

腰椎间盘突出诊治

侯铁胜

说到腰椎病大家都不陌生,在中老年人群中,普遍有腰腿酸痛不舒服的经历。近年来,随着手机电脑等高科技设备在日常工作中的大量应用,年轻的伏案久坐一族也加入了腰椎病的阵营之中。其中,腰椎间盘突出是最常见的病因之一(老百姓俗称腰突)。那么如何判定自己是不是得了腰突?得了腰突该怎么治?没得病该怎么预防保健?治疗后该如何康复保护防止复发?看专家如何科学地解答这一系列问题。

什么叫腰椎间盘突出?

简单来说就是椎间盘因为退变失去弹性,水分丢失,久而久之向后方突出,对周围组织产生了压迫。而压迫后产生了相应的症状,如腰酸、腰痛、下肢放射性疼痛麻木感、大小便功能障碍或性功能障碍等,这就被称为椎间盘突出症。据临床统计,约95%的腰突症患者有不同程度的腰痛,80%的患者有下肢痛。特别是腰痛,不仅是腰间盘突出最常见的症状,也是最早出现的症状之一。所以如果发现类似的情况应及时就诊,明确诊断,排除其它因素的可能,仔细检查,以防漏诊,避免延误病情。有些患者在没

有正确诊断下,盲目的治疗,丧失了最佳治疗时机。经确诊后及时接受正规、有效的治疗显得很关键。

腰椎间盘突出如何治疗及预防?

90%以上的椎间盘突出症只需要接受保守治疗,合理的保守治疗包括:短时间(1~2天)卧床休息,避免不良姿势或刺激(长时间坐位,长时间弯腰干活,负重),合理的药物治疗(消炎镇痛药等),腰围保护,腰椎理疗牵引。但是腰椎间盘突出治疗关键在于坚持,并且需要进行科学的功能锻炼,保证椎间盘突出在治疗过程中以及以后的康复治疗中,正确的劳动姿势和劳逸结合。防止腰部受到寒冷等不良因素的刺激,加强肌肉锻炼强有力的背部肌肉,使脊柱力量平衡可防止腰背部软组织损伤。

那如果平时没有腰背痛的病史,是否就高枕无忧了呢?不然,上班族长期久坐,椎间盘一直处于紧张且高压状态,是名副其实的高危人群。防患于未然十分重要,工作生活中应尽量避免长时间久坐不起,业余时间要加强背部肌肉的锻炼(臀桥或者俯卧挺身等)。此外,生活中部分动作如突然负重或闪腰、不端正坐

姿都是诱发腰突的重要原因。对于腰背部肌肉软组织基础条件较差的人来说,甚至在剧烈咳嗽、打喷嚏、大便秘结、用力屏气时也可发生髓核突出。因此,腰椎保健更应落实到生活中的每一细节。需要从保护,休息,锻炼三方面同时进行。

什么情况下要考虑手术治疗?

经过规范化的保守治疗后,有少部分患者症状仍无法缓解,那么就可能需要采用手术治疗。目前临床采用的手术指征是正规保守治疗6~8周无效,症状无法缓解,严重影响患者的生活或工作,才考虑手术治疗。对于发病后伴有大小便障碍,肛门周围麻木的患者应建议尽快手术。因为这是马尾神经受损的表现,一旦马尾神经受损,那么恢复就比较困难。

说到手术,大家都很害怕。万一伤到神经血管了怎么办?其实,腰椎手术发生意外的概率是很低的。在成熟的脊柱外科,成熟的脊柱科医生大都能顺利地完成任务,彻底地解除压迫。相反,不开刀,风险更大。我们见过不少病人,平时已经有严重的腰椎病,拖着不敢手术,举步维艰,甚至大小便性功能障碍。这时再

来找医生,手术做得再漂亮,效果也要打折扣。所以,对于需要手术的患者,还是要到正规医院,尽早手术。

根据病情选择合适的手术方式

当前椎间盘突出症的手术治疗技术也依据椎间盘突出病情的不同,发展出一系列技术。随着微创技术的发展,脊柱手术的安全性大大提高,手术创伤也越来越小。利用椎间孔镜、椎间盘镜、微创通道、微创经皮内固定等微创技术完全可取的满意的疗效,缩短了术后康复时间,特别对于年轻的患者,可更好地保护腰椎的生理功能。但对于巨大的椎间盘突出甚至钙化,合并严重椎管狭窄,出现马尾综合征的患者,仍需采用传统的开放手术,以保证充分的减压及恢复脊柱稳定性。

总之,日常工作及生活压力越来越大,老百姓对“脊梁”的保养观念也越来越强。站得稳,走得快,坐得住,才能有真正良好的生活质量,才能更好地事业生活奋斗。因此,如果如果平素有顽固经久不愈的腰腿痛问题,建议尽早到正规医院就诊,听从医生建议,早期诊断,正确治疗。

专家介绍



侯铁胜

同济大学附属上海市第十人民医院骨科首席专家,教授、主任医师。1974年10月毕业于第二军医大学军医系。1989年2月获医学博士学位。1997年-2007年担任长海医院骨科主任。2009年晋升为三级教授、2011年晋升文职一级教授。2013年2月人才引进正式加盟同济大学附属上海市第十人民医院。

侯铁胜教授从事脊柱疾病研究及临床工作39年,是我国脊柱外科的开创者之一。主刀脊柱外科手术9000余例,其中颈椎手术超过3000例。侯铁胜教授曾多次主持课题,发表论文专著、获得奖项,并为脊柱外科领域培养了大量的专家、主任、教授。目前,侯铁胜教授专注于临床工作,是脊柱外科界活跃于临床一线的大师。

春季皮肤病复发 应从根源上调治

新民健康本周特邀顾氏外科专家,一对一宣教 叶雪菲

皮炎、湿疹、荨麻疹、青春痘、痒疹等皮肤病春季高发,本周新民健康特邀全国非物质文化遗产“顾氏外科”的流派传人叶雪菲为读者一对一答疑解惑。如果您正被皮肤病困扰,可报名专家面对面宣教。

报名方式 二选一

- 1.拨打新民健康报名热线:021-52921500
- 2.编辑短信“皮肤+姓名+联系方式”发送至15802153840

温馨提示:本次活动将送出50个免费活动名额,先到先得。

春季荨麻疹、湿疹、皮炎易发,应从根源上调治

春季荨麻疹、湿疹等病极易复发,且复发后病情加重,给患者带来了更严重的影响。其主要病因就是人体抵抗力下降,造成风邪入

侵,免疫功能失调造成的。因此,日常生活中要经常锻炼,增强肌体免疫功能,注意饮食等;其次可采用中医中药治疗,降低复发机率。

对于皮肤病的治疗,顾氏外科专家表示,患者需要注意两个方面。第一,忌盲目用药,尤其不能用刺激性强的药物或激素类药物局部涂抹,以免出现激素依赖等症,造成病情的恶性循环。第二,出现症状及时就诊。

专家介绍



万春发:原上海市中医医院副主任医师、“顾氏外科”第四代传人,从事中医科研临床工作40余年。



王岩:师从中医皮肤科名家,从事中医临床工作18年。

免费口腔义诊通告

要想身体好 一口口腔健康少不了

叶雪菲

一口好牙,老有所依。让老人拥有一个幸福的晚年,已经成为当今社会以及儿女们共有的责任。

为解决老年人缺牙问题,将爱心进行到底,经相关部门批准,由上海口腔及多名经验丰富、技术过硬的口腔专家免费为市民开展义诊活动。活动期间特

别开通(免挂号费、免检查费、免费专家诊疗方案等)多项绿色通道,向广大牙齿缺失、需要种植牙、活动牙、烤瓷牙的市民提供免费咨询服务。

此次义诊为助力缺牙的老年人,让更多的老百姓重享美食乐趣!

义诊专家介绍



江中明
原长海医院颌面外科主任、第二军医大学获博士学位,曾获市自然科学基金、军队医疗成果奖、科技进步奖。擅长种植牙,处理各种牙列缺失。



战垠芳
资深全科口腔医生、中华口腔医学会会员。擅长烤瓷牙及活动牙,崇尚医德、有耐心、责任心。

爱心提示

本次义诊采用电话预约或短信报名的方法。
义诊预约电话:6053 8498
义诊报名短信:编辑短信“义诊+姓名+联系方式”发送至:189 3022 4117
义诊时间:4月21日、28日
地址:黄浦区西藏南路758号金开利广场4楼(近建国新路口)

黄卫登字2017第000485号 黄卫登字2017第000487号

本版块活动为公益活动,不参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考。

中科灵芝系列春季大酬宾

优惠截止日期:4月30日

中科创新牌灵芝孢子油软胶囊(40粒/瓶) 最低可至6折 更有好礼等您来		中科牌爱特胶囊(100粒/瓶) 最低可至6折 黄金新组	
购买:	赠送:	购买:	赠送:
8	2	5	1
16	5	12	3
24	12	20	6

灵芝孢子粉好不好要看破壁率

现在“破壁”灵芝孢子粉已经成为颇受大众消费者青睐的养生品,但孢子粉破壁率的多少直接影响人体对其有效成分的吸收,因此如何辨别和选择高破壁率的优质孢子粉对于消费者来说非常重要。

有一个很简单的方法。只要用400倍以上的显微镜就可以非常清晰地观测到其破壁效果:取少量的待鉴定的孢子粉放在玻璃镜片上,然后放在显微镜下观察,没有破壁的灵芝孢子粉从显微镜中可以清晰地看见灵芝孢子呈瓜子状。破壁后的孢子粉外壳明显被打碎,呈碎片状。

另外,为了帮助广大消费者更加清楚地认识破壁灵芝孢子粉,上海科院药房中科上海健康服务中心十几年来均为广大消费者提供免费灵芝孢子破壁检验观测服务!(上海科院药房原名中国科学院上海生命科学分院科院药房)

上海科院药房地址:肇嘉浜路526号(近岳阳路) 南京中科药业出品

热线:021-34010789/64311772 网站:www.zhongke.sh.cn