腰腿酸麻痛 别忘查脊柱

——专家支招科学应对腰椎疾病

百医特报

本报联合天视教育频道《百医百顺》特别推出



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残障分会副主委、中国医师协会神经修复学会专业委员会第三届脊柱脊髓创伤学组组长。

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。

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。

在骨科专家宁广智主任看来,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。

宁广智主任介绍,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。班德翔主任指出,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,后续又因实习、运动不科学、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!”宁广智主任强调,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;无症状的腰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,适合单纯腰椎间盘突出、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。

班德翔主任介绍,现代腰椎微创手术后,患者卧床1至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至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三大核心准则: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。

扫描二维码关注“TJTV百医百顺”微信公众号,可观看往期节目视频。

百医荐名医

守护一份安心 ——刘彤



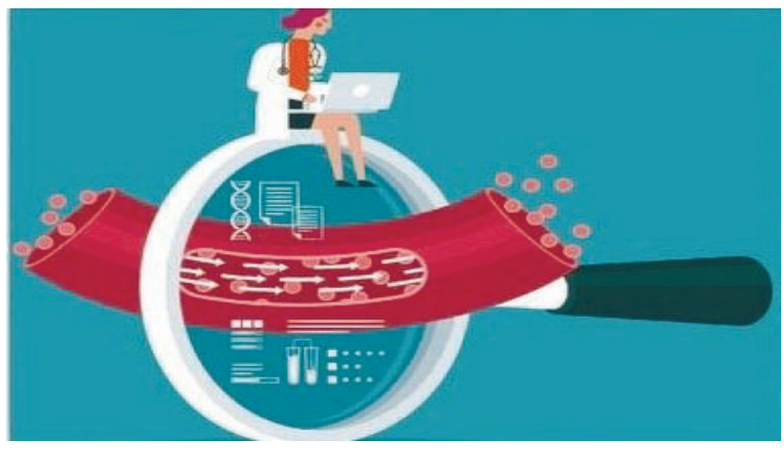
刘彤现任天津医科大学第二医院心脏科主任、天津心脏病学研究所所长,是国内心血管疾病诊疗与科研领域的顶尖专家,深受业内认可与患者信赖。他深耕心血管领域多年,入选国家百千万人才工程,获评人力资源和社会保障部有突出贡献中青年专家,享受国务院政府特殊津贴。临床与科研并重,是刘彤主任始终坚守的从医理念。他专注于心房颤动、肿瘤心脏病学、心力衰竭与心肌病的基础研究及临床诊疗,为各类复杂、疑难心血管疾病患者提供精准、高效的诊疗服务。

单位职称及荣誉称号:

主任医师、教授、博士生导师,天津医科大学第二医院心脏科主任、天津心脏病学研究所所长、中国中医药研究促进会中西医结合心脏疾病防治分会会长、中华医学会心脏起搏与电生理分会常务委员。主要从事心房颤动、肿瘤心脏病学、心力衰竭与心肌病的基础与临床研究。

健康杂“获”铺

关爱血管健康 护航美好生活



如何及时发现血管问题?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:

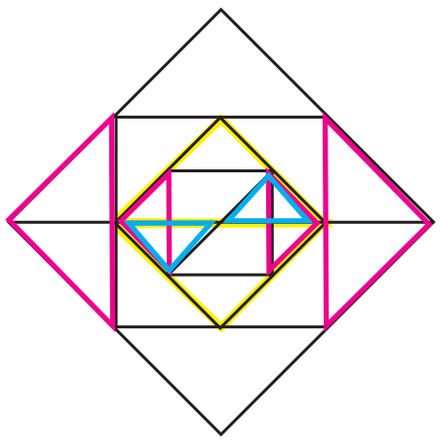
血管健康自测法 1.看色泽:观察手与脚的颜色,如果颜色差别明显,色泽苍白,可能是血管堵塞缺血。2.触皮温:感觉脚部发凉,手摸上去也很凉,怎么捂都捂不热,也是缺血的表现。3.测搏动:触摸足背动脉的搏动。足背动脉位于脚背表面,通常可在第一、二脚趾之间的延长线上触及明显搏动。若触摸不到搏动,则有可能是血管狭窄或堵塞导致的远端血流不畅。

生活中如何保护血管健康 1.稳血压、控血糖、调血脂,保持血管通畅。2.规律作息勤补水,远离烟酒少焦虑。3.均衡饮食常运动,定期筛查早预防。4.观察足部皮肤有无发黑破溃,及时读懂足部警报。

翟露

休闲版IQ乐园答案

数一数



答案:28

诗词填空

今宵酒醒何处?
杨柳岸,晓风残月。
(柳永《雨霖铃·寒蝉凄切》)

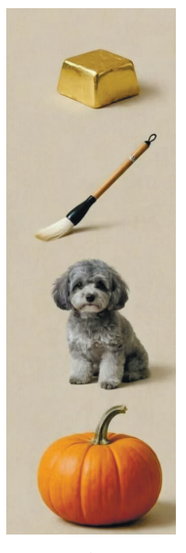
大江东去,浪淘尽,
千古风流人物。
(苏轼《念奴娇·赤壁怀古》)

人生如梦,
一尊还酹江月。
(苏轼《念奴娇·赤壁怀古》)

三杯两盏淡酒,
怎敌他,晚来风急!
(李清照《声声慢·寻寻觅觅》)

猜成语

答案:金碧辉煌



数独

1	8	9	6	4	3	2	7	5
4	7	3	5	1	2	6	9	8
2	6	5	7	9	8	4	3	1
5	2	8	9	6	7	3	1	4
7	3	4	1	8	5	9	6	2
9	1	6	3	2	4	8	5	7
3	4	1	8	5	6	7	2	9
8	9	7	2	3	1	5	4	6
6	5	2	4	7	9	1	8	3

(休闲版IQ乐园题目见今日8版)

急性高发期 远离过敏原二手烟



箍牙不止为美观 它关乎全身健康

专家

李红蔚:天津市海河医院呼吸与危重症医学科副主任、主任医师

吴茜:天津市海河医院呼吸与危重症医学科副主任医师



很多人认为“箍牙”只是变好看了,实际上,它对口腔健康、全身健康都有着不可忽视的作用。

数据显示,我国超70%的儿童青少年存在牙列拥挤、深覆合、地包天等问题。

牙齿不齐不仅影响美观,更带来以下健康隐患:形成清洁死角,增加龋齿和牙周病风险;长期咬合不正可能导致颞下颌关节不适、咀嚼无力、消化吸收问题;影响颌面部发育。

青少年时期(12岁至18岁)是正畸的黄金阶段,但只要牙周健康,任何年龄段的人群都可以通过矫正改善咬合、提升咀嚼功能,让牙齿更健康、更好用。

拥有一口整齐的牙齿,吃得香、刷得净、笑得自信。早评估、适时干预,是守护口腔健康的科学之道。

仁敏

哮喘是一种以慢性气道炎症为特征的肺部疾病。据统计,全球有3.5亿人饱受哮喘的困扰;在我国,20岁及以上人群中哮喘患者高达4570万人。每年的春夏季节都是哮喘的急性高发期,为此,天津市海河医院权威专家为您介绍哮喘的规范管理与科学防治。

出现这些症状需警惕哮喘

哮喘的症状并非一成不变,主要包括:气促、胸部压迫感、紧绷感、咳嗽、运动后呼吸困难、夜间因咳嗽或喘息影响睡眠,以及在感冒后症状加剧。

需要特别注意的是,咳嗽可能是部分患者(如咳嗽变异性哮喘)的唯一症状,这种干咳在夜间、晨起或接触刺激物(如冷空气、油烟)时尤为明显,常规止咳消炎药治疗效果不佳。

高危人群与常见诱因

哮喘的确切病因尚不明确,通常认为是遗传与环境因素共同作用的结果。

风险因素包括:有哮喘或过敏性疾病(如湿疹、过敏性鼻炎)的家族史或个人史、吸烟或暴露于二手烟、肥胖、婴幼儿时期的呼吸道感染、早产等。

常见的症状诱发因素包括:过敏原(如尘螨、花粉、宠物皮屑)、烟草烟雾、空气污染、剧烈情绪波动、某些药物(如阿司匹林、部分降压药)的影响,以及胃食管反流等。

规范管理和科学防治

哮喘虽无法根治,但通过规范管理和科学防治,绝大多数患者可以正常生活。

1.规范用药是核心:治疗药物分为控制药物和缓解药物。患者应遵医嘱长期、规律使用控制药物,这是管理的基础。同时,随身携带用于急救的缓解药物。

2.避免诱因是关键:识别并尽量避免接触过敏原和刺激物,如保持室内清洁通风、勤换洗床品、在雾霾花粉季戴口罩、远离烟草等。

3.坚持监测与复查:定期复查肺功能,学会识别急性发作的早期预警信号。

4.保持健康生活方式:饮食均衡,规律作息,控制体重;在缓解期进行温和的体育锻炼(如散步、游泳);学习腹式呼吸、缩唇呼吸等呼吸训练技巧以改善肺功能。

天津电视台都市频道《健康直播间》播出时间:每周五20:15,每周六、周日19:45。