



警惕腰腿信号 守护脊柱健康

——专家支招科学应对腰椎疾病

生活中不少人都遭遇过腰腿不适:久坐腿麻、行走腿疼、久弯难直,多数人总将其归咎于劳累,简单休息便不再在意,殊不知这些看似平常的信号,背后可能隐藏着腰椎健康危机。近日特邀天津医科大学总医院骨科行政主任宁广智、骨科脊柱外科专业组组长班德翔,携手腰椎疾病亲历者,深度解析腰椎疾病常见问题,破除诊疗误区,教大众科学守护脊柱健康。

腰腿不适别忽视,病根多在腰椎

“左腿一直麻酥酥,从腰部延伸到大脚趾,担心是脑梗,做了脑核磁却毫无异常。”很多老人说起自己的经历,满是无奈。也有年轻人常年被腰腿疼困扰,觉得年纪轻、症状轻,一直强忍不适。

在骨科专家宁主任看来,大众对腰腿症状的认知存在明显误区:绝大多数腰腿疼痛、麻木,根源并非腿部或脑血管问题,而是腰椎病变压迫神经所致。腰椎作为人体重要的支撑结构,一旦出现损伤、退变,便会通过腰疼、腿麻、行走费力等信号发出预警,可这些关键信号,往往被大家轻易忽视。

宁主任介绍,临床常见的腰椎疾病主要有四类,分别是腰肌劳损、腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、腰椎滑脱症,不同疾病发病特点、高发人群各有不同。腰肌劳损多由长期久坐、姿势不良引发,以腰部酸胀痛为主要表现,是上班族、年轻人的高发问题;而后三类疾病,症状易被混淆,严重影响患者生活质量。

38岁的金先生是典型的腰椎管狭窄症患者,他长期久坐不动,加之体重超标,起初只是轻微腿麻,逐渐发展为间歇性跛行,行走数百米便因麻木、疼痛不得不停下休息。班主任指出,像金先生这种腰椎管狭窄症多因腰椎退变、黄韧带肥厚导致神经受压,常见于老年群体,但长期久坐、肥胖、缺乏运动等不良习惯,会加速腰椎老化,让年轻人提前患上这类“老年病”。

年轻患者李老师的经历更令人警醒,大四时腰扭伤后未重视,后续实习又因不科学运动、长期窝在沙发看手机,腰椎间盘突出逐渐加重为脱出,剧烈疼痛让她夜不能寐,甚至因惧怕活动而过度节食。专家表示,急性腰扭伤、不当锻炼、长期葛优躺等,都会破坏腰椎稳定性,诱发腰椎间盘突出,这类疾病更偏爱青壮年人群。

专家提醒,简单区分常见腰椎病,可记住核心特点:年轻人多发腰椎间盘突出,以腰腿放射痛为主;老年人多发腰椎管狭窄,以麻木、行走困难为主;腰椎滑脱症则多见于中年女性,多由先天发育、外伤、退变引



百医专访

汇聚健康百态 探寻生命之光

本期专家:

宁广智(左二):主任医师、医学博士、博士研究生导师、天津医科大学总医院骨科行政主任、中国医师协会骨科医师分会第六届委员会委员、国际神经修复学会第三届中国委员会副秘书长兼脊柱脊髓髓腔分会副主委、中国医师协会神经修复学会专业委员会第三届脊柱脊髓髓腔学组组长。

班德翔(右一):主任医师、医学博士、硕士研究生导师、天津医科大学总医院骨科脊柱外科专业组组长、中华预防医学会脊柱疾病预防与控制专业委员会青年委员、中国康复医学会脊柱脊髓专业委员会第八届委员会科普工作组委员、中国医师协会骨科医师分会第五届委员会骨质疏松学组委员等。

发,严重时可导致无法行走。

拖延治疗风险高,治疗方案需个体化

面对腰椎疾病,不少患者和金先生一样,陷入“抗拒手术、拖延不治”的误区。金先生坦言,因惧怕手术、担心后遗症,一直抱有侥幸心理拖延治疗,即便医生多次警示风险,仍执意保守处理,最终突发肢体活动障碍,卧床不起。李老师一度腰疼严重到无法下床如厕,当年24岁的她在保守治疗无效后及时手术,术后疼痛立刻缓解,多年未复发,也印证了科学治疗的重要性。

“腰椎神经掌控下肢运动、大小便功能,长期受压会导致神经缺血坏死,且神经不可再生!”宁主任强调,腰椎疾病拖延不治,轻则加重疼痛麻木,重则引发足下垂、大小便功能障碍、肢体瘫痪,即便后期手术,受损神经也难以完全恢复,留下永久后遗症。

很多人关心:腰椎病一定要手术吗?两位专家明确表示,腰椎疾病治疗遵循阶梯化原则,并非人人都要手术。腰肌劳损以休息、理疗、姿势纠正等保守治疗为主;无症状的椎间盘突出无需治疗,轻微症状先保守干预,仅在神经严重受压、保守无效、出现肌肉无力、大小便障碍时,才需手术;腰椎管狭窄、腰椎滑脱轻症者保守观察,重症患者需及时手术。

目前腰椎手术技术已十分成熟,分为微创手术与开放手术。微创手术具有创伤小、出血少、恢复快、卧床时间短等优势,适合单纯椎间盘突出、轻度椎管狭窄患者;开放手术减压彻底、固定牢靠,更适合严重腰椎滑脱、复杂椎管狭窄、脊柱侧弯等情况。专家强调,手术方式无绝对优劣,需由专业医生根据患者病情个体化选择,切勿盲目追求微创或抗拒开放手术。

术后康复有章法,日常防护是关键

“术后第二天就能下地,坚持减

重30多斤,如今轻松行走5公里不成问题!”金先生分享术后恢复经历,彻底打破了“腰椎手术需长期卧床”的老旧观念。

班主任介绍,现代腰椎微创手术后,患者卧床1-2天即可在保护下下床活动。术后康复需牢记六大要点:保持伤口清洁干燥,预防感染;按时用药,营养神经;2-4周内避免剧烈运动、弯腰负重;早期开展踝泵、直腿抬高运动,预防血栓,后期练习桥式、小燕飞,强化腰背肌;睡软硬适中的床垫,久坐定时起身;控制体重、戒烟戒酒、定期复查。宁广智主任补充,神经恢复周期较长,通常需要半年至一年,早治疗、早解除压迫,恢复效果更佳。

两位专家为大众总结了腰椎防护四大核心准则:姿势要正,避免久坐、窝腰,弯腰搬重物时屈膝下蹲;肌肉要强,坚持平板支撑、桥式运动,强健腰背肌,稳固腰椎;体重要控,肥胖会加重腰椎负担,科学减肥就是为腰椎减负。

专家重点提醒,腰腿麻痛绝非小毛病,别忍、别拖、别盲目猜测。如今腰椎诊疗技术日趋成熟,微创治疗创伤小、痛苦少,无需过度恐惧手术。守护腰椎健康,从纠正日常不良习惯、重视身体预警信号开始,早识别、早干预,才能远离腰椎疾病困扰,畅享健康生活。

关爱血管健康 护航美好生活

如何及时发现血管问题?在全国血管健康日到来之际,天津市第一中心医院血管外科杨森主任为大家带来温馨提示:

一、血管健康自测法。1.看色泽:观察手与脚的颜色,如果颜色差别明显,色泽苍白,可能是血管堵塞缺血。2.触皮温:感觉脚部发凉,手摸上去也很凉,怎么捂都捂不热,也是缺血的表现。3.测搏动:触摸足背动脉的搏动。足背动脉位于脚背表面,通常可在第一、二脚趾之间的延长线上触及明显搏

百医荐名医

早于疾病遇见名医 为健康找个参谋

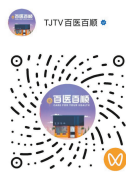


岐黄匠心儿科圣手——马融教授

马融教授创新提出“脑电图辨证”“髓海发育迟缓致多动症”“气郁风动治抽动”等原创学术理论,引领中医儿科诊疗新思路。从医50余年以来,曾主持国家级、省部级重大课题31项,斩获科研奖项26项,牵头制定全国行业诊疗指南9项,培育硕博及博士后人才105名,以仁心仁术守护孩童健康,以学术担当传承发扬岐黄医术,是国内中医儿科领域极具影响力的领军名医。

单位任职及荣誉称号:二级教授、主任医师、医学博士、博士生导师、博士后合作导师。曾任天津中医药大学第一附属医院副院长、院长。国家中医药领军人才——首届岐黄学者、卫生部有突出贡献中青年专家、全国卫生系统先进工作者、国务院特殊津贴专家、卫生部有突出贡献中青年专家、天津市政府授衔中医小儿神经内科学权威专家、国家卫健委儿童用药专委会副主任委员、中华中医药学会儿科分会主任委员。

微信关注
《百医百顺》视频号,观看更多精彩科普视频。



微信关注
《百医百顺》公众号,了解更多节目信息。



天津广播电视台教育频道
《百医百顺》播出时间:每周日至周四20:10。

健康杂“获”铺

小方法大作用 为生活储备健康能量