

腰椎间盘突出，好发于哪些人群？这 7 种情况“风险”高

张时文

四川省大竹县人民医院骨科 635100

【中图分类号】R681

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2021) 01-084-01

腰椎间盘突出症在临床上的患病率较高，患有此病后将会对坐骨神经造成一定的压迫，进而引起坐骨神经痛，且已经脱出的髓核还可能造成患者附近肌肉组织出现疼痛症状，该病症多发生于青壮年重体力劳动者，且患病群体多集中于农民。数据显示，腰椎间盘突出症在住院腰腿痛病症中的患病占比高达 40%，且随着当前人们生活压力的增加及生活节奏的加快，致使患病率仍呈现出较高水平，为警惕此病，应了解腰椎间盘突出症的好发性群体，并积极进行预防。

1 腰椎间盘突出症好发群体？这 7 种情况“风险”高

1.1 年龄

据调查显示，本病多发于 25-50 岁之间的人群，此范围人群发病机率约占整个发病人群的 75% 以上，尽管此年龄段人群属于青壮年，但间盘退化情况已经开始发生。椎间盘是机体脊柱骨的负重体，属于机体进行脊柱活动的枢纽，髓核、纤维环以及软骨板属于组成椎间盘的主要部位，其具有缓冲震荡、对脊柱进行稳定及保持脊柱正常生理曲度的作用。其中髓核组织在机体年龄较小的情况下为胶冻样以及半液体状态，自其年龄进展至 20 岁后，受牵引、挤压以及扭转等力量的作用，将逐渐减少椎间盘中的营养成分及水分，进而发生退行性改变。

1.2 性别

腰间盘突出症发病患者中性别以男性居多，由于男性当中从事体力劳动的人群相比女性数量明显偏多，因此腰椎所承受的压力长期大于女性，加上体力劳动中整个腰部活动范围较大，导致腰椎损伤及蜕变的机率也显著升高。女性由于日常穿着及生理因素，如长期穿高跟鞋、怀孕等因素，极易造成腰椎负荷加大，导致发病率升高。特别对于妊娠女性来说，由于孕期长时间保持前凸腰椎姿势，致使将在一定程度上加重腰部负担，产后受其韧带及骨关节松弛因素的影响，导致其发生腰椎间盘突出症的机率相对较高。

1.3 体型

通常体型肥胖或过瘦的人群也容易出现腰椎间盘突出症。其中较为肥胖的人群受身体大量脂肪组织及肌肉组织相对较少的影响，使得腰部、腹部所承受的压力加重，使腰椎间盘突出症的发病率大大升高；而偏瘦人群由于肌肉组织缺乏，各部位力量较为薄弱，长此以往也会导致腰椎间盘突出症发生。

1.4 职业

各个行业当中，均会出现腰椎间盘突出症，其中从事劳动及脑力劳动者发病概率相差无异。往往重体力劳动者相比轻体力劳动者发病概率更高，完全脑力劳动者相比脑力、体力混合劳动者发病概率更高。此外，具体发病原因也与各个行业工作人员的工作姿势有关。据调查，长期从事办公室行业，保持伏案工作者，其腰肌更易劳损，发生腰间盘突出症的概率更高，因此，此类人群应养成健康的工作作息，注意休息，

控制久坐时间，注意对腰部肌肉的放松。

1.5 发育

身体发育异常也会对腰肌造成劳损，如腰椎隐裂、椎弓崩解等，都会对腰椎造成严重影响，进而导致腰椎间盘突出症的发生。针对于一些先天性腰椎畸形以及先天性腰椎发育不良，其患有腰椎间盘突出症的机率明显较高，甚至有些情况下，若机体精神长时间处于紧张状态时，也可能会发生此病。

1.6 环境

环境因素与腰椎间盘突出症的发病也存在关联，据研究发现，长时间工作或生活在潮湿及寒冷环境中的人群往往发生腰椎间盘突出症的概率更高，环境的恶劣程度是诱发此病发生的外界因素，对于此类群体来说，应做好腰部的保暖防潮工作，以起到预防作用。

1.7 遗传

目前，针对腰椎间盘突出症是否存在遗传还尚未有定论，但一部分患者有先天性腰椎发育不良的人会同并发腰椎间盘突出症，且概率较大。之所以遗传会导致腰椎间盘突出症的原因为：人体的腰椎结构、骨密度、软组织柔韧性以及牢固程度之间存在有一定的遗传性，但是父辈患有腰椎间盘突出症后，并不意味着子辈会一定患有腰椎间盘突出症，只是相对患病率会较高一些。

2 如何预防腰椎间盘突出症

现阶段，医学界普遍性认为腰椎间盘突出症的产生由人体不合理坐姿所引起，因此治疗此病的根本在于对不合理姿势进行矫正，矫正工作主要针对于骨盆前倾以及腰椎前凸现象，进而降低腰椎后部压力，使其腰部挺拔。倒走利于有效预防腰椎间盘突出症，倒走时人体的重心将会向后进行移动，此时有利于对前凸腰椎以及前倾骨盆进行减轻，同时长期坚持倒走还利于身心健康。负跟鞋矫正也利于对腰椎间盘突出症进行预防，可以穿前高后低的负跟鞋，使之将人体的重心向后进行移动，进而对腰椎前凸以及骨盆前倾症状进行矫正，负跟鞋与倒走的预防原理基本相似，均可在日常散步过程中起到预防腰椎间盘突出症的效果，但是相较于倒走而言，负跟鞋安全性更高，可避免倒走时出现安全隐患。

3 结束语

腰椎间盘突出症的产生与性别、年龄以及职业等因素密切相关，对此病进行预防的重点在于避免在腰椎间盘突出退变的基础上加重损伤，对于需要长时间保持同一姿势的工作者，应在日常工作中采取正确的劳动姿势，不得进行过度弯腰用力以及长时间保持同一姿势，尤其对于中老年群体来说，更是应保护好自己的腰背部，限制每日劳动负荷，经常性对腰背部进行锻炼。若已经出现腰椎间盘突出症，应谨遵医嘱要求进行治理，定期进行复查，日常生活中积极规避病情复发因素。