

## 【关注腰椎间盘突出】

脊柱是人体的支架,我们上半身的重量都要靠脊柱来维持,包括站立、行走。脊柱是由一节节的椎骨组成,而连接每节椎骨的就是椎间盘。它们像弹性的垫子,在各种剧烈活动中发挥缓冲作用,完成各种姿势和运动。随着年龄的增长以及长久不良的姿势,“垫子”将会老化,腰椎间盘突出提前发作。从年轻开始保护腰椎是预防腰突的良策。



# 腰椎间盘突出

### 直立行走让腰椎易受伤

本报见习记者 陈晓丽

4日上午,在省城一家医院骨科病房,27岁的小周正躺在病床上休息。两年前,小周不慎从高处跌落,留下了腰椎间盘突出病症,“当时去医院检查后,医生说也不是很严重,就躺着休息了几天,吃了些药,感觉好了不少,就没再管过。”

过去的两年时间,小周频繁遭受腰疼和腿疼的困扰。“尤其是天

气不好的时候,腿疼得更厉害。不犯病的时候还好,只要犯病,几乎什么都干不了,只能躺在床上,不过歇几天也就好了。”小周告诉记者,平时就算不犯病,他开车也要一个小时就停下来休息一会儿。

今年6月份,小周的疼痛症状加重,“简直是坐也不行,躺也不行,连续疼了好多天都没缓过来。”6月底,在医生的建议下,小周在医院接受了腰椎间盘微创手术。

腰椎间盘突出是一种常见病,很多中老年人都经历过,也有不少年轻人正在受其困扰。什么是腰椎间盘突出?为什么会变形突出呢?

济南市中心医院骨科主任龚维明介绍,脊柱是人体非常重要的结构,作为人体的支架,我们上半身的重量都要靠脊柱来维持,包括站立、行走,脊柱是由一节节的椎骨组成,而连接每节椎骨的就是椎间盘。其中,椎间盘可占到脊柱高度的五分之一。“腰椎间盘是一种软结构,作为弹性垫子,可以在各种剧烈活动中发挥缓冲作用,维持身体正常生理姿势和各种运动。”

大概自从人学会直立行走以后,脊柱作为人体的支架,就成为人体一个相对弱势的部位,因此,只有直立行走的人类才会出现腰

椎间盘突出,动物不会。

山东省交通医院骨科副主任医师孙立民说,人类直立行走是一次质的进化,但作为对体重和外力起缓冲作用的椎间盘组织发育并不健全,特别是血运缺乏使间盘较早退变,加上营养缺乏等因素,损伤难以自行恢复,间盘原发疾病、继发病多。

“人体不仅有腰椎,还有颈椎和胸椎,由于腰椎和颈椎平时活动量大,就更容易出现病变。胸椎活动量小,又有胸腔的保护,病变的可能性相对较小。”龚维明表示。

(下转B02版)