



腰椎间盘突出？ 几个好习惯让你挺直腰板



据国家卫健委统计，中国有超过2亿人腰椎间盘突出问题，其中，20~40岁的年轻人占到了60%以上。年纪轻轻的，怎么就腰椎间盘突出了呢？哪些情况可能就是出现了腰椎间盘突出症？为什么会得腰椎间盘突出症？听听安医大一附院脊柱外科主任医师董福龙怎么说。

■ 记者 马冰璐

什么是腰椎间盘突出

腰椎间盘突出症大家都非常熟悉，它是骨科的常见病和多发病，也是腰腿痛最常见的原因。据文献统计，人的一生中，有80%的人都经历过腰痛，这个比例是非常大的，很多人可能经历过腰痛，甚至正在经历腰痛。

椎间盘是脊柱中间的一个重要结构，之所以叫椎间盘，顾名思义也就是在两个椎体之间的一个盘状结构。椎间盘的外边有很多层纤维结构构成，叫纤维环，中间是髓核，这个组织能够起到支撑缓冲和运动的作用，是脊柱两个椎体中间最大的一个活动性的关节。椎间盘在正常的生活中也有可能由于老化或运动损伤造成间盘的破坏，最后出现椎间盘的突出。椎间盘的后方由于出现了破裂，髓核从纤维环的裂隙中凸了出来压到了神经，最后引起了相应的神经症状，从而导致一系列的临床表现。出现了临床表现之后，就把这种病叫腰椎间盘突出症。

腰椎间盘突出的症状

腰痛

腰痛是腰椎间盘突出最显著症状，可表现为钝痛或拉扯状疼痛，站立或坐立时疼痛感强烈，平躺后有所缓解。

脊柱侧弯

这种情况在初期可能没有太大疼痛感，但要引起重视，考虑腰椎间盘突出因素。

腿部麻木

这是由于腰椎间盘突出压迫相关神经或血管所致，常在慢性腰椎间盘突出患者身上体现，也容易与一些血管疾病和缺乏矿物质等相混淆，从而导致拖延。

腰容易扭伤

日常生活中有些人动作幅度大，用力不均匀就会容易扭伤腰部，影响日常生活。可是患有腰椎间盘突出的患者，即使没有大的运动或劳动，就容易扭伤。

腰椎间盘突出的治疗

这些腰椎间盘突出常见症状仅有5%的严重患者需手术治疗，大部分患者都是保守治疗。

保守治疗主要有：1. 卧床休息，一般严格卧床3周；2. 药物消炎镇痛；3. 热敷、筋膜枪、泡沫轴等物理疗法。

腰椎间盘突出的预防

董福龙提醒大家，现在很多的疾病都是可防不可治，



腰椎间盘突出症等到发病以后再想治愈就非常困难了。在日常生活中，大家可以从以下几个方面进行预防，养成良好的习惯。

1. 改善工作姿势，注意劳逸结合

避免久坐、伏案，要注意应保持正确的姿势以减少椎间盘内的压力，并定时伸展腰部。董福龙建议，伏案工作60分钟后应活动10分钟，以缓解疲劳的肌肉。

驾车的白领应把座位适当地移向方向盘，使方向盘在不影响转向的情况下尽量靠近胸前，同时靠背后倾角度以100度为宜，不要使后倾角度太大，并调整座位与方向盘之间的高度。

2. 生活中学会合理用力

搬抬重物时，董福龙建议，大家蹲下来，将身体向前靠，使重力分担在腿部肌肉上。那些较少进行体力劳动的人尤其应该注意这一点。如物体太重，不可强行用力。此外，还要注意对腰部的保暖。

3. 加强腰背肌肉锻炼

强健的腰背肌肉对腰椎有维持和保护作用。游泳是非常好的锻炼腰肌的方法。在常见的四种游泳方式中，蛙泳和仰泳的动作，腰和脊椎都是伸展的，符合人的正常生理曲线，而且使腰背肌肉保持很好的紧张度；而自由泳和蝶泳的动作除非是经过正规训练的，否则对腰的损伤是很大的。

4. 饮食注意不可少

维生素E有扩张血管、促进血液循环、消除肌肉紧张的作用，同样能缓解腰椎间盘突出疼痛的症状。日常生活中含维生素E多的食物有鳕鱼、大豆、花生米、芝麻、杏仁等。蛋白质是形成肌肉、韧带所不可或缺的营养素。日常生活中含蛋白质多的食物有猪肉、鸡肉、牛肉、肝脏、鱼类、鸡蛋、豆类及其豆制品等。



董福龙 医学博士，主任医师，副教授，硕士生导师，骨科副主任，骨科教研室主任。主要研究方向：脊柱脊髓损伤、脊柱退行性疾病的微创手术治疗及脊柱畸形的矫正；如：颈椎病、腰椎间盘突出、腰椎滑脱、腰椎管狭窄、脊柱骨折、脊柱结核肿瘤、脊柱侧凸及后凸畸形等。



读者：引起慢性鼻炎的原因是什么呢？
专家：引起慢性鼻炎发病原因是多方面的，有全身、局部和环境等方面的致病原因，全身因素如：贫血、结核、糖尿病、风湿病、慢性心肝肾疾病、营养不良、维生素A、C缺乏、烟酒过度、内分泌失调、免疫功能障碍等；局部因素如：急性鼻炎反复发作、鼻腔鼻窦慢性炎症、鼻中隔疾病、药物性鼻炎等；职业及环境因素如：各种粉尘、化学物质、刺激性气体等。

■ 记者 马冰璐

健康新闻

95岁老太遭遇“人生最后一次骨折” 多学科协作 助她重新站立行走

星报讯(程丹青 记者 马冰璐)“原本以为只能在床上度过了，自己遭罪还要麻烦孩子，没想到还能下床走路，真是太感谢安医大四附院的医生了。”日前，因意外摔伤导致右侧股骨粗隆间骨折的李奶奶，经安医大四附院多学科协作手术治疗后，在家人的陪伴下康复出院。

李奶奶今年95岁，月初不慎摔伤，右侧髋关节处着地，疼痛难忍，不能站立行走，本以为过段时间就能缓解，但在家休息后情况仍无改善，家人赶紧将她送到安医大四附院就诊。入院后CT检查显示李奶奶右侧股骨粗隆间骨皮质连续性中断，骨折端明显移位，诊断为“右侧股骨粗隆间骨折”，这种骨折被骨科医生称作“人生最后一次骨折”。

安医大四附院骨科医生许鹏飞说：“高龄患者手术麻醉的风险极大，但不做手术长时间卧床可能会导致骨折不愈合，极易发生褥疮、肺炎、泌尿系感染、深静脉血栓等并发症，甚至危及生命。”为了改善李奶奶的生存质量，让她再次站立行走，经过与家属的仔细沟通，决定为患者行髋关节置换术。安医大四附院骨科、心血管内科、麻醉科进行联合会诊评估，从病人的体质状况、骨折类型、骨折疏松程度、心脏功能、预后护理等方面综合分析，讨论制定围术期管理计划。最终在手术室和麻醉科的协助下，骨科手术团队成功为李奶奶实施了髋关节置换术。

专家提醒，随着年龄的增长，老年人容易出现骨质疏松，骨头脆性逐渐增加，极易发生股骨粗隆间骨折。秋冬季节，路面光滑，老人稍有不慎就会摔倒，发生髋部骨折后，卧床不起，愈合缓慢，容易出现一系列可怕的并发症，一定要及时到医院诊断治疗。

一周病情

天冷心血管疾病易多发

星报讯(苏洁 记者 马冰璐)随着气温逐渐走低，人体的新陈代谢变得缓慢，心血管疾病患者容易出现病情发作和反复的现象。据合肥市第一人民医院急诊科杨静主任介绍，心血管疾病患者受冷空气刺激，血管骤然收缩，导致血管阻塞，血流供应中断，血液流通受阻，使血管内的毒性物质不易排出，容易诱发心血管疾病。

专家支招，预防心血管疾病的发作在日常生活中市民应注意以下几点：第一，要保持良好的心态，根据天气变化，增减衣物，注意保暖。第二，平日切记绝对不搬过重的物品，不要在饱餐或饥饿的情况下洗澡，水温不宜

过高，洗澡时间不宜过长。第三，外出活动时应尽量少去通风环境较差，人流集中的公共场所，供氧不足时容易诱发疾病，在出行前也不要吃太饱，如果进食太多的话，人的血脂浓度会变高，从而加剧包括心梗在内的急性心血管疾病的发生。

专家特别提醒，一旦出现梗死的先兆症状要及时处理，早期诊断，严格监护和积极治疗合并症，这是改善预后的关键。在院外遇到猝死的病人时，市民要运用心肺复苏这一实用性很强的操作技术，能够在最短时间对患者进行有效救治，挽救患者的生命。