

腰痛发病率仅次于感冒

久坐、生理期、运动、搬重物都可触及“开关”

成年人身体出现的各种疼痛中,腰疼算是一种高频的痛,患病率仅次于感冒。除了疾病,久坐、生理期、运动、搬重物……这些时候都可能触及腰痛“开关”。国际顶级医学期刊《柳叶刀》显示,腰痛已成为全球致残首因。

1 腰痛 全球致残首因

近期,《柳叶刀》刊登的一篇涉及165项研究的综述显示,腰痛是全球生产力损失的首要原因,也是126个国家健康寿命损失的头号杀手,全球致残首因。

上述报告显示,腰痛患病率随年龄增长而增加:7岁—10岁患病率仅1%—6%;青少年患病率18%;40岁—69岁人群患病率28%—42%。

此外,40岁—80岁中老年女性的患病率也特别高。

在我国,80%的人一生中曾遭遇腰痛,患病率仅次于感冒,45岁及以上人群腰痛患病率为18%,其中65岁—69岁人群患病率最高。

腰痛是骨科门诊接诊量最大的疾病。过去,老一辈人常做重体力劳动,即

使腰痛往往也不去看。如今,人们对健康越来越重视,及时就诊者增加,发病率也就越来越高。

作为以腰椎、肌肉退行性病变为主要特征的疾病,年纪越大,腰痛发病率越高,症状越重。随着人均寿命增长,患病率自然就会升高。



2 病因 骨骼或肌肉出了问题

腰痛的发病机制多种多样,主要包括椎间盘退行性病变、神经根性疼痛、关节病变、肌筋膜痛、骶髂关节痛、腰椎滑脱、腰椎间盘突出等。

骨骼损伤 在稳定性很好的情况下,维持正常腰椎角度和胸椎角度,人的腰部可承受一二百斤的重量。负重过大,腰椎周围关节应力显著增加,腰椎小关节内的软骨面就会磨损。

正常情况下,椎间盘有一定回弹力,类似汽车的减震弹簧,可以恢复,但如果负重过大,腰椎间盘出现病理性退变,导致骨质增生,加速腰椎老化,就会引起疼痛。

值得重视的是,久坐久站特别伤腰。从门诊情况来看,近七成腰痛患者都与久坐相关。司机、白领、学生,都是腰痛高发人群。

骨质疏松 这是导致中老年人腰痛的重要原因。随着钙流失速度增加,骨质疏松进一步发展后可能会出现慢性游走性腰背部疼痛,严重者打喷嚏都可能诱发胸腰椎压缩性骨折,引起突发剧烈腰痛。

腰肌劳损 很多腰痛源于腰肌劳损,即肌筋膜炎。保护腰部的肌肉有两类:

一是维持腰椎稳定性的肌肉,如腹横肌及多裂肌;

二是提供腰背力量、完成某些特殊动作的肌肉,如斜方肌、竖脊肌等,通常在弯腰拿东西、抱重物等动作时才会发力。

如果腰椎长时间维持一个姿势,筋膜或肌肉一直受到牵拉,就可能出现慢性炎症和劳损,导致腰痛。

在各年龄段中,女性的腰痛患病率均高于男性。这是因女性通常腰部肌肉较弱,骨量较低,腰椎支撑力和肌肉对腰椎的保护力不如男性。

3 女性 出现高频腰痛的时期

孕期 腰部负荷增加,腰痛发病率也随之增加。**更年期** 女性骨质疏松的发病率是男性的3倍—4倍,导致腰痛发病率明显增加。

细菌感染 如结核杆菌、布氏杆菌感染。人体抵抗力弱时,细菌可能会跑到脊柱定植、增生,破坏周围组织,带来疼痛。

这种腰疼往往起病缓慢,一点点加重。有些腮腺炎患者会出现极度剧烈腰痛,因脊柱旁有大量淋巴组织,腮腺的炎性细胞顺着淋巴系统蔓延,诱发脊柱周围组织感染,造成腰大肌脓肿,甚至破坏腰椎间隙。

腰部受寒 在有肌肉或骨骼病理基础的情况下,很多诱因会让疼痛症状突然加重。

受寒时,为保护腰背部,肌肉会处于紧张痉挛状态,时间久了会加重腰肌劳损,出现僵直劳损,腰椎间盘突出负荷会大大增加,疼痛随之加重。

此外,泌尿系统结石也可能诱发腰痛,这类疼痛一般突然发病,痛感剧烈,伴有小便不适,两侧肋脊点、背部叩痛,但脊柱不疼。

腰部带状疱疹、盆腔炎等腰腹部位的疾病,也会引起腰痛,建议患者到医院明确诊断、对症下药。

4 三种腰痛 各有对策

很多人腰痛时常常不以为意,有的硬挺着,有的到药店随便买点膏药、止疼药,有的则去按摩,还有一些患者,即使到医院明确诊断了,也不遵医嘱吃药,担心有副作用。

事实上,对待不同腰痛,各有应对方法:

急性腰痛不能等 突发剧烈腰痛时,不能随意吃止疼药,需要立刻到急诊排查一些危险的急症,例如腰椎骨折、腰椎间盘突出、感染、泌尿系统结石、宫外孕、动脉瘤、动

脉夹层破裂等。

渐重渐轻腰痛可观察 如出现隐隐的腰痛,由很轻的症状逐渐加重,过两天又轻了,且没有其他系统症状,可以观察一下。

腰痛发病期可戴腰带,提供良好的支撑和保护,一般使用2周—3周,不超过4周,症状缓解后就应去掉腰带,避免自身腰部肌肉力量下降。

慢性腰痛不必紧张 若腰痛反复发作,需到医院明确病因,比如腰椎间盘突出、腰部肌肉痛、盆腔

炎、月经疼痛等,可以遵医嘱服用非甾体类消炎药,比如洛索洛芬、扶他林、芬必得。

肌肉炎症从出现到高峰有个过程,阻断越早,消除症状越快,尤其有腰背肌肉炎症的病人,除了要用非甾体类消炎药,还要用肌松剂,用药时间通常为4周—6周。

此外,专家还提醒,按摩缓解腰痛要谨慎,建议去正规医院或诊所。有些养生馆的手法不专业、力量过大,可能造成损伤甚至骨折。

5 六件事 预防腰痛

生活中一些不经意的坏习惯不仅会加剧腰部压力,还可能让腰痛反复发作。因此,预防腰痛要做好以下几点:

避免久坐、久站 长时间伏案工作的人,可以买个腰枕,帮助维持腰椎的生理曲度,同时要每隔1小时起身活动一会儿,如有条件,可在上午和下午各做一次广播体操。

长期开车的司机,也应隔一段时间找机会下车走动一会儿。

注意保暖 气温骤降,尤其是春秋换季时,要避免腰部受凉,建议穿个围腰。

床铺软硬适度 对于老年人和年轻女性,卧具过硬过软都不

好。床上铺3厘米—5厘米的床垫即可,保证侧卧时脊柱与床板平行。

均衡营养 中老年人除了要多晒太阳,还应注意补充钙和维生素D,多吃蔬菜和全谷物。

腰痛与饮食相关,而以全谷物、大量果蔬为主的抗炎饮食能减轻腰痛发生几率及严重程度。

搬重物姿势要正确 很多人都因搬重物姿势不对而受过腰伤。搬重物时,身体应尽量靠近重物,弯腿不弯腰,腰不向前弓。

加强腰肌功能锻炼

普通运动法 倒走、游泳、散

步、慢跑、平板支撑;

进阶运动法 小燕飞:俯卧,双手双脚向上伸展抬高,保持几秒后放下。

五点支撑法 仰卧,以头部、双肩、双脚作为支撑,缓慢把腹部抬起来,形成一个“拱桥”,维持几秒后放下。

需要强调的是,不应通过仰卧起坐锻炼腹肌,因为起身时,力量集中作用在腰椎间盘上,所以会加速其退变。

据《生命时报》



戒烟失败,是尼古丁“绑架”了大脑

如你曾经历过戒烟失败,不要气馁,这是尼古丁“绑架”了你的大脑。烟草中的尼古丁作用于大脑,刺激神经细胞产生多巴胺令人愉悦。

当尼古丁被代谢完毕,体内多巴胺会迅速下降,促使烟民不断摄取尼古丁,产生烟草依赖。

世界卫生组织已将烟草依赖认定为一种慢性疾

病。很多烟民一旦戒烟就会感到烦躁不安、焦虑、心情低落等。这时,不用怀疑是自己意志力不行,寻找正确科学的戒烟方法,才是戒烟成功路上的钥匙。

创建卫生城市 促进全民健康