

腰椎间盘突出应该注意些什么？

李文锋

宜宾市中西医结合医院 644100

〔中图分类号〕R681.5 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 06-094-02

腰椎间盘突出是一种常见的脊柱疾病，发病率呈逐年上升的趋势，给个人的工作和生活都造成很大负担。现在给大家普及腰椎间盘突出症的一些知识。

一、什么是腰椎间盘突出？

椎间盘是位于相邻两节腰椎椎体之间解剖结构，由位于中央的髓核和包绕髓核的纤维环组成。椎间盘好比一个软垫，具有一定的弹性，可以缓冲吸收相邻椎体之间的压力，正常的椎间盘受到压力时形状变大，当压力被吸收后形状又会复原，然而，随着年龄增长，我们的椎间盘也会像皮肤一样逐渐老化脱水，也就是弹性降低，扭伤、不良姿势，比如久坐、长时间弯腰，特别是弯腰提重物时，会造成椎间盘压力过高，从而损伤纤维环，这样一来，椎间盘组织不能复原回原来的形状，体积膨大，这就是椎间盘膨出。在椎间盘退变的过程中，髓核脱水变硬，而纤维环损伤、撕裂对髓核的束缚能力下降，这样髓核就会从中央跑到边缘，挤压甚至冲出纤维环，本来形状光滑的椎间盘就会突出来一块儿，这就是椎间盘突出。

二、腰椎间盘突出的诱因有哪些？

腰椎间盘突出多见于 30—50 岁的青壮年，腰背不适已经成为普遍现象。现代人缺乏锻炼，长期久坐不动和一些坐姿不良导致腰背部负荷过大或者受力不均，致使肌肉劳损，长此以往会增加腰椎间盘突出的风险。

- 1、椎间盘退变；
- 2、外伤：如腰部扭伤、脊柱骨折等；
- 3、椎间盘反复承受强负荷、受力不均等；
- 4、反复多次轻度外伤；
- 5、纤维环损伤；
- 6、职业：驾驶员、白领、从事重体力劳动者等。

三、腰椎间盘突出有哪些常见症状？

1、腰痛

大多数腰椎间盘突出患者最常见、最先出现的症状就是腰痛，一般症状多表现为刺痛，并且有麻木、酸胀的感觉。发病时，患者表现出不同程度腰部疼痛，轻者为钝痛，躺着时减轻，站立时则加剧；也有患者出现腰部痉挛样剧痛，一般发病较急，并且疼痛难以忍受，必须卧床休息。还有极少数病人只有腿疼而无腰痛。

2、坐骨神经痛

坐骨神经痛是由于腰椎间盘突出都发生在腰部下面的位置所以腰椎间盘突出患者一般都伴随有坐骨神经痛。病人发病时会像是“腿上有一根筋扯着疼”，肌肉萎缩，患腿变细，行走艰难，严重时甚至是瘫痪。

3、下肢放射痛

疼痛从臀部延至大腿、小腿甚至足部，为放射性痛，感

觉会像是针刺般的痛感。患者打喷嚏或咳嗽时下肢疼痛会加重。下肢放射痛有时候比腰痛出现得早，有时候晚，具体的因人而异。

4、马尾神经症状

椎间盘突出会压迫马尾神经，导致患者出现大小便障碍，患者会有阴部麻木刺痛的感觉，排尿没有力气，严重时甚至是排便失禁。由于神经末梢受损，其支配的区域的感觉功能受损，运动功能减弱甚至丧失。

5、间歇性跛行

又称运动性疼痛，间歇性跛行是临床上也是比较常见的症状，表现为走一段的距离之后一侧下肢酸麻、胀疼伴有无力，患者受不了需要休息，过一会还能再走，所以叫间歇性跛行。

四、腰椎间盘突出生活中有哪些注意事项？

1、不要跷二郎腿

长时间翘二郎腿可导致腰两侧肌肉力量、韧带紧张度、椎间盘间隙等不平衡，进而可能会造成腰椎侧弯；也可使椎体关节发生移位，导致椎管受到挤压，可能会造成椎间盘突出。

2、不要久坐、久站等

在生活中很多患者都是由于不良的习惯所导致疾病的发生，然而长期的久坐、久站就是其中的原因，因为人体在久坐、久站时腰部肌肉的韧带长时间的处于紧张状态，并且承受较大压力，长久下拉就会形成椎间盘的突出。一般坐 40 分钟左右起来活动 5—10 分钟，舒展一下腰椎，缓解腰部肌肉紧张痉挛，站立约 40 分钟后，坐下来休息一下。

3、不要睡软床

人平躺在较软的床垫上时，造成颈腰部没有支撑，导致腰背部肌肉紧张，增加椎间盘突出的风险。在睡觉时尽量睡硬板床，床垫不要过软，因为过软可能会导致腰椎生理曲度出现改变，容易使椎间盘突出症状加重。

4、注意腰部保暖

椎间盘突出症患者要尽量避免腰部受风、寒、湿、冷等刺激，特别是在空调屋里。在天气寒冷时要加强腰部保暖，多穿衣服，避免腰部受到冷风的刺激。但应避免穿得过多，以免包裹过于严实而出汗，导致腰部受风。

5、不要弯腰过久和猛弯腰

弯腰过久也会造成椎间盘突出的发生，因为这样会使椎间盘的负荷，并且极大可能的导致椎间盘纤维环的破裂，促使椎间盘突出发生。避免猛弯腰，不少的患者都是由于从事过重体力的工作，长期以来就患有椎间盘突出的疾病，这主要是由于腰部组织在没有完全准备的情况下，突发的一种力量，容易造成椎间盘纤维环的损伤，这也就是造成椎间盘突出的原因。

(下转第 95 页)

配料。而这些食物对血糖的升高速度，不亚于日常食用的白糖，所以这些宣传“无糖”的食品日常还是少吃为好。

误区八：甜味剂会导致糖尿病

真相：甜蜜素、阿斯巴甜等甜味剂在很多食品中都有添加，虽然能够增加食品的甜度，但几乎不含有能量，所以并不会导致血糖升高。

可见，对于糖尿病患者来说，甜味剂是一种比较好的替代产品，对于既想吃甜食，又担心血糖升高的糖尿病患者，甜味剂食品是一种不错的选择。

误区九：不能吃肉，只能吃素

真相：在糖尿病患者饮食中，重要的一点就是要保持日常饮食营养平衡。而肉类食物中含有丰富的蛋白质，如果糖尿病患者不吃肉，那么机体所需的蛋白质就难以补充，容易导致机体抵抗力下降，增加感染发生的概率。

大量的研究也认为，对于糖尿病患者来说，优质蛋白质

的摄入对患者健康是有益的，所以糖尿病患者每天都应该摄入足够的优质蛋白，而瘦肉则是优质蛋白的主要来源。

误区十：少吃或不吃主食

真相：现在很多糖尿病患者都会这样认为，不吃或少吃主食才能有效控制血糖，这种认知是完全错误的。糖尿病患者饮食控制中，控制的是每天摄入的总热量，如果只是对某一种食物，或某一餐食物进行控制，显然是不合理的，而且过度控制饮食，还可能导致低血糖、营养不良等问题的出现，要对各类食物进行平衡摄入。

我们的日常饮食中，存在的主要问题是主食太过“精致”，比如精白米面，损失了大量的矿物质、维生素，血糖指数也比较高，确实对血糖控制是不利的。所以，糖尿病患者日常主食选择时，尽量选择以粗粮、豆类为主的主食，同时注意粗细搭配，控制主食时也主要是针对精白米面进行控制，提倡杂粮主食。

（上接第 92 页）

莴笋等。钙含量高的食物有牛脑、虾皮、酸牛奶等。少吃肉汤类食物，此类食物会增加尿酸，导致心、肝、肾等脏器负担加重。

• 皮肤方面

对于妊高症产妇来说，尤其是剖宫产分娩的产妇，产妇浮肿情况比较明显，而爱美之心人皆有之，产妇也不例外，在没有怀孕以前，女性都自己的皮肤管理都非常到位。但是在进入产后，月子期间，尽管很多准妈妈都非常爱干净，产后时间不长就想洗澡，这是绝对不行的，尤其是剖宫产产妇，千万不能碰水，伤口如果接触水导致感染以后就会非常麻烦。

（上接第 93 页）

治中的作用，在目前西医诊疗体系基础上，对中医药防治的作用要进行明确，要认识到中医药丰富的理论与经验。在慢性病防治中，要对疾病种类加强评估，增加以治人为目的的治疗方案，形成规范、标准的诊疗体系，才能对中医药防治慢性病做好推广的基础。

第二，扩大社区卫生服务。社区在慢性病防治中担负着重要职责，对基层社区卫生服务体系要不断完善。中医药诊疗方法整体上比较简单、方便，无需大量仪器设备，就能满足人们日常健康需求。尤其对慢性病患者而言，因需长期治疗，所以在社区中应用中医药诊疗服务，对严重的综合性就医问

可以让家属每天用清水给产妇擦拭身体，并且尽快擦干皮肤，保持皮肤清爽、干燥。还有就是产后不要使用护肤品，因为术后产妇的皮肤相对比较敏感，要尽可能的避免护肤品对皮肤产生刺激作用。所以，准妈妈为了宝宝要做出一些牺牲，等产后完全恢复以后，再开始保养自己的皮肤，做一个精致的宝妈。

以上就是关于妊高症的一些科普知识，众所周知，妊高症对妊娠女性的危害非常大，为了能使妊高症产妇产后能够尽早恢复，我们就需要对妊高症有正确的认识，在产后做好妊高症产妇的护理工作，尤其是产妇的伴侣，一定要对上面提高的护理注意事项加强了解，照顾好自己的妻子，让妊高症产妇能够尽快、安全的恢复健康。

题能有效避免，也能为群众提供方便的就近就医服务。

第三，实现防治结合。慢性病发生多和患者神情意志、不良生活方式有关。但是在人们的生活中，这也因素又很难避免，所以，中医药防治慢性病中，要遵循防治结合的原则，尽早预防与干预，防治疾病恶化加重。将养生、保健、治疗、康复等中医理念应用到患者的治疗中，不但对患者健康能够得到保证，对慢性病防治也能起到较好的效果。

随着中医药信息化、标准化、现代化、产业化水平的不断提高，相信在不久的将来，中医药服务水平也会不断提升，在慢性病防治领域，中医药也能发挥更重要的作用，为健康中国建设奠定坚实基础。

（上接第 94 页）

6、不要单手提重物

长期单手提重物会导致腰椎处于失衡的状态，会加重腰椎间盘突出症状。腰椎间盘突出患者，平常避免腰椎长期负重，不要单手提重物。以免导致腰椎长期处于牵拉的状态中，保持腰椎的平衡。

7、不要剧烈运动

腰椎间盘突出病因就是腰椎关节错位突出，会导致髓核突出，这种情况下如果过度活动，不但会增加腰部负重，还可能导致临床症状加重，比如出现明显的疼痛感，不敢弯腰等等。平时可以做动作轻柔的活动或者是没有负重的运动，比如瑜伽和游泳、散步等等。如果是症状发作的急性期应该卧床休息。

8、适当进行腰背肌锻炼

对于腰椎间盘突出患者行腰背肌肉力量的锻炼，能够很好地减轻腰部椎体的受力，对于腰椎间盘突出症状的减轻和防止复发有很好的帮助作用。所以在间盘突出以后，平时可以进行一些腰部肌肉力量的锻炼。

对于患有腰椎间盘突出的患者而言，身体和心理上都带来很大的负担。鉴于腰椎间盘突出症病程发展快，严重的会影响到正常的活动功能，造成活动受限，因此，一旦发现该病，一定要积极治疗。

总之，腰椎间盘突出最重要的就是在平时的生活中有一个预防，首先患者要保证其生活中的质量，保持良好的心态，要注意腰部的防护，平时要多注意休息，适当加强一下身体上的锻炼，更好的起到预防的作用。