



身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2020年5月3日
星期日

医学
健康
服务
科普

□ 策划：陈华
□ 编辑：陈玮

□ 组版：刘森
□ 编辑：许建立



工作还没突出 腰就先“突出”了

20岁至40岁的患者占三成

久坐少运动易腰椎间盘突出

今年4月，28岁的小高突然腰疼到无法下床，被父母送到医院检查，结果被诊断为腰椎间盘突出。曾经以为是中年老人才会得的病，如今落在年纪轻轻自己身上。小高在痛苦之余，也有些不敢相信。但在山东第一医科大学附属省立医院推拿科主任王强看来，无论是小高超标的体重，还是他久坐不动的习惯，腰椎间盘突出找上门，并不在意料之外。

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 秦聪聪

28岁小伙腰疼起不来 原来是“突出”了

小高一直以为，腰椎间盘突出这个病，应该是中老年人病。结果，28岁的自己却因为这病疼到起不了身。

3月底，小高就开始腰疼了。休了一个小长假刚上班不久，症状更加明显了，他以为是身体还没适应这种在电脑前一坐就是一天的节奏，疼得厉害时就贴张膏药，确实也有所缓解。但有一段时间工作忙，小高的腰疼也越来越严重，臀部和腿也开始疼。直到一周前，小高想去上班，但腰部的疼痛已经让他没法起身下床了。

小高的父母吓了一跳，把近190斤的他好不容易送到医院。医生检查后诊断，小高患上了腰椎间盘突出症。

山东第一医科大学附属省立医院推拿科主任王强告诉记者，腰椎间盘突出症主要是因为椎间盘各部分，尤其是髓核，有不同程度的退行性改变后，在外力因素的作用下，椎间盘的纤维环破裂，髓核组织从破裂之处突出(或脱出)于后方或椎管内，导致相邻脊神经根遭受刺激或压迫。临床中以腰4-5、腰5-骶1发病率最高，约占95%。

王强介绍，腰部疼痛是腰椎间盘突出症最常见的临床表现，常伴有下肢放射痛，咳嗽、打喷嚏时加重，腰部活动有障碍。病程较久者，常有主观麻木感，多局限于小腿后外侧，足背、足跟或足掌。

另外，有些腰椎间盘突出症患者没有明确的腰部症状，腿部感觉比较明显，如大腿或小腿或脚的麻木、疼痛、酸乏、烧灼感、虫爬感、冷感等。当椎间盘正中突出压迫马尾神经时，则可能引起受压节段平面

腰椎保健操



1 仰卧举腿。仰卧平躺下，双腿放平，膝交替或同时向上抬起。



2 仰卧屈膝抬臀。屈膝仰卧在垫子上，双脚分开与肩同宽，以颈部、双脚为支撑点，臀部尽量向上发力。



3 仰卧左右晃腰。仰卧，在垫子上屈膝，腰部和背部贴在垫子上，双腿带动腰部左右摇晃，以膝盖贴近床面为度。



4 小燕飞。俯卧在垫子上，脸部朝下，以腹部为支点，上半身与下半身同时向上抬起，保持3-5秒。

(每个动作保持3-5秒，每次锻炼3-5分钟，根据个人情况，可逐渐增加锻炼时间。)

以下活动障碍、会阴区麻木、大小便失禁。

“同样表现为腰腿痛的疾病有很多，不同的疾病有不同的治疗方法，因此，出现腰腿疼等症状，一定要及时到正规医院进行就诊，明确诊断，正确治疗。”王强说。

久坐不动是发病主因 40分钟就该活动一下

一般而言，椎间盘在成年之后逐渐缺乏血液循环，修复能力差，弹性减弱，椎间盘的退行性改变，是其发生的主要原因之一。

不过，王强也指出，腰椎间盘突出症患者以往是重体力劳动的中年人较多，如今已经转移到了年轻人以及平时较少活动的人群。目前临床中年轻患者的身影已经越来越多，20岁-40岁患者能占到三成以上。

“久坐、弯腰等造成的慢性劳损，日积月累地作用于椎间盘，也会加重退变的程度。”王强说，像小高这样，本身体重就超标，而且又常常久坐不动，肌肉处于被动牵拉的状态，得不到锻炼，就出现了局部肌肉缺血，收缩舒张能力降低。腰椎受力不平衡，腰椎一旦退变严重，就很可能导致腰椎间盘突出。

除此以外，受凉也是腰椎间盘突出症发生的一大诱因。“寒冷可引起小血管收缩，肌肉痉挛，引起腰部肌肉不平衡，使椎间盘的压力增加。”王强说，一些年轻女孩爱漂亮，露脐露腰，腰部就容易出现问题。另外，当受到外伤，在脊柱轻度负荷和快速旋转时，也可引起纤维环的水平破裂。

值得注意的是，由于学业压力较大，很多学生长期久坐，也出现了慢性的腰肌劳损，导致了腰椎的退变。王强曾接诊过一名12岁的女孩，由于长时间久坐缺乏运动，在学校不小心摔坐在地上，当时没有在意，晨起受风后腰痛腿麻，结果到医院

检查后确诊为腰椎间盘突出症。

王强提醒，哪怕是年轻人，也不要忽视腰椎的保护。保持良好的坐姿，避免久坐，40分钟左右就要活动一下。平时切勿贪凉，一定要注意腰部保暖。睡眠时的床不宜太软，弯腰取物最好采用屈髋、屈膝下蹲方式，减少对腰椎间盘后方的压力。平时适当活动，加强腰背肌训练，增加脊柱的内在稳定性。

推拿能起到好疗效 但这种情况禁用

王强介绍，针对腰椎间盘突出症，目前总体来说有手术治疗和保守治疗两类方式，其中，手术目前可以采取单纯髓核摘除术、椎间孔镜技术、后路减压植骨融合内固定术等，而相当部分的患者通过保守治疗可以达到比较理想的效果，这其中，推拿是一种不错的方法。

据了解，通过推拿，可以解除腰部肌肉痉挛，降低盘内压力，增加盘外压力。腰部斜扳或旋转复位手法，可以调节后关节，松解粘连。沿受损神经根及其分布区域用按、点、揉、拿等手法，可以加强气血循环，促使受损神经根恢复正常。

不过，推拿治疗腰椎间盘突出症有一定注意事项。治疗前要排除腰椎骨质病变等，发现这种情况时禁用推拿治疗。王强说，治疗期间病人卧硬板床休息，腰部保暖，佩带腰围，另外非急性期可在医生指导下进行适当的功能锻炼。

据王强介绍，多年临床经验基础上，“非麻醉下腰椎牵拉整复术”的治疗效果明显，是利用牵拉力与反牵拉力作用于腰椎，利用快速、瞬间的力量，通过向相反方向的牵拉来达到治疗腰椎间盘突出的目的。

王强特别指出，推拿手法的原则包括持久、有力、均匀、柔和、渗透，并不是力度越重越好，选择推拿治疗时，要到专业医疗机构，避免因操作不当对身体造成二次损伤。

整牙到底 能不能瘦脸？

007 医探



扫码看视频

29岁的李女士一直对自己的牙齿不满意，想去正畸但又担心自己已过青春发育时期而“吃不消”，还有很多爱美的女士想通过牙齿矫正来达到瘦脸的效果。关于“整牙到底能不能瘦脸”“过了青春期还能不能整牙”这些话题，越来越受到年轻人的关注。

通常，大家都认为小孩子尤其是12岁左右的小孩是整牙的最佳时期，因为他们正在身体发育的黄金时期。但是，不是说过了最佳时期就不能整牙了，能不能整牙并不取决于年龄的大小，而是在于牙齿以及牙齿周围的组织是否健康。

“现在随着正畸临床技术不断地发展完善，并且正畸专业和其他专业相结合，多学科协作，

成人正畸完全是可以达到的。”山东大学口腔医院正畸科主任魏福兰教授说。

因为成年人的生长发育结束了，正畸后牙齿的移动速度要比青少年慢一些，所以正畸的时间相对青少年也较长一些。青少年的矫正时间一般在1年半-2年，而成人正畸则需要2年半左右的时间。

“当然，时间并不是绝对的，具体还是要看个人牙周的健康情况。”魏福兰教授建议，“如果有正畸想法的朋友，还是应该先到医院进行牙齿健康检查，再决定是矫正、用何种方式矫正。”

正畸真的能瘦脸吗？脸的宽度是由下颌骨决定的，而牙齿是长在牙槽骨上的，所以正畸基本

不会影响脸部的大小。之所以有朋友觉得正畸后变得好看了，面部有所改善了，也是因为之前牙齿不整齐、前凸等情况影响了嘴唇轮廓和面部视觉。

在牙齿矫正后，原本因为牙齿外凸的嘴巴不再外凸，上牙和下牙部分变得平衡，咬合有所改善，唇周以及下巴的部分会变得更端正，五官看起来也会更加协调。这也就是为什么正畸之后，觉得自己变得更加漂亮了。

魏福兰教授说：“现在很多正畸患者对美的要求都有所提高，所以矫正器的类型也有多种可以选择。比如陶瓷托槽、隐形托槽都可以使正畸过程变得更加美观。”

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 韩虹丽