

2023 世界脊柱日暨退行性脊柱疾病规范化诊疗项目发布活动在京举办 保持脊椎健康的终极方案：与自我和解

医师报讯（融媒体记者 贾薇薇）你脑海中的“脊椎”是什么？更多人将其理解为支撑人体的骨骼，但答案并非如此。

10月16日，世界脊柱日当天，由国家卫生健康委医院管理研究所和《医师报》社发起的“2023世界脊柱日——暨退行性脊柱疾病规范化诊疗项目启动”活动在京举办。国家卫生健康委医院管理研究所医疗质量监测与控制研究室尹畅主任，退行性脊柱疾病规范化诊疗项目专家委员会主任委员、北京大学第三医院骨科李危石教授，北京大学第三医院骨科周非非教授出席活动，尹畅主任与李危石教授共同发布了“退行性脊柱疾病规范化诊疗项目”。会议由《医师报》社执行社长兼执行总编辑张艳萍主持。活动在医师报直播平台等多个平台同步直播，50万余观众在线观看。

对话高端

李危石

微创化、个性化、智能化 助推脊柱疾病飞跃式进展

脊柱是人体的“支柱与栋梁”，内连五脏六腑，外接四肢百骸，被称为人的“第二生命线”。然而，脊柱疾病被列为“世界十大被忽视健康问题”之一。

李危石教授介绍，数据显示，成年人颈椎病发病率为30%，腰椎间盘突出率为80%。《柳叶刀》杂志曾发文指出，过去30年间影响人类行动与健康能力的疾病中，排名第一的是腰椎疾病，颈椎疾病排名第四，因此，可以说脊柱疾病是导致人群失能的最主要原因之一。特别是随着老龄化进程的加剧，退行性脊柱疾病正严重威胁着公众健康。

李教授指出，微创化、个性化、智能化是对于脊柱疾病未来

的诊疗发展趋势最贴切的形容词，也将助推脊柱外科诊疗水平迈向新的台阶。

实际上，近年来我国已在脊柱外科领域实现了飞跃式发展，李教授介绍，在微创领域，我国脊柱内镜手术的普及率在全球范围内名列前茅，引领学科发展；在3D打印等个性化诊疗领域，我国在多年前就已实现3D打印假体的体内置入，实现了技术领跑；在智能化上，脊柱外科机器人在导航定位、手术操作等领域均实现了零的突破，前不久，李危石教授团队成功完成了全球首例脊柱椎板机器人自主识切手术，成为我国手术机器人系统迈向智能决策自主操作的重要里程碑。

专题讲座

周非非 脊柱不只是骨骼

脊柱是人类进化过程中的标志性一环，“S”形脊柱是人类实现直立行走的里程碑。正如纪录片《人类的起源》中所言：“S”形脊柱的产生是自然历史上最伟大的革命之一，是它支撑人类从低级动物一步一步迈向进化的顶端。

不过，你脑海中的“脊椎”是什么？更多人将其理解为骨骼，周非非教授对此进行了纠正：脊椎自头向尾、自里向外都是一个整体。从自头向尾的骨骼的组合和肌肉的排布，到自里向外的骨骼、肌肉、神经血管、筋膜、软组织、皮下脂肪以及皮肤的组成，脊椎不只是骨骼。

在了解了脊椎的构成之后，颈腰椎又是在何时开始变老的？周教授指出，颈腰椎的变老是从椎间盘开始的。随着年龄的增长，椎间盘饱满的髓核开始丧失水分，韧性十足的纤维环张力减弱，而这些变化从20岁左右就开始了。周教授分享了团队开展的关于退行性脊柱疾病人群特征的分析结果，发现了两个疾病高峰：其一

是白领化、低龄化的办公室人群，其二是由自然退变和生活方式引发疾病的老年人群。

脊柱疾病缘何发生？周教授介绍，2019年的相关报告显示，我国有11.4亿移动网络用户，人均单日时长高达358.2分钟，即约6小时。他一针见血地指出，长时间低头正是引发脊柱问题的一大根源，其导致的肌肉僵硬和血液循环障碍影响着我们的脊柱健康。但这是现代生活与科技进步的必然选择，周教授提醒大家，脊柱在整个生命过程中都在磨损与自我修复间徘徊，因此不必纠结于保持完美的生活方式，脊柱健康的终极方案是自我和解，归结为12个字，即该歇得歇，该练得练，该治得治。

周教授表示，从选择一个曲度与颈椎生理曲度吻合的舒适的枕头开始，到进行适度的颈肩部的肌肉力量训练，到通过合适的治疗方式回归健康生活，选择主动与周围环境相适应的方式生活，才能真正与脊柱疾病达成“和解”。



尹畅主任



张艳萍执行社长



周非非教授



李危石教授

科普问答

常见的退行性脊柱疾病有哪些？主要病因是什么？

李危石教授：退行性脊柱疾病按照疾病部位可划分为颈椎、胸椎和腰椎疾病，其中以颈椎和腰椎疾病最为常见。

颈椎病又可分为脊髓型和神经根型等多种类型，脊髓型颈椎病的常见症状为四肢麻木

无力、行走不稳，神经根型颈椎病表现为手麻、胳膊和肩膀放射性疼痛等。腰椎病则以腰椎间盘突出症和腰椎管狭窄症最为常见。退行性脊柱疾病的主要病因是老化退变与慢性损伤。

退行性脊柱疾病的主要危害是什么？

周非非教授：脊柱衰老是每个人必然面对的问题，这是生命进程中的生理性变化，不过在日常生活里，脊柱往往承受着超过人体负荷的压力，在日积月累的压力过载的影响下，就会发生急性损伤，退行

性脊柱疾病即指超出了脊柱生理性衰老范围的疾病表现。

神经功能障碍是退行性脊柱疾病的主要危害，早期主要表现为手脚麻木及疼痛，当疾病不断进展，甚至会导致瘫痪。

脊柱疾病有何早期征兆？如何早发现、早诊断？

李危石教授：脊柱疾病的早期症状主要表现为疼痛和活动受限，如颈肩部、腰骶部酸痛，颈部活动受限，腰部僵直等。此外还可能出

现较轻的神经症状，如指尖、腿部麻木。当日常生活中出现以上症状，应尽早到医院进行相应检查，以实现疾病的早期预防。

预防退行性脊柱疾病需注意哪些要点？

周非非教授：“退行性”更为通俗的说法即“老化”，可见退行性脊柱疾病是过程性与增龄性特征较为明显的疾病，预防的第一步是了解自身的身体状态。

我们期望在人生的任何阶段，脊柱都发挥着完美的运动、支撑与神经功能，但

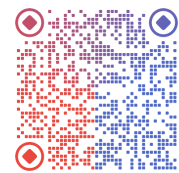
更为重要的是如何保持完美状态，预防疾病发生？在生活中保持正确的站姿、坐姿、睡姿，进行适度的体育锻炼等是不错的选择。不过，更为重要的是，我们必须意识到，疾病预防不是某天或某个时间段的问题，而应贯穿于全生命周期。

青少年脊柱侧弯和退行性脊柱侧弯有何区别？

李危石教授：首先在疾病特征上，青少年脊柱侧弯在颈椎、胸椎、腰椎等部位均可能出现，而退行性脊柱侧弯多发生于50岁以上人群，绝大多数发生在腰椎；其次，从病因来说，青少年脊柱侧弯的病因多样，包括遗传学、相关疾病导致的并发症、营养不良、姿势不正确等，而退行性脊柱侧弯主要病因是椎间盘的退变。

脊柱疾病的治疗能否与运动处方相结合？

周非非教授：运动处方在脊柱疾病的预防和治疗上，尤其是早期的非手术治疗方面具有重要价值。公众往往将脊柱疾病理解为骨科问题，其实不然，脊柱还包含神经、肌肉和周围的软组织等，应将其作为一个整体。因此，运动处方的前提是进行运动能力的精准评估，在此基础上制定个体化的科学健身方案。



关联阅读全文
扫一扫



与会专家围绕退行性脊柱疾病规范化诊疗与如何保持脊柱健康答媒体问