



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。

本报记者 陈晓丽

坐姿不良，腰突找上年轻人

◎直立行走让腰椎易受伤

近日，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。去年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突出微创手术。

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。“腰椎间盘突出是一种软结构，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。”

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。

◎腰椎间盘突出退变始于20岁

腰椎间盘的退变比整个人体要提前很多。孙立民说，“腰椎间盘突出是血运极少的组织，承受躯干及上肢重量，再加上日常生活及劳动，20岁开始退行性变，也就是老化，20-30岁间已有明显的退变了。”

“腰椎间盘突出病因可分为多种，主要还是椎间盘退变、慢性劳损等，发病也以中老年为主。”龚维明表示，“不过，现在年轻人腰椎间盘突出越来越多。”据龚维明介绍，年轻人腰椎间盘突出的原因包括不良的坐姿习惯以及外伤等。

“虽然随着现代医学的发展，CT、



核磁共振等辅助技术都让疾病的诊断更为准确，但还是有很多人常常把腰椎间盘突出与其他病症混淆。一样是

腰疼和腿疼，原因却很多样化，腰肌纤维炎、筋膜炎、慢性劳损等都会引起腰疼腿疼。”济南骨科医院院长、原齐鲁医院主任医师汤继文教授说。因此，治疗前确诊腰椎间盘突出是非常重要的。

为了确诊腰椎间盘突出的病因，全面诊断病情就显得尤为重要。“不是做个磁共振或CT就能确诊的，要通过临床症状、体征表现，以及相关辅助诊断技术，三者都相符才能确诊。”汤继文表示，如果在日常生活中常常感到腰疼、腿疼，不能自己轻易认定就是腰椎间盘突出症，需要到医院检查确诊。

◎牵引治疗有争议应慎用

龚维明介绍，根据病情严重程度，腰椎间盘突出可细分为不同的类型：腰椎间盘突出膨出，是指腰椎间盘突出中的髓核均匀地凸出；腰椎间盘突出，是指髓核局限性地部分凸出，椎间盘的纤维环完整；腰椎间盘突出脱出，指纤维环破裂，髓核组织部分在纤维环内，部分在纤维环外。

“80%左右的腰椎间盘突出患者可选择保守治疗，尤其是初次发作，卧床后症状明显减轻的患者，可以通过卧床休息、牵引、理疗等方法缓解症状。”龚维明表示，“只要疼痛症状不影响生活和工作，就可以选择保守治疗，也可以配合一些消炎镇痛的药物等。”

孙立民表示，“还有些患者盲目相信牵引复位等治疗方法，这些办法

确实能起到缓解疼痛的作用。但是目前医学界认为，已突出的髓核组织只要一离开椎间盘，则不论用何种闭合复位方法都难使其复位。常用的非手术治疗能否将已突出的间盘组织复位，迄今仍是有争议的问题。”对于椎管狭窄的患者应禁忌牵引，否则会加重病情，引起神经继发性损伤。

对于手术治疗，则有严格的手术指征。专家表示，如果有以下情况之一的患者，应手术治疗足下垂、马尾压迫综合征，而6小时内保守无效则须急诊手术；严格保守治疗3个月无效的患者；虽经保守治疗但神经损害仍进行性加重的患者；症状严重，疼痛难忍，严重影响工作和生活的患者。

手术方法也可以有多种选择，包括微创手术和开放手术。微创手术

中，有椎间盘镜、椎间孔镜和激光等技术。“目前来看，腰椎间盘突出微创手术治疗的效果还有一定的争议，主要是治疗效果和手术过程中可能引起的损伤需要权衡。”汤继文认为，“为了取得最好的微创手术效果，关键是选好适合微创手术的病人，例如年轻的腰椎间盘突出患者，由于椎间盘退化较少，脊柱结构稳定，微创手术效果就好。”

如何保护我们的腰椎，使其延缓衰老呢？专家说，运动能够改善腰部的血液循环和协调性，如果长期缺乏运动会致腰椎间盘血液循环不畅，造成营养减弱，促进椎间盘老化。此外，精神紧张、吸烟喝酒、心理压力、生活不规律等也会加速椎间盘老化。



养生堂

本期堂主:周霞

周霞，医学博士，副主任医师，副教授，国家二级心理咨询师。国家临床重点专科山东中医药大学第二附属医院康复中心中风眩晕方向学术带头人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项，省级以上科研项目多项，出版专著5部，发表论文30余篇，获国家发明专利2项。为了更方便读者与堂主交流，特公布周霞医生空中医援在线QQ/微信号：329047252，有问必复，验证请标注齐鲁晚报读者。

正本清源话“眩晕”之十三也谈假日综合征

春节过完了，该上班了，大家是觉得神清气爽、精神百倍呢？还是腰酸背疼、头昏脑涨呢？据我观察，后者居多。用朋友们的话说：“这过节过得比上班还累”！有人把这种情况取了个名字，叫“假日综合征”。假日综合征的主要表现就是：乏力打不起精神，浑身酸疼，头昏，有的朋友还会有头胀痛等表现。

这里面的头昏，是广义上的头晕，自觉头昏脑涨、思维反应迟钝，而不是真正意义上的眩晕。这其中的区别，就看有没有“眩”，以及发作的形式了。

真的是因为过节比平时累吗？也未必尽然。那么为什么会出现这样的情况呢？如何避免这些症状，向那些过节期间即享受了亲情，又休养了身体的看齐呢？今天我们就来解析解析。

平时虽然工作压力大，生活节奏快，可对大部分人来说，生活处于一种规律状态。上班下班有时有点，工作之余按部就班。工作、生活、休息，有条不紊的生活使我们的身体形成了稳定的“生物钟”。身体的脏腑功能、经络气血随着昼夜节律、根据个人的生活节奏，形成了自己的节律。因而可以帮助我们休息时充分休息，工作时精神百倍。

一到节假日，我们原有的生活内容不一样了。自律性强的人，懂得养生的人，会按照自己的生活节律安排时间。酒不过量，烟不多抽，避免熬夜，以保持自己的身体健康。这一类人假期探亲访友、休闲度假，过得有质有量，节后照样精神抖擞，很快进入工作状态。

大部分的朋友，一到假日就想着：终于可以彻底放松了，想干嘛就可以干嘛了。因此假日里“任性”二字发挥得淋漓尽致：膏粱厚味全下肚，喝酒喝到不自知，棋牌追剧昼夜混，直把午后当凌晨。年轻的朋友总以为自己的身体经得起折腾，可年没过完，各种不适就找上了门。

不仅自己难受，也难免打扰到长辈家人。对于年龄大者，尤其是有心脑血管病、高血压、失眠等情况的年长者，最怕劳累及吵闹嘈杂的环境。劳累、着急、失眠本就是头晕的诱发因素。招待客人，照顾儿孙，对老人们来说，也是不小的体力、脑力活。如果劳累、激动过度，加之年轻一代不懂体贴，只图一己之快，对老人更是不小的打扰。年节未完，不少老人轻者疲惫头晕，重者加重原有疾病，甚至诱发新的心脑血管病。

正如以上分析，无论年长年轻，诱发“假日病”最大的“罪魁祸首”是“生活节奏打乱”，致使人体生物钟紊乱，脏腑功能不调、气血循环不畅：厚味伤脾、久坐伤肝、熬夜耗伤心血。当休息时未休息，大量消耗能量导致大脑血液和氧供应不足，削弱了脑细胞的正常功能，集中表现为头昏脑涨、失眠多梦等。

对于处于以上状态的朋友们，在这里我给大家一些小建议，希望能帮助大家早日摆脱“假日综合征”之烦恼。第一招：规律睡眠，合理安排起居，让自己的生活有规律，尤其是睡眠，一定要规律，偶有熬夜，要注意补充睡眠。第二招：清淡饮食，及时清理肠胃。长假后要注意调整饮食结构，清淡为主，以免对肠胃造成更大的负担。定时饮食，多吃水果及新鲜的绿叶蔬菜，还可适当吃一些健胃消食片或山楂片，让已经“不堪重负”的胃肠得到休息。第三招：调整自己的心态。可以看看书，做做规划，尽早收心，加强自我调节。第四招：多食有消食降火功效的茶或水果，更重要的是，要调整情绪，保持心情舒畅，或听一些舒缓的音乐，帮助自己把“内火”慢慢降下来。