

认识腰椎间盘突出早期的症状

▲ 广东省普宁市人民医院外骨科 陈海波

腰椎间盘突出逐渐成为职业病中的一种,而且有越来越多的趋势。

腰间盘突出是什么

椎间盘是由纤维环、髓核、外周韧带组成的一种软骨结构。因退行性病变或创伤等原因,髓核会脱离纤维环或沿椎管向脊柱转移,对脊髓的神经及硬脑膜形成挤压,造成椎管的狭窄,从而造成患者的腰痛,表现为一侧或两侧下肢的疼痛。患者可以通过CT或者MRI来确诊。

早期症状有哪些

1. 腰、背痛,有的时候会在初期同时出现。腰背痛多发生在腰椎末端,多为由于椎间盘突出引起的脊柱周边的神经受刺激引起的,一般为放射状痛。

2. 下肢有明显的麻木和断断续续的跛行。由于椎间盘突出使脊柱椎管中的交感神经受刺激,造成下肢的麻木,也有少数病人会感觉到腿部的发凉,从而造成走路一瘸一拐。

3. 有剧烈的针扎刺痛感。椎间盘突出时,除有麻木感外,还有放射性的急性疼痛。

4. 大脚趾有一种发麻的感觉。而且由于大脚趾的发麻,还会造成走路来力量不足,乃至整只脚都会发麻。

5. 降低相应受累肢体的体温。椎间盘突出对血管的挤压,会引起患肢体温过低。

6. 有腰椎侧突的表现。腰椎侧突主要是一种为减轻疼痛的姿势性代偿,一系列的生理变化引起的。

致病因素

腰椎间盘的退行性改变 髓核退变以髓核含水量减少为主,髓核失去弹性,可导致退

变区域内椎节不稳定和松动;纤维环变性以硬度下降为主。

外力的作用 这些微小的损伤,在长久的、重复的外部压力下,累积起来,最终导致了腰椎的退行性变化。

椎间盘自身解剖因素的弱点 椎间盘是人体中无血液供应的器官,而且损伤恢复的能力也会变得很弱。

除以上原因外,某些诱因如一次性暴力还会引起椎间盘内的应力骤增,使得松软的髓核会穿越硬度降低的纤维环,引起脱髓核症。

如何治疗

本病的治疗包括非手术治疗和手术治疗。

非手术治疗 非手术疗法种类繁多,包括卧硬板床上,配合物理治疗及推拿,往往能减轻症状或痊愈。如可以进行俯卧位牵引,将椎间隙打开,让脱落的髓核还纳,对于没有

骨骼病变、大小便失禁、系统性疾病的患者,本方法是一种理想的方法。如果未能一次完全缓解,可以在几天后再进行按摩。该方法操作简单,疗效好,病人容易接受,是临床上广泛应用的一种非外科治疗方法。另外,部分患者需要药物治疗。

手术治疗 以下人群考虑手术治疗:经保守疗法后效果不佳或有反复发作,且有严重的临床表现,对工作、生活有一定的影响;神经性损伤的症状明显、范围大,甚至持续加重,怀疑有腰椎内的纤维环被彻底破坏,其中有一块髓核碎屑向椎体内突出来;中央型椎间盘突出患者,患者出现排尿困难的情况;有较严重的椎管狭窄症者。

在日常生活中,我们应维持正确的姿势、多做运动、控制体重、采用正确的治疗方法,只要对其进行有效的防治,就可以减轻或消除其对人体的危害。

为颈椎配一个合适的枕头

▲ 广州中医药大学第二临床医学院 谢绍盈

颈椎病已经成为当今社会的普遍疾病,不管是久坐办公室的职员,还是低头看书的学子,甚至是喜欢躺在床上看书的普通人,都容易受到这种疾病的侵害。因此,早期的预防措施显得尤为重要。然而,许多颈椎病患者仍然困扰不解:尽管他们早早地开始采取预防措施,却仍然无法改善他们的症状,更糟糕的是,早晨醒来时,仍然觉得头晕、肢体麻木等。这可能是受到睡眠时使用的枕头的影响。

健康的人每天应该至少保证8h的睡眠,因而使用枕头则占据了一天中的三分之一,它不仅是日常生活中不可或缺的物品,更是保护颈部肌肉、神经、血管,修复受损的组织,调节机体功能的最佳选择。因此,选择适当的枕头,并且“垫托”正确,对于预防和保护颈椎病至关重要。

合适的高度

合适的高度,维持颈椎正常的曲度是一个枕头的基本条件。

过高: 太高的枕头可能使人的颈部处于一种前屈的状态,这样就可能使得颈椎的肌肉受到牵拉,从而引发颈椎的退行性改变。因此,“高枕”并非“无忧”。

过低: 如果枕头太低,或者根本起不到作用,就可能损害颈部的生理弧度,从而使颈部过伸,并且造成颈部肌肉的收紧和小关节回缩,从而加剧小关节磨损,最终可能加速颈部退化。

舒适的硬度

在选择枕头的硬度时,应该注重软硬度的平衡,以确保能够提供足够的支撑力。如果枕头太软,则会导致实际的高度不够;而如果枕头太硬,则会使接触面积减少,压力也随之增加,从而给颈部带来更大的压力,从而影响颈部的放松。

科学的垫托部位

枕头“枕颈”可谓至关重要,因为它可以为睡眠中保护颈部提供足够的支撑,

使其保持正常的曲线。然而,当枕头被放置过高,使得颈部得不到垫托,不能维持颈部的生理曲度,这将导致颈部肌肉过分拉伸,最终导致颈部疼痛和不舒服。

适当的个体化

每个人的年龄、体型和睡姿均有不同,在选择合适自己的枕头时也不完全一样。

年轻一代颈椎健康状况良好,其肌肉、骨骼、关节的损伤程度相对较小,具有良好的弹性和可塑性。为了维护和恢复他们的健康,我们应该采用合适的枕头,以提升他们的颈椎和脊柱的稳定性,从而有效地防止和减少他们的颈椎病发作。低枕可以在这类人群中起到比较好的作用。

随着年龄的增长,许多老年人的脖子会出现僵硬和脆弱的情况。在选择枕头时,我们的重点在于确保它能够满足他们的颈椎原本的生理弯曲,并且能够提供足够的支撑,以维护他们的颈椎健康。因此,在选择枕头时,应该选择高枕以适应老年人的颈椎曲度。

不同的睡姿和体型也有不同的需求。

在侧卧睡姿时,要选用高的枕头,高度可比肩部宽度稍高,在受到压迫时仍能保持一定的支撑力,使头颈和胸部处于同一水平线上;而在平卧睡姿时,需使用低的枕头,匹配颈椎正常的生理曲度,以便平卧时颈椎的正常曲度可以保持。人们应该根据自身的身材特征和睡眠习惯来选择适当的枕头,高度可参考以下方法:侧卧:参考肩部宽度(测量耳部到肩关节外侧缘的距离);仰卧:自身颈部曲度(靠墙站立,测量颈部到墙的最远距离)。



脚踝扭伤的治疗方法

▲ 广东省茂名市中医医院骨三科 伍斯江

对于脚踝扭伤的患者,要依据踝关节的稳定程度来确定具体的治疗方案,如果踝关节只是轻度不稳,可以采取保守治疗,比如冷敷、制动等,注意休息并进行一定的康复练习。如果踝关节出现明显的不稳现象需要及时就医检查,必要时可以进行手术治疗。

冷敷

脚踝扭伤的初期可以进行冷敷来收缩血管,比如用冰袋、湿毛巾进行冷敷,减少局部充血的情况,起到一定的消肿镇痛的作用,冰敷时间在15~20min较为适宜,在肿痛情况减轻后,脚踝扭伤的后期可以通过热敷来达到活血化瘀的作用。

制动

脚踝扭伤后的一周之内最好以休息为主,如果有必要的活动,要尽早对脚踝进行制动,使用拐杖、轮椅等辅助装置或其他支具进行初步固定,也可以用弹力带包扎伤口,防止扭伤进一步加重。同时,制动还可以起到止痛的作用。

检查

脚踝扭伤之后最好通过检查来确定详细的治疗方法,就诊时医生一般通过视诊、触诊等方式明确受伤部位,初步判断病情。比如说通过脚踝的内翻以及外翻试验来检查内外侧韧带的损伤程度,通过前抽屉试验来检查踝关节的活动范围。在基础的体格检查结束后,根据情况来进行影像检查,一般通过X线检查来排查患者的脚踝是否存在骨折的情况,如果骨折的位移不明显时,X线检查难以鉴别,这时可以通过核磁共振(MRI)和CT检查来确定,同时,CT、MRI检查可以用来判断韧带是否受到损伤,评估韧带结构以及软组织的撕裂范围。

口服药物治疗

如果脚踝扭伤之后肿痛,可以口服一些消肿、化瘀、止痛类的药物。比如西乐

葆止痛药、芬必得、三七片、舒筋活血片等。如果是出现了软骨损伤的情况,可以选择服用氨基葡萄糖营养液来进行软骨的治疗。

辅助治疗

常见的辅助治疗方式有外用药物治疗、物理治疗、微波治疗等。外用药物主要是指活血化瘀类的药物,比如说云南白药喷雾、红花油等。对于一些脚踝扭伤严重,韧带损伤的患者,建议用石膏进行固定,其中外侧副韧带断裂,可以在足外翻位用U型石膏进行固定,如果是三角韧带断裂的患者,可以用U型石膏固定足内翻位,石膏固定可以在4~6周后取下,再逐步恢复活动,恢复过程中可以适当进行韧带力量训练。微波治疗通常是利用微波探头在受伤的部位发射微波,主要运用在一些有炎症的部位或是水肿的部位,通过微波促进局部的血液循环,加快水肿部位的吸收以及炎症的恢复,从而缓解脚踝扭伤的症状,微波治疗还有一定的止痛功能。

手术治疗

对于一些脚踝扭伤较严重的患者或者前期治疗效果不明显的患者,可以根据情况选择手术治疗,比如关节镜修复、切开修复等手术。其中关节镜修复手术是比较常用且较为提倡的手术,它是一种微创手术,手术创伤小,治疗周期较短并且对于脚踝扭伤的治疗效果较好。在进行踝关节手术之后,需要注意脚踝的恢复,在三周之内,脚踝都应该处于休息固定的状态,四周左右就能康复。如果是韧带出现问题,一般六周左右就能完全恢复。对于一些反复性副韧带松弛以及关节不稳者,可能会出现踝关节脱位,容易导致关节炎,如果出现此类情况可以选用关节成形术来进行治疗。

脚踝扭伤常常会在运动中发生,特别是跳远、篮球、羽毛球等需要跳跃的运动中,在运动前应当充分热身,加强足部灵活性,以此来避免脚踝扭伤的情况。