

“00”后也会得腰椎间盘突出? 这份“硬核”防治手册,请查收!



“老年人才会得椎间盘突出,年轻人没必要过度在意。”“多睡睡硬板床就好了。”“不就是腰疼腿疼吗?也算不上什么大毛病。”……椎间盘突出是一种多发性疾病,然而患者对椎间盘突出的认知依旧存在一些误区。如果不够重视,椎间盘突出可能严重影响患者生活质量。近日,现代快报“健康大师课”邀请了南京市第一医院骨科主任医师孙强,为大家介绍椎间盘突出的阶梯治疗方法。

实习生 刘宁子
现代快报+ZAKER南京记者
安莹 任红娟



跳舞意外受伤 14岁女孩椎间盘突出

14岁,本应是花一般的年龄,南京初二学生小李(化姓)却不得不忍受着椎间盘突出的折磨。3年前,热爱跳舞的她,在一次练习中意外受伤,自此腰部、臀部常常疼痛。由于学业繁忙,小李选择进行保守治疗。几个月前,小李实在无法忍受,前往南京市第一医院检查,这才发现,她的椎间盘纤维环破裂,腰椎间盘突出已经比较严重了。15分钟的介入治疗后,小李明显感到疼痛减轻,目前还在康复过程中。

孙强介绍,椎间盘突出又名腰椎间盘突出,是一种常见病。椎间盘突出是身体内骨骼退变的产物:椎间盘软骨的退变造成了髓核的突出,压迫了神经,因此产生疼痛。这种病的发病年龄跨度很广,并且有着越来越年轻化的趋势,许多年纪轻轻的上班族也纷纷“中招”。他还曾接诊过南京一名29岁的年轻女性,这名女性在练习瑜伽时姿势不当,椎间盘受外力脱垂,压迫了马尾神经,造成了瘫痪、大小便失禁的症状。

生活习惯影响大 久坐久站易发作

孙强说,年轻人患椎间盘突出的常见诱因有两种:部分由外伤引起,一般来说,刚一发作就比较严重。除外伤因素外,孙强表示,大部分来医院问诊的椎间盘突出病人都有着久坐久站的习惯。如今“久坐族”“低头族”人群越来越多,长时间的颈肩部僵硬容易造成供血不畅,最终导致颈椎病与椎间盘突出问题的激化。

不同的姿势对椎间盘造成的压力也是不同的。孙强举例,假如把一般人正常端坐时椎间盘受到的压力看作“1”,那么前倾时的椎间盘压力就是“1.7”。洗碗的时候为了防止水溅在身上,会离水池很远,这时椎间盘的压力就可能高达“2.7”。长时间处于较大的压力下,椎间盘突出也就产生了。因此,大家最好避免长时间保持同一姿势的刺激。

病情分为四个阶段,阶梯治疗是关键

相信不少人都有过腰痛、腿痛的经历,然而,面对椎间盘突出的问题,症状较轻的患者往往对其不够重视,病情较严重的患者又恐惧、逃避手术。那么,应该怎样合理选择椎间盘突出的治疗方法呢?孙强告诉记者,椎间盘突出的病理改变共分为四个阶段。

第一阶段: 椎间盘膨出阶段

在这一阶段,患者偶尔会感到腰痛或臀部疼痛。如果及时进行预防和处理,改变不良的生活习惯,病情就能够停止加重。

第二阶段: 椎间盘突出阶段

在有了第一阶段的病情后,如果患者依旧久坐久站、长时间伏案或使用电子产品,一段时间后腿部也会感到疼痛,部分患者还可能还会出现大小便失禁、瘫痪的症状。

第三阶段: 椎间盘脱垂阶段

如果突出还未得到处理,可能会逐渐造成椎间盘脱垂。这时,椎间盘突出得更加厉害,疼痛也会更加明显。那名练习瑜伽的年轻女性正是由于受到不当的外力,椎间盘脱垂,压迫了马尾神经,结果造成了大小便失禁与瘫痪的症状。因此,脱垂是椎间盘突出四阶段里比较严重的一个。

第四阶段: 椎间盘游离阶段

这是椎间盘突出的最后一个阶段。椎间盘脱垂后可能会掉出,一旦掉入椎管内,就会造成椎间盘突出。病情处于第四阶段的患者常常感到剧烈疼痛,非常痛苦。

相应地,椎间盘突出的治疗也分为四个阶段,医学上称之为“阶梯治疗法”。

第一阶段:非手术治疗

这种较为保守的治疗方式是最受人们青睐的。非手术治疗包括吃药、绝对的卧床休息、理疗、针灸、按摩、推拿、牵引等手段,根据不同的病情,患者选择不同的方法治疗。

第二阶段:介入治疗

如果在进行了4~6周的正规非手术治疗后,疼痛还未缓解,这时就应该毫不犹豫地进入第二阶段,也就是介入治疗,又名精准治疗。治疗方法就是在CT或X光的引导下,精确地将穿刺针穿到受压迫的部位,然后利用一个名为射频刀头的低温等离子工具打入盐水,把受压迫髓核的共价键打断,使其从固体变为等离子体,最终解除压迫。如此一来,疼痛就能得到明显缓解。这种手术方式伤口较小、恢复快、无痛苦。

第三阶段:微创治疗

微创治疗就是经皮内镜的治疗。例如,某个病人患有椎间盘脱垂,我们就可以在内窥镜下,精确地把突出的髓核拽出,从而达到缓解病情的效果。

与开放手术相比,介入治疗与微创治疗对身体的伤害也更加轻微,老人和小孩也能做。孙强表示:“从2017年开始,我已经做了1000多例介入治疗。患者中年龄最小的是一个13岁的孩子,年龄最大的是一名97岁的老人。”

第四阶段:开放手术

这就是平时所说的“开刀”。病情较严重的患者需要通过开放手术,把压迫神经的髓核,包括部分骨组织清除。

有关是否需要手术的问题,孙强提醒大家不必过度焦虑:“结合目前的就诊情况,经统计,在椎间盘突出患者人群中,适合第一阶段治疗的估计占到20%,需要进行开放手术的,可能也就占5%到10%。中间那70%到75%的病人,做保守治疗没有什么明显的起色,做开放手术又会感到恐惧,介入治疗与微创治疗也就应运而生了。这两种治疗方法恢复好、见效快,很多老百姓就是担心做手术可能会造成瘫痪,只想保守治疗,结果造成病情不断加重。”

●●● 专家支招

平时保养很重要 适量运动可预防

要想拥有好脊柱,平时保养很重要。孙强支招,只要保证动作标准、运动量适中,我们熟知的许多锻炼都有利于保持脊柱的健康:“比如说我们可以经常去体育馆游泳、打羽毛球,这些都有助于锻炼颈椎。另外,还可以做一些小燕飞、五点支撑等动作,既锻炼了腰背肌,又可以预防脊柱相关疾病。如果觉得以上运动的运动量比较大,还可以进行一些慢跑或快走,也能够维持我们脊柱的健康。”

现代快报和天下美篇报重点打造的“健康大师课”,由碧桂园江苏区域特别支持,邀请权威专家,针对你关心的健康话题,精心设计课程内容,传播健康知识,构建健康理念。“健康大师课”的课程内容,涵盖健康领域的各个方面,使用文字、图片、音频、视频等多种形式,通过全媒体多平台推送,满足受众的信息需求。