

# 腰椎管狭窄症为何久治未好转? 未及时疏通椎管是诱因

## 退变性腰椎管狭窄症 最多见

腰椎管狭窄症多发于40岁以上的中年人,尤其以长期久坐,弯腰干活的人多见。静止或休息时无症状,行走一段距离后出现下肢痛、麻木、无力等症状,需蹲下或坐下休息一段时间后缓解,方能继续行走。随病情加重,行走的距离越来越短,需休息的时间越来越长。

很多被诊断为腰椎管狭窄症的患者经常会不解地问:“我家里的父母兄弟姐妹都没有这种病,为什么我会得腰椎管狭窄症?”

据周红刚主任介绍,腰椎管狭窄症是脊柱外科的常见病,其发病原因十分复杂,有先天性的腰椎管狭窄,也有由于脊柱发生退变性疾病引起的,其中最为多见的是退变性腰椎管狭窄症。

具体来说,大致可分为3类:1.椎管先天发育异常;2.后天性腰椎管狭窄最多见,常发生于40岁以上的中老年人,是由于长期劳损,或随年龄增大、身体组织老化而导致腰椎间盘突出、骨质增生、韧带增厚或骨化、腰椎滑脱等;3.综合性椎管狭窄,由于先天性发育异常和后天性劳损退变等共同作用所致。

脊柱是人体能够直立行走的重要支柱,椎管是指“脊梁骨”之间的管道间隙,里面有神经、脊髓等重要组织通过,而腰椎管狭窄症是指各种原因引起椎管空间减小,压迫椎管内神经根引起中老年人腰腿痛。

生活中,很多腰椎管狭窄症患者经过反复长时间的治疗,腰腿痛、麻木等症状仍未见明显好转。河南省直第三人民医院椎间盘中心主任周红刚表示,这主要是因为这些患者在有治疗指征时未及时疏通椎管,导致被压迫的神经受损。蒋晓蕾

## 间歇性跛行是最典型的症状

日常生活中,很多时候人们都会出现腰腿痛,那么,什么情况下出现腰腿痛症状的时候要高度怀疑腰椎管狭窄症呢?

周红刚主任说,腰椎管狭窄症最常见的症状表现为患者行走后(通常为数百米,严重时可为数十米),出现一侧或双侧腰酸、腰痛、臀部疼、下肢疼痛、酸胀、麻木、无力,如

同灌铅一样,以至难以继续行走(有病人常常会一走路腿就困得不行);但蹲下或坐下休息片刻,症状即可缓解或消失,患者继续行走,上述症状又会出现。如此情况反复出现,即为间歇性跛行。但是骑自行车时,骑三四千米通常没有什么不适。

“另外是腰痛,向后弯腰时腰腿痛加重

是椎管狭窄的重要表现,而且通常伴有长期反复发作的腰痛,在天气变化、久坐劳累后加重,休息后缓解,而且腰部受凉,如吹空调、风扇后通常感觉不舒服。”周红刚主任说,最后,部分严重患者可能会有下肢走路乏力、大腿或小腿肌肉萎缩,以及会阴区麻木、大小便异常或尿急或排尿困难等症状。

## 有治疗指征时建议及早疏通椎管

很多腰腿痛患者在医院明确诊断为腰椎管狭窄症后,经过反复长时间的保守治疗,腰腿痛、麻木等症状仍未见明显好转,这是为什么呢?

“因为椎管狭窄会对神经造成压迫,压迫越久神经缺血损伤的可能性越大。就像石头压迫人的手一样,压迫早期的时候就把石头搬开,手很快就可以恢复原样,但是如果等手部的皮肤及肌肉烂掉后再搬开石头,则手部恢复原样就很困难,需要更长的恢复时间,甚至可能一直残留症状。”周红刚主任

说,受压迫的神经也是同样道理,早期就把压迫解除,那么神经功能很快恢复,症状很快消失,如果神经长时间被压迫,那么神经有可能会缺血损伤,而术后恢复神经功能就会需要更长的时间,甚至有可能一直残留疼痛或麻木等症状。因此,对于部分长期保守治疗后症状不缓解的患者,如果有治疗指征,建议及早进行椎管减压治疗。

近年来,随着微创技术发展,河南省直第三人民医院椎间盘中心在治疗腰椎管狭窄症方面研究颇深,根据患者不同的病情采

用微创导航下椎间孔镜技术、Delta技术、Uless技术来解决。治疗后,一般1天即可行走,1个月内可以恢复正常生活,其恢复效果较传统手术更为理想。

河南省直第三人民医院椎间盘中心率先在国内开展计算机导航下椎间孔镜技术,使腰椎管狭窄、腰椎间盘突出、颈椎病、胸椎等相关脊柱疾病方面的治疗更加精准、微创和安全。该中心还拥有一整套微创治疗方案,可全方位解决患者各种常见脊柱病。

## 节后综合征来袭,这几个小招要谨记 不想上班也是“病”

头晕、乏力、没食欲,情绪低落,注意力不集中……国庆长假后的第一个工作日,陈小姐整整一天都不在状态。“这是节后综合征。”心理专家指出,长假过后,“节后综合征”来袭,如果两周还未缓解,需要求助医生予以治疗。郑报融媒记者 蒋晓蕾

## 上班族是易感人群,这几招教你如何调节

**症状一:肠胃不适**

节假日大部分人会出现脂肪、糖分、盐分摄入过量的情况,导致肠胃负担过重,造成消化不良、腹胀、腹泻等问题。即使没有明显的胃肠道方面的不适,食欲不振也会让人精神不振。

**对策:**节后几天要注意调整饮食,清理肠胃,减少油腻,少糖、少盐,以清淡为主。节后适当喝些粥,既清理肠胃,又调整消化系统功能。主食可以谷类粗粮为主,适量增加玉米、燕麦等成分。

**症状二:乏力疲惫**

长假玩乐过度,甚至通宵喝酒打牌,打乱了人体正常的生物钟,造成神经系统失调,“睡眠紊乱”就会找上门。

**对策:**通过休息、调整生物钟、洗澡泡脚等方式消除疲劳。睡眠是驱除疲劳的重要手段,要让大脑放松休息,可轻轻按摩头部、听听音乐;早睡早起,起居有序,保证足够的睡眠时间。

**症状三:恐惧上班**

过节后,重新投入正常紧张的工作,部分人会有种陌生感和恐惧感,大脑像一团浆糊,一上班就觉得全身没劲,工作

的时候频频回味旅途的秀美,这些都是节后综合征的典型表现,通常这样的情形需要一周才能改善。

**对策:**提前调整。假期的最后一天在家好好休息,上班前夕不去参加聚会等容易让人兴奋的活动。可以给朋友打个电话聊聊天,转移一下自己的注意力。上班后要尽早收心,加强自我调节。

**症状四:疲惫烦躁**

假期外出游玩的人,往往会出现疲乏、不断回想旅途片段的交替状态,很容易导致人烦躁不安,而长途跋涉的倒时差、腰酸腿疼等躯体状态更是司空见惯,这些都可能加重节后综合征的症状。

**对策:**可以采用想象放松法,即选择安静的地方,闭上眼睛,想象自己坐在或躺在一个美丽的地方,暗示自己逐渐放松,配上几次深呼吸,逐渐人就会觉得神清气爽,症状会逐渐消失。对身体上的不适,切忌盲目加长休息时间,也不宜加强运动量。最适合的办法是增加一点有氧运动,必要时做做保健按摩理疗和蒸桑拿热疗,都会很好缓解症状。

## ■ 前沿医讯

### 加强检验能力 促进基层医疗水平提升

日前,由中华医学会检验分会主办,辽宁省医学会和罗氏诊断共同协办的“助力检验筑梦未来——2017基层检验人员培训计划”第二场完成。据悉,这场培训采用网络直播技术,以大连为主会场,郑州、呼和浩特、西安为分会场,直播覆盖河南、陕西、甘肃、宁夏、青海、内蒙古、黑龙江、吉林、辽宁等9个省、自治区,直播覆盖终端接入数逾1万台,不少基层检验人员围坐在手机和电脑前观看直播,覆盖数万人。据悉,基层检验人员培训计划致力于帮助基层检验人员掌握最新、最前沿的医学检验知识,更好地运用检测手段、检测仪器和检测方法,为临床和患者提供高质量的检测服务,促进整个基层检验和基层医学水平的提升。郑报融媒记者 邢进

### 不动刀 不注射 享美开启抗衰新方式

9月26日~28日,中国(郑州)国际高端美博会暨享美品牌媒体发布会在郑州CBD国际会展中心举行。享美品牌首席运营官携运营团队,与来自全国各地的享美代理共同出席了此次活动。据悉,享美作为抗衰领域的“爆款”,颠覆了大众对传统原液的认知,它不需要动刀、不需要注射,只需要轻轻一喷,就能达到微整的效果,使用后看起来比同龄人年轻3~5岁。这主要是因为它有7种小分子肽,4种以上的抗氧化剂,17种以上的保湿补水因子,2种皮肤的PH调节剂构成,肌肤安全健康,孕妇和宝妈都可以用。蒋晓蕾



## 短时无法进入工作状态 随即引起节后综合征

所谓“节后综合征”,是人们在假期结束后重新投入职场生活时,一时无法较好地转换角色,会出现厌食、精神不振等症状。河南中医药大学一附院临床心理科张海燕指出,引起节后综合征的原因主要有以下几个方面:首先,每逢放假,大家都会出去旅游、拜访亲友或与朋友出去逛街吃饭等,生活丰富多彩。而放假结束后,职场上繁杂的工作总是显得有些“格格不入”,让人一时间无法适应。其次,假期生活十分休闲。节后立即要投入快节奏的工作学习中,压力一时无法适应。另外,假日期间,同学聚会、亲友来往以及朋友约会,互相了解近况,不免会产生一种攀比心理。不过,这只是一种不良心理状态,而不是心理疾病。