thiệu cách bảo vệ cột sống trong cuộc sống thường ngày phù hợp với nhiều nhóm đối tượng, giúp bạn đọc có thể bảo vệ cột sống của mình mọi lúc mọi nơi. Chương thứ ba tập trung giới thiệu với bạn đọc các phương pháp bảo vệ cột sống của các chuyên gia. Cho dù công việc của bạn có bận rộn đến mấy, chỉ cần bạn bớt chút thời gian là đã có thể sở hữu một cột sống khỏe mạnh. Chương thứ tư, thông qua chẩn đoán lâm sàng chọn ra các chứng bệnh điển hình, thông qua sự phân tích của chuyên gia, nhằm giúp bạn đọc giải quyết được các vấn đề còn nghi vấn. Từ chương 5 đến chương 9 giới thiệu các hương pháp điều trị các chứng bệnh thường gặp tương ứng với từng phần của đốt sống, đồng thời cũng giới thiệu cụ thể về triệu chứng lâm sàng và nguyên nhân gây bệnh, chẩn



đoán và phòng bệnh, trình tự thao tác,... Cuối cùng, trong phần phụ lục của cuốn sách, giới thiệu hai phương pháp tập luyện đơn giản, thứ nhất là thuật đạo dẫn trích từ "Dịch cân kinh" của Trung Quốc cổ đại, thứ hai là phương pháp tập thể thao hiện đại, để bạn đọc có thể bảo vệ được cột sống một cách chính xác và toàn diện.

Về hình thức, đặc điểm nổi bật của cuốn sách này là sử dụng một khối lượng lớn hình minh họa để tiện cho bạn đọc tham khảo và đối chiếu. Mỗi phần của cuốn sách đều có kèm hình minh họa hoặc hình chụp người thật, để bạn đọc dễ dàng tìm hiểu và tự tập luyện, điều trị tại nhà, vừa thuận tiện, vừa nhanh chóng đạt được mục đích bảo vệ sức khỏe và điều trị bệnh tật.

Do kiến thức của người biên soạn có hạn, nên cuốn sách khó tránh khỏi thiếu sót, kính mong bạn đọc gần xa đóng góp những ý kiến quý báu để cuốn sách được hoàn thiện hơn. Hy vọng rằng, cuốn sách "Phòng ngừa và điều trị các bệnh cột sống" sẽ là một cẩm nang hữu ích đem lại cho bạn một cột sống khỏe mạnh.



# MỤC LỤC

Lời nói đầu .....	4
12 kiểu hình thể liên quan đến dị tật cột sống.....	12
Đặc điểm hình thể của 12 kiểu dị tật cột sống.....	14
Bệnh tật tương ứng với 12 kiểu hình thể .....	20

## CHƯƠNG 1 - TÌM HIỂU VỀ CỘT SỐNG

001. Phương pháp chỉnh cột sống bảo vệ sức khỏe.....	24
002. Kết cấu sinh lý của cột sống.....	26
003. Chức năng sinh lý của cột sống .....	28
004. Mối liên hệ giữa cột sống và phủ tạng .....	30
005. Mối liên hệ giữa cột sống và kinh lạc .....	32
006. Phương pháp tự chẩn đoán bệnh cột sống .....	34

## CHƯƠNG 2 VẬN ĐỘNG CHÂN TAY ĐỂ TRÁNH XA BỆNH ĐAU CỘT SỐNG

007. Tư thế cột sống qua các trạng thái ngồi, đứng, đi.....	38
008. Thói quen sinh hoạt dẫn đến hiện tượng bất thường của cột sống .....	40
009. Những thói quen xấu ảnh hưởng đến cột sống của học sinh .....	42
010. Bệnh nghề nghiệp của dân văn phòng gây ảnh hưởng đến cột sống .....	44
011. Rèn luyện cột sống qua các hoạt động giải trí .....	46



### Vung tay sang hai bên

Đứng thẳng, lưng gập tạo thành góc  $90^\circ$  nửa thân trên ngả về phía trước, một cánh tay chuyển động theo hình vòng tròn thuận theo chiều kim đồng hồ phía trước cơ thể 1) - 15 vòng sau đó xoay ngược chiều kim đồng hồ, đổi tay, mỗi bên hực hiện 5 - 15 phút.





**Đứng một chân nghiêng lườn**

Người đứng thẳng, chân phải đứng thẳng, chân trái nhấc lên để bàn chân tì sát vào đùi phải, tay trái gập lại, bàn tay duỗi thẳng đặt trước ngực, tay phải duỗi thẳng gic cao trên đỉnh đầu, sau đó cố gắng nghiêng người về bên trái.



**Ưỡn ngực kéo vai**

Hai chân ngồi xếp bằng, đưa một tay vòng qua sau vai cùng phía với tay về phía sau, còn một tay đưa qua sườn ra phía sau, hai bàn tay nắm lấy nhau ở sau lưng, sau đó kéo căng hai tay để vai và ngực cùng bị kéo căng về phía sau

012. Bảo vệ cột sống cho người lao động chân tay ..... 48  
 013. Những vấn đề về cột sống thường gặp ở người cao tuổi 50  
 014. Bài tập ôm đầu gối bảo vệ cột sống ..... 52

**CHƯƠNG 3 - PHƯƠNG PHÁP BẢO VỆ CỘT SỐNG**

015. Điều chỉnh và bảo vệ cột sống trong khi ngủ ..... 56  
 016. Điều chỉnh và bảo vệ cột sống cho trẻ nhỏ ..... 58  
 017. Điều chỉnh và bảo vệ cột sống cho dân văn phòng ..... 60  
 018. Xoa bóp điều chỉnh cột sống đẩy lùi lão hóa ..... 62  
 019. Phương pháp tự điều chỉnh cột sống đẩy lùi lão hóa ..... 64  
 020. Phương pháp xoa bóp đạo dẫn bảo vệ cột sống ..... 66  
 021. Phương pháp bảo vệ cột sống tăng chiều cao trong tư thế đứng ..... 68  
 022. Phương pháp tập luyện điều chỉnh cột sống ..... 70  
 023. Phương pháp vận động liên hợp bảo vệ cột sống ..... 72  
 024. Bài tập "cá vàng bơi" bảo vệ cột sống ..... 74  
 025. Bài tập kéo căng bảo vệ cột sống ..... 76  
 026. Bài tập cho cột sống ..... 78

**CHƯƠNG 4 - CHUYÊN GIA GIÚP BẠN GIẢI ĐÁP CÁC VẤN ĐỀ CÒN VƯỚNG MẮC**

Những đối tượng nào dễ mắc bệnh đốt sống cổ? ..... 82  
 Bệnh đốt sống cổ có ảnh hưởng đến thị lực không? ..... 82  
 Làm thế nào để phân biệt triệu chứng trượt đốt sống là thật hay giả? ..... 83  
 Làm thế nào để chẩn đoán triệu chứng khác thường của cột sống thông qua bá vai? ..... 84  
 Đốt sống nào dễ bị tổn thương nhất? ..... 84  
 Tại sao con người ta lại ngày càng lười biếng? ..... 85  
 Chiều cao có thể thay đổi được không? ..... 85

## CHƯƠNG 5 - KHÔNG ĐƯỢC XEM NHẸ CÁC VẤN ĐỀ VỀ ĐỐT SỐNG CỔ

027. Bệnh đốt sống cổ . . . . .	88
028. Sái cổ trong khi ngủ . . . . .	90
029. Veo cổ . . . . .	92
030. Sai nhẹ khớp xương cổ . . . . .	94
031. Rối loạn khớp đội - trục . . . . .	96
032. Rối loạn khớp xương cổ . . . . .	98
033. Thoát vị đĩa đệm đốt sống cổ . . . . .	100
034. Hội chứng cơ bậc thang trước . . . . .	102
035. Chấn thương phần mềm vùng cổ . . . . .	104
036. Đau đầu căn nguyên cổ . . . . .	106
037. Chóng choáng căn nguyên cổ . . . . .	108
038. Tim đập thất thường căn nguyên cổ . . . . .	110
039. Huyết áp thất thường căn nguyên cổ . . . . .	112
040. Ù tai . . . . .	114
041. Đau dây thần kinh sinh ba . . . . .	116
042. Suy nhược thần kinh . . . . .	118
043. Bệnh mạch vành . . . . .	120
044. Huyết áp cao . . . . .	122

## CHƯƠNG 6 - CÁC VẤN ĐỀ VỀ ĐỐT SỐNG NGỰC

045. Chấn thương phần mềm vùng lưng . . . . .	126
046. Rối loạn khớp sau đốt sống ngực . . . . .	128
047. Đau sốc hông . . . . .	130
048. Tiêu hóa kém . . . . .	132
049. Viêm túi mật . . . . .	134
050. Viêm dạ dày mãn tính . . . . .	136
051. Bệnh tiểu đường . . . . .	138
052. Viêm loét dạ dày . . . . .	140

### Chấp tay vẽ vòng tròn

Đứng thẳng, hai đầu gối khép lại, hai cánh tay duỗi thẳng, hai bàn tay chấp lại trên đỉnh đầu. Sau đó xoay thân sang trước sau trái phải, để lần tay vẽ vòng tròn trên không



### Gập đùi căng chân

Ngồi trên ghế, hai tay đặt cố định trên đùi sau đó từ từ nhấc mũi chân lên cố gắng đưa lên ngang đùi. Lặp đi làm lại nhiều lần để rèn luyện khớp gối, lưu ý phải dùng mũi chân để từ từ kéo căng chân lên dần dần mở rộng góc độ gập duỗi của khớp gối