

腰椎峡部裂——

你的腰痛，可能并不简单



好大夫在线

市中医院协办

■本报记者 张美琴

■本报通讯员 郑丹红

50岁的曹先生(化名)长期从事重体力活,出现腰痛症状已多年,一直以为自己患的是腰椎间盘突出症,曾辗转求医而未见明显疗效,直到他又因腰痛问题到市中医院骨科就诊,才被确诊为腰椎峡部裂引起椎体不稳。由于曹先生症状较为严重,医生为他施行了椎体融合手术(TLIF),终于解决了困扰他多年的腰痛问题。

“腰椎峡部裂常出现在喜欢剧烈运动的人群、青少年和从事重体力劳动的人群,是一种慢性的长期劳损的过程。如果在运动或干重体力活后出现腰酸、腰部隐痛,即使休息缓解了,但劳累或运动后依然会反复发作,一定要引起注意,及时就医。”市中医院骨科主任中医师陈成然说。

据了解,腰椎峡部裂是指腰椎椎弓上下关节突之间的峡部骨质缺损不连续,又称椎弓峡部裂或峡部不连。其类型包括峡部疲劳骨折、峡部狭长薄弱等,主要表现为下腰痛,严重时疼痛不光局限在腰部,还会顺着臀部往下放射,蔓延到大腿的外侧和后侧。

陈成然介绍,腰椎是由椎体和椎弓构成,椎弓的上下关节突与横突之间的部位称为椎弓峡部。这个区域类似于

桥梁的桥墩,起到连接和支撑的作用。腰椎峡部裂会引起椎体不稳、滑移,从而引发慢性腰痛等症状,如果不及时治疗,后期症状会越来越严重。而引起腰椎峡部裂的原因,往往是多种因素共同作用的结果,主要因素包括长期单一、重复性动作引起的腰部劳损,跌倒或剧烈运动导致的急性创伤(包括腰椎峡部骨折),先天性发育异常导致的腰椎峡部结构薄弱或不完整,因年龄增长导致的退行性改变,以及遗传因素等。

“引发腰痛的疾病有很多,但随着科技的进步,拍片、三维CT和核磁共振这三种检查手段,都能确定是否由腰椎峡部裂引起。”陈成然告诉记者,腰椎X线斜位片是初步筛查腰椎峡部裂的首选方法,在正常情况下,斜位片上可以看到一个类似“小狗”的形状,被称为“狗形征”,如果椎弓峡部断裂,会在“狗脖子”处出现一条透亮的裂隙;三维CT扫描能提供更清晰的骨骼细节,是确诊腰椎峡部裂的最佳方法;核磁共振(MRI)检查则可以检测到早期的骨髓水肿,对于早期诊断非常有价值。

对于腰椎峡部裂的治疗,主要分为保守治疗和手术治疗。

陈成然介绍,临床上,对于处于早期症状的腰椎峡部裂患者一般采取保守治疗措施,包括让患者佩戴腰围,减少腰部活动尤其是剧烈运动;服用消炎镇痛的药物,缓解炎症和疼痛;加强康复锻炼,尤其是加强腰背肌等核心力量的训练;开展理疗和热疗,加速机体组织的修复等。如果患者处于神经受压症状严重甚至出现腰椎体滑脱,或者在开展一段时间的保守治疗后症状依然加

重,那可能需要进行手术治疗,目前常见的手术方式包括微创手术UBE(单侧双通道内镜手术)和开放手术TLIF(椎体融合手术)等。

“腰椎峡部裂患者,无论有没有动过手术,无论手术是微创手术还是开放手术,后期都需要长期护理,佩戴腰围,并尽量避免干重体力活,注意保护腰椎。”陈成然提醒,与此同时,喜欢剧烈运动的人群、青少年和从事重体力劳动的人群,更要注意日常预防,尽量避免动作不当引发腰椎峡部裂。

具体来说,要注意以下事项:

○运动要适量,动作要正确。要适度、循序渐进地开展运动,避免带来疲劳性损伤;运动时动作要规范,尤其要避免过度弯腰和重复性的动作,以免对腰椎造成过大压力。

○日常生活和干重体力活时,要保持正确的姿势。日常生活中,不管是站着还是坐着,最好保持正确的姿势,而且站久了坐一下,坐久了站一下,避免长时间维持同一个姿势;搬抬重物时,要注意屈膝下蹲,利用腿部力量起身,避免弯腰搬抬重物。

○加强腰背肌肉锻炼。平时要加强核心力量训练,比如平板支撑、燕子飞、五点式支撑、三点式支撑等动作训练,增强腰背部肌肉和脊柱的稳定性;多做拉伸运动,提高肌肉的柔韧性,减少受伤风险。

○定期开展健康检查。高危人群要定期进行腰椎检查,如果在运动过程中出现腰部不适、疼痛等症状一定要休息,若症状没有减轻,则要及时就医,切忌延误病情。

腿部力量的强弱直接影响人的健康状态。踮脚,别看只是一个很小的动作,其实是锻炼小腿、全身养生的有效方式之一。每天坚持踮脚,可以给身体带来意想不到的变化。

踮脚对人体健康的帮助

浙江大学医学院附属邵逸夫医院普外科、血管外科主任医师朱越锋介绍,踮脚也称提踵,是通过开合脚掌让小腿和脚腓肌用力,反复做上下升降的运动。虽然整体运动幅度不大,但动作过程中需要调动的肌肉数量却不少,包括足弓肌、小腿肌群等。长期练习踮脚,可以增强肌肉的力量和稳定性,脚底肌肉的收缩和放松也会间接影响静脉扩张和收缩,从而协助血液顺畅地流回心脏,确保全身的氧气供应和代谢顺畅。

○防血栓和静脉曲张 持续性踮脚可提高心脏的耐力和效率,促进血液在整个循环系统中的流动,防止血管堵塞,预防血栓的发生。同时,还能减少脚部的水肿和浮肿,有效防止腿部静脉曲张。

○缓解身体疲劳感 踮脚虽然动作简单,也会带动腿上的肌肉和脚踝的关节,促进双腿的血液循环,缓解身体疲劳感。尤其踮脚时配合有规律的呼吸,身体会感觉更加轻便。

○改善身体弯腰驼背 坚持踮脚可以改善弯腰驼背迹象,同时还能缓解腰酸背痛。

○预防心血管疾病 踮脚尖的时候会让小腿肚上面的血流量增加,同时给心肌带来足够的氧气,让心脏得到锻炼,这是预防心血管疾病的有效动作。

○加强锻炼小腿肌肉 小腿的肌肉群对人体起到了重要的支撑作用。踮脚可以锻炼小腿肌肉、足部肌肉和脚踝,增强踝关节的稳定性。

○预防运动跟腱断裂 跟腱断裂常发生在运动前没有充分热身,或运动姿势不当的时候,跳跃、扣杀类动作很容易造成跟腱断裂。如果每天做一做踮脚运动或者在运动前做一做踮脚运动,可以让跟腱得到预热和锻炼,降低跟腱断裂发生的可能性。

练习踮脚,记住这几个方法

●站姿踮脚 身体站好,双腿自然地放置,手臂自然地放在身体的两边,用力把脚跟给踮起来。同时手臂也是可以自然运动的,例如手掌心向下,手臂向前平举。这个姿势可以尽可能多保持,之后休息一下,再继续,总时长最好10分钟,每天做一次即可。

●走路踮脚 边走边踮脚,走路踮脚时,手臂不需要平举,怎么放舒服就怎么放,注意走的速度不要太快。

●平躺勾脚 平躺勾脚尖时,两腿并拢伸直,将脚尖一勾一放。可两脚一起做,也可进行单脚练习。运动之后建议按揉一下小腿,防止变粗壮。

本版部分稿件摘自人民网
图片由本报记者提供

睡前多吃碳水能快速入睡?

很多人吃完米饭、面条等碳水化合物后,会出现犯困的现象,也就是“晕碳”,由此认为,睡前多吃点碳水食物有助于快速入睡。其实,这样的说法很片面,容易造成误导。

碳水化合物对睡眠的影响是复杂的。首先,碳水化合物是通过对血糖的影响来影响睡眠,不同的碳水化合物可能会呈现出相反的结果。

高升糖指数的碳水化合物,如白面包、甜点和精制糖类食物,可能对睡眠产生负面影响。高糖类食物进入体内后,血糖水平会迅速上升,随后胰岛素的大量分泌会导致血糖迅速下降。这种血糖波动容易导致血糖水平不稳定,尤其是在夜间,可能会使人处于焦虑、饥饿的状态,从而影响睡眠的稳定性。研究表明,摄入高糖类食物后,深度睡眠的比例下降,夜间醒来的次数增加,这种情况尤其容易发生在已经存在代谢问题或糖尿病前期的人群中。

低血糖指数的碳水化合物,如燕麦、全谷物和糙米,则可能对睡眠产生积极的影响。这类食物消化吸收较慢,能够帮助维持稳定的血糖水平。夜间血糖稳定性对于优质睡眠至关重要,因为它可以避免身体因低血糖或胰岛素过度波动而被唤醒,从而支持更长时间



的深度睡眠。

其次,碳水化合物还可以通过促进褪黑素与血清素的合成来促进睡眠。这也可以解释为什么部分人在吃了面条、米饭后会“晕碳”昏睡的情况,这本质上是一种正常的生理反应,但频繁的餐后嗜睡可能意味着我们饮食结构不合理,或者存在潜在的健康问题。长期高

糖高脂饮食不仅会导致体重增加,还可能增加患糖尿病和心血管疾病的风险。

因此,人们应适度控制碳水化合物的摄入量,如果突然一段时间内出现“晕碳”的情况,也要考虑自己是不是最近压力过大或者太缺觉了。此时可以通过控制碳水摄入、调整进食顺序、饭后适当运动等方法来缓解不适。