

老腰疼,该保守治还是该手术?



【病例】

王先生是一名会计,由于工作能力强,从来不犯错,被同事称为“铁算盘”。他的工作量大,工作姿势也很单一,往往在电脑前一坐就是一整天。由于长期伏案工作,不到40岁的他腰就不太好了。近来他最明显的感觉就是坐下工作不到半小时就腰部酸痛,左腿也出现了胀痛,贴膏药或按摩都不管用。

到医院检查后,王先生被诊断为腰椎间盘突出症,医生建议做微创手术治疗,以摆脱腰腿痛的困扰。但王先生的朋友持相反意见,“万一做不好瘫了,下半辈子就完了。我听说有人因为腰椎疾病做了手术,再也没有站起来!”这一说,可把王先生吓到了,对于微创手术难以抉择,但反复发作的腰腿痛又是他的心病。

“哎哟!我的老腰!”这句经常由老年人边扶着腰边发出的哀叹,现在成了不少中年人的“口头语”,还不时从三四十岁的青壮年嘴里蹦出来。

现代人的腰怎么了?对待状况频出的腰,该保守治疗还是进行手术,是让许多患者都很纠结的问题。

我们先来看一个病例。

2 为何人类的腰椎间盘易受伤

人的腰椎间盘容易受伤,就是因为跟“人”有关。这可不是句绕口令。因为人类腰椎间盘突出,正是和人类直立行走密切相关的。

人类坐着或直立时,腰椎几乎承担了身体的全部重量。在这一点上,同是哺乳动物的四足动物很幸运,其活动时由四肢分担身体重量,腰部几乎不承重。

科学家研究发现,人体腰椎间盘承受的压力在直立位时是平卧位的4倍;坐位前倾时的压力是平卧位的7倍至8倍;弯腰提重物时的压力是平卧位的10倍,这相当于腰椎间盘负重可达到220千克。

因此,人类的生理构造和生活方式的确容易使腰椎间盘受到损伤。这在一些职业人群身上体现得更加明显,比如,会计、司机、教师、IT工作者、重体力劳动者等,由于他们的工作姿势和负重特点,腰椎出现健康问题的几率比普通人要高。

事实上,由于腰椎间盘长期受力,人类20岁起这一部位就开始发生退变。医生通过腰椎核磁共振(MRI)检查,可见相关患者椎间盘突出。与此同时,因椎间盘突出,盘内髓核会溢出,与机体免疫机制接触发生免疫反应而产生疼痛,并分泌致炎物质导致化学刺激和免疫反应,加重腰痛的症状,这被称为腰椎间盘突出症。

延伸阅读

腰肌劳损与骨伤无关

腰肌劳损也称腰肌筋膜炎,指以腰部软组织疼痛和压痛为特征的无菌性炎症。多与受寒、劳损、创伤等因素有关,与骨伤无关。腰肌筋膜炎的主要特点包括劳累或受凉后出现的局部表浅疼痛,查体可有局部软组织压痛,能扣及痛性结节或条索感,影像学检查通常无异常发现。通过向筋膜炎症部位注射抗炎止痛药物,可快速缓解症状。

腰椎间盘突出与突出的区别

椎间盘突出是膨出还是突出,主要根据椎间盘突出物在影像学上的直径测量来判定。一般椎间盘突出物突出于腰椎椎体连线3毫米以内的称为膨出,突出3毫米到6毫米的称为突出,突出6毫米以上的大多称为脱出或脱垂。

临床对椎间盘突出或突出的治疗不应以椎间盘突出物的大小作为治疗的主要依据,应根据患者的症状并结合影像学表现来制定治疗方案。椎间盘突出、中期病变的膨出或突出都属于微创手术的适应症。

防止腰痛发展要趁早

腰肌劳损、椎间盘突出、椎间盘突出三者有区别,又相互有联系,属于不同阶段的同一病症,都以腰痛或腿痛为主要临床表现。

腰肌劳损发病较急,主要以腰痛为主要表现,腰部肌肉出现无菌性炎症,影像学检查没有椎间盘突出表现。但若腰肌劳损持续存在超过3个月,大多是会发生椎间盘突出或突出的,并产生顽固性腰痛伴下肢疼痛,影像学检查亦有相同结论。

因此,对于急性发病、腰痛明显的患者可先口服止痛药物或进行局部物理治疗,若腰痛持续不能缓解超过1个月或出现下肢疼痛症状,应及时到医院就诊。

(本报综合)



3 手术治疗的界限在哪儿

1 “腰腿痛”多因腰椎生了病

在门诊中,像王先生这样感到困惑的腰痛患者有很多。他们会提出“我的腰能不能治好”“我想保守治疗”“手术会留下什么后遗症”等各种各样的问题。总结起来,患者最想搞清楚的就是在保守治疗和手术治疗之间如何选择。

人到中年以后,可能都会遇到这样的情况。比如,从前自驾游开七八个小时的车都没问题,现在连续开车超过1个小时就感到腰酸腿痛;以前天天做家务不觉得累,现在拖回地腰就直不起来了。严重的人,甚至连出个饭局、跟老友下象棋都坐不住,中途得起身活动好几次。这些表现,同样也开始出现在年轻人身上。

大家在生活中应该有这样的体会:身边的人,很多都喊过腰疼,其中不乏三四十岁的人,就更别提老年人了。难道,腰痛成了大众病了?这还真不是夸大其词。

腰痛和腿痛相互关联,临床医生统称为“腰腿痛”。来自世界疼痛医师协会中国分会的资料统计,我国每年到医院就诊的患者每10人中就有1人是腰腿痛患者。而这些腰腿痛患者最常见的病因,便是我们熟知的腰椎间盘突出。

腰痛是临床疾病谱中很常见的症状。一般来说,对于慢性腰椎间盘突出症患者,腰痛和腿痛往往是先后出现的。早期腰痛的患者因腰部肌肉损伤,导致腰部不敢承重。腰部肌肉的承重可以占到腰椎负重的三分之一,当腰部肌肉力量减弱或不能正常负重时,人体的全部负重就会落到椎间盘上,使椎间盘在巨大压力作用下形成突出,从而压迫坐骨神经而产生腿痛。腿腿痛也可以同时出现,这大多是由于急性损伤较重,如搬重物超出腰部肌肉和椎间盘的承重能力,产生急性腰椎间盘突出而压迫到了坐骨神经。

目前在临床上,针对腰部疾病的治疗方法主要有保守治疗、微创手术治疗和开放手术治疗等三种类型。对此,患者如何去选择呢?

一般来说,早期或初次发作的腰腿痛多是由于姿势不良、持续劳累、用力不协调导致的。这种腰腿痛很少与腰椎间盘突出有关,主要是由腰背部肌肉紧张或者是腰部无菌性炎症所导致,也就是老百姓常说的腰肌劳损。及时接受保守治疗,绝大多数人都可以恢复健康状态。

保守治疗的方法有外敷膏药;使用非甾体类抗炎止痛药,如芬必得、扶他林等;进行局部物理治疗,如超激光照射、局部按摩等。这些方法均可通过缓解肌肉紧张、促进局部血液循环、消除局部炎症物质而起到治疗作用。

需要重点提醒的是,对于按摩一定要慎重选择。在临床上,伴有骨质疏松的老年人,因按摩用力过大而导致的腰椎骨折、骨裂并不少见。首先,按摩要选择正规的医疗机构;其次,并非所有的腰痛都可以进行按摩治疗,如腰椎滑脱、腰椎结核、腰椎肿瘤等就不适合进行按摩,当腰痛原因未明时,尽量不要按摩,以免导致病情加重,延误治疗。

对于长期反复发作的腰腿痛患者,首先要到正规医院进行影

像学检查,如CT、MRI等明确病因。如果确诊为腰椎间盘突出症,往往采取保守治疗是无效的,最终需要手术治疗才能缓解或消除疼痛。

在这种情况下,患者不要讳疾忌医。现代医学日新月异,手术并不都是他们想象中的“开刀”。近几年发展迅速的微创手术,就适用于早、中期病变的腰痛患者。微创手术不需要开刀,在影像引导下,用特制针穿刺到椎间盘突出物处,并对其进行消融、气化即可。

长期腰腿痛若不及时治疗,对人的健康危害极大。当腰椎间盘突出加重,会发生椎间盘突出物钙化、骨性椎管狭窄、腰椎中度以上滑脱等。这时便超出了微创手术的适应症,只能进行创伤较大的开放手术。目前,腰椎开放手术的主要方式有人工椎间盘置换、钉棒系统植入等,它们的并发症多于微创手术。

因此,长期腰腿痛的患者,要认真听取专业医生给予的治疗建议。无论是保守治疗,还是微创手术、开放手术治疗都有其明确的手术指征。对于患者来说,早期或急性期病变一上来就做手术的确没必要,但因为忽视疾病而错过保守治疗期,因为惧怕手术而错过微创手术的最佳时期,最后不得不做开放手术,真的是得不偿失。



赤壁市人民医院 开展医共体医师业务培训

本报讯 通讯员聂爱阳报道:为全面推进医共体建设,提升基层医疗机构救治、处治病人的能力,8月30日,赤壁市人民医院组织开展医共体医师业务培训。该市各乡镇卫生院及社区卫生服务中心的医护人员以及赤壁市人民医院对口支援、帮扶科室的科主任、医生共计两百余人参加培训。

培训对急危重症的快速识别要点与处理技巧、严重过敏反应的诊断与处理进行了详细的讲解,采取上来学习、下去考试的方式同步进行。培训结束后,该院还分期分批到各卫生院(社区卫生服务中心)组织参训人员进行考试,并将考试成绩纳入医共体成员单位绩效考核范围。此举旨在提升参与培训的基层全科医生诊疗应对急危重症、疑难杂症、应急反应的能力,在今后更熟练地开展社区卫生服务工作。

该院有关负责人表示,在全市范围内开展医共体全科医生的培训,是对各基层医疗机构服务能力的再提升,以有效推进基层医疗机构医疗服务,做好基层百姓的健康“守门人”。以每一位参训学员有收获为目标,严把培训质量,切实推进全市医共体建设,努力打通医疗健康服务最后一公里。

嘉鱼县茶庵社区卫生服务中心 开展老年人健康体检工作

本报讯 通讯员格红超、李学军报道:为保障辖区内老年人身体健康,切实做好老年人基本医疗保健服务,9月1日至9月4日,嘉鱼县茶庵社区卫生服务中心利用老年人办理免费公交卡之际,对辖区内65岁及以上老年人开展免费健康体检活动。

活动现场,该社区卫生服务中心医务人员为前来办理公家卡的老年人免费测量了血压、血糖,进行家庭医生签约,并为他们介绍此项工作是国家一项惠民政策,让他们都能认识、理解、参与到体检当中。同时,还为每一位老年人发放了免费体检宣传册、老年人健康保健手册、慢性病防治手册等资料。

考虑到天气比较炎热,老年人居多,该院还特意搭伞帐篷6个,配备了70把板凳,给那些行动不便的老年人提供贴心的照顾。

据该社区卫生服务中心负责人介绍:“由于此次体检人数众多,场地限制,老年人可以携带身份证到该院进行未完成体检项目的检查。”

据悉,此次活动共测量血压、血糖3600余人,发放宣传册、折页4000余份,悬挂宣传横幅1条,摆放宣传板4块。



入秋锻炼注意事项

本报讯 记者陈希子报道:近日,家住咸安三元社区的叶女士想咨询,马上入秋了,锻炼身体有哪些注意事项?

三元社区卫生服务中心相关医务人员提醒,入秋后气温降低,居民不宜一起床就穿着单衣到户外去活动,而要给自己一个适应的时间。尤其是老人,在早晨醒来后不要马上起床,因为老人椎间盘松弛,突然由卧位变为立位可能会发生扭伤腰背部的现象,有高血压、心血管病的居民起床更要小心,可以在床上伸伸懒腰,舒展一下关节,稍休息一会儿再下床。

秋季空气中湿度减少,容易引起咽喉干燥、口渴少津、嘴唇干裂、鼻子出血等症状,而且运动时会丧失大量的水分。所以,运动后一定要多喝水,多吃梨、苹果、乳类、芝麻、新鲜蔬菜等食物,平时多喝冰糖梨水、冬瓜汤等,防止咽喉肿痛。

运动跟吃饭睡觉一样,都是适度才好。居民秋季运动量应由小到大,循序渐进。锻炼时觉得自己的身体有些发热,微微出汗,锻炼后感到轻松舒适,这就是效果好的标准。相反,如果锻炼后十分疲劳,休息后仍然身体不适、头痛、头昏、胸闷、心悸、食量减少,可能运动量过大,下次运动时要减少运动量。

不少居民为了省事,大清早在马路边跑步锻炼,其实这是很不健康的。因为秋季气候干燥,灰土飞扬。在马路边跑步,肺活量增加,会吸入更多的灰尘和汽车排出的有害气体。无形中增加了对身体的损害。所以晨跑和锻炼最好选择在公园等安静又干净的地方进行,而不宜在马路边慢跑。

纹身针具所含金属 会进入血液损健康

德国联邦风险评估研究所日前发表的一项新研究显示,常用纹身针具中所含金属元素在与纹身颜料相遇后,容易溶解进入血液,引发健康风险。

纹身针具使用的合金通常含有6%至8%的镍元素和15%至20%的铬元素,它们在遇到纹身颜料中常见的二氧化钛时,容易溶解进入血液,最终进入淋巴系统并停留在那里,诱发过敏并影响人体免疫。此前已有研究证明,纹身颜料中的有害物质会进入人体,到达淋巴系统。

研究人员表示,他们是在研究纹身颜料的影响时偶然发现金属颗粒,才有了针对纹身针具的研究,并得到这次结果。他们强调,关于这些进入淋巴系统的有害物质影响人体健康的详细机制,还有待进一步长时间、大规模的研究。相关论文发表在新一期美国《粒子与纤维毒物学》杂志上。

(本报综合)

湖北通山农商银行关于营业网点实行轮休的公告

根据中国银行业协会《关于加强商业银行节假日金融服务的指导意见》有关精神,湖北通山农村商业银行股份有限公司(简称“湖北通山农商银行”)所辖17个网点自9月20日起实行周六、周日轮休,乡镇网点中午关门休息(如遇节假日调休,按国家规定正常营业,具体轮休安排见附表),轮休期间各网点继续开放ATM机自助区,方便客户办理小额现金存取和转账汇款业务,同时也欢迎使用湖北通山农商

银行的网上银行、手机银行、湖北农信微银行等电子银行产品办理相关业务。如需在柜面办理业务,请到就近农商银行网点办理。由此给您带来不便,敬请谅解! 本公告在《咸宁日报》、本行微信公众号

众号通山农商银行、本行官网http://tsnsh.bhxb.com.cn/同时发布。

特此公告。
湖北通山农村商业银行股份有限公司
2019年9月5日

湖北通山农商银行网点信息及轮休安排表

网点名称	网点地址	网点电话	轮休日期
楠林支行	湖北省通山县南林桥镇通山街33号	2681382	中午关门休息
大路支行	湖北省通山县大路乡宋家祠	2295311	中午关门休息
厦铺支行	湖北省通山县厦铺镇厦铺街	2711592	中午关门休息
杨芳支行	湖北省通山县杨芳林乡杨芳街018号	2771951	中午关门休息
宝石支行	湖北省通山县闯王镇宝石街009号	2506070	中午关门休息
横石支行	湖北省通山县九宫山镇朝阳街18号	2503090	周六、周日及中午关门休息
三岔路支行	湖北省通山县九宫山镇九宫路1号	2501688	中午关门休息
洪港支行	湖北省通山县洪港镇洪港街025号	2811545	中午关门休息
燕厦支行	湖北省通山县燕厦乡燕厦街78号	2818078	中午关门休息
大畈支行	湖北省通山县大畈镇大畈街36号	2755631	中午关门休息
慈口支行	湖北省通山县慈口乡慈口街55号	2756927	中午关门休息
黄沙支行	湖北省通山县黄沙铺镇黄沙街3号	2698235	中午关门休息
通羊支行	湖北省通山县通羊镇罗汉湾路1号	2399857	周六
东城支行	湖北省通山县通羊镇九宫大道216号	2392573	周日
新都支行	湖北省通山县通羊镇洋都大道61号	2366458	周六
新城支行	湖北省通山县通羊镇滨河路73号	2363316	周日
营业部	湖北省通山县通羊镇九宫大道406号	2365537	周六