

# 老人走路腰腿痛麻,竟是腰椎出了问题

## 咋发现?

### “间歇性跛行”很有代表性

人的椎管就像一个房子,颈椎和胸椎的椎管里住着脊髓和神经根,而腰椎的椎管里则住的是马尾神经和神经根。

“腰椎管狭窄其实就是住马尾神经和神经根的房子变小了,把它们给挤着了。这一簇大神经被挤到了,人还能不难受?”周红刚说,腰椎管狭窄可引起腰痛、腿痛、腿麻、腿胀等症状,其中典型的是间歇跛行,即在行走一段距离后下肢后侧或后外侧出现麻木、疼痛,通常这种症状由下腰部向腿部移行。

据了解,引起腰椎管狭窄的原因有两个:一是由于脊柱退变,前方椎间盘突出,后方关节突内聚增生,黄韧带变肥厚,就像往椎管里堆东西,椎管变小,马尾神经和神经根受压;二是由于局部炎症反应,导致神经根本身肿胀变粗,就如同房子大小没变,但住的人多了,于是马尾神经、神经根又被压着了。

周红刚说,腰椎管从宽敞变到狭窄往往需要很多年时间,因此患病的多为中老年人,马尾神经和神经根在椎管内逐渐受到压迫,而不像腰椎间盘突出那样,受到的是急性压迫,因此腰椎管狭窄症和腰椎间盘突出症虽然都是压迫了神经根、马尾神经,但表现的症状却不相同。

“综合患者的症状、体征及影像学检查,尤其是CT及磁共振,诊断退行性腰椎管狭窄通常并不困难。”周红刚同时提醒,临床上医生对于腰椎管狭窄的诊断,除要详细地询问病史外,患者也要学会准确描述自己的不适。

随着气温的反反复复,不少中老年人经常会出现腿疼、腿麻或者腿胀等症状。有的走一会儿腿胀痛,有的甚至根本走不了路。河南省直第三人民医院椎间盘中心主任周红刚提醒,有以上症状的老年人千万别以为只是受了寒或者是患上老年性骨质疏松、缺钙等常见病,还有可能是腰椎管狭窄引起的。记者 刘书芝 通讯员 乔海洋



## 咋治疗? 保守治疗无效时需进一步治疗

如何治疗腰椎管狭窄,是许多患者困惑但又十分关心的问题。

周红刚主任说,如果是因为神经根肿胀而导致腰椎管相对变窄,通过一段时间正规的保守治疗(输液、贴膏药、按摩、牵引、理疗等),症状一般都会缓解。但是,由于腰椎管狭窄多有骨性因素,对于症状重的患者保守治疗通常无效。

当腰椎管狭窄问题严重影响到生活时,比如有的人连续走十几分钟就走不

了,可以考虑做手术,只有及早治疗才能改善生活质量。

然而,高龄腰椎管狭窄患者大多往往合并有糖尿病、高血压等疾病,目前大多数医院采用的全麻下减压融合手术创伤大、时间长、出血多,患者不能耐受或易导致严重并发症发生。

近年来,微创方法进入脊柱外科领域,借助脊柱内窥镜和导航设备,医生通过不到一厘米的皮肤切口可解决问题,患者恢复快,伤口愈合快。

## 来会诊! 数十位专家商讨更佳治疗方案

河南省直第三人民医院椎间盘中心率先在国内秉承“竭尽所能,无微不至”的理念,着力发挥脊柱内镜优势,将导航等新技术、新材料、新理念有效结合,以小的创伤成本、小的风险系数,达到更大的治疗效果为理念,为患者提供更安全、更微创的治疗方案,持续推进椎间盘病诊疗技术的创新。

自2010年以来,河南省直第三人民医院先后开展了腰、颈、胸椎椎间孔镜技术,宽通道技术,计算机导航下内镜技术,镜下融合技术等,完成脊柱内镜微创治疗一万余例,其中局麻下经皮内镜治疗胸椎管狭窄症技术、经后路宽通道技术治疗颈椎病等填补了国内外空白。

在微创治疗老年性腰椎管狭窄方面更是经验丰富,医生凭借娴熟的医术,运用镜下动力磨钻、镜下钎激光、镜下超声骨刀等先进的器械切除软组织、肥厚的黄韧带和增生钙化的骨质,使腰椎管彻底解压、神经根不再受压。

为更好地服务于患者,在该院东院区13楼病房脊柱疑难病会诊中心,每周四下午3点都会汇聚来自全国20余家医院的脊柱专家,专门针对脊柱复杂疑难病例进行会诊,由数十位专家的讨论为患者制订更佳的治疗方案。

# 久坐的人更易患病,夏天运动也有讲究

据近日发表在开放获取期刊《BMC 医学》上的一项研究,科学家通过39万余人的大规模观察研究发现,握力较差、身体素质较差以及运动较少的人,最容易因久坐于屏幕前而增加死亡率和心血管疾病及肿瘤患病率。“为什么奥运要选在夏天?正是因为夏天人的状态好,适合大多数运动。像马拉松这样的长距离耐力运动除外,因为天气热,消耗太大。”专家指出。记者 蒋晓蕾

## 夏季户外运动要选早晨或者傍晚

夏季运动要避免阳光的直射,尽量选择室内,如室内乒乓球、羽毛球、游泳等运动。如果要进行户外运动,时间最好在早晨或傍晚凉爽的时候。

“夏天气候炎热,人体会很容易有疲劳感,所以,这个季节运动一定不能盲目,要掌握好时间与强度。”河南省直三院骨科主任沙宇说,要避开上午11时

## 运动时补水要“多次少饮”

夏天跑步出汗量大,盐分丧失也大,所以要多补充水分。不仅在运动前后要补水,运动中也要“多次少饮”,而不是一次喝个够。

郑州市第七人民医院内科五病区主任张杰指出,夏季人体水分蒸发较多,饮水对参与健身的人来说尤为重要。但如果饮水方式不对,就会引发不良后果。很多饮料广告中的模特,在运动或休息时,往往拿起一瓶饮料一饮而尽,看起来很解渴,实际上从运动生

## 并不是所有人都适合“夏练”

“老年人不比年轻人,抗热能力也比年轻人弱,在高温天气下发生中暑的概率也高。”张杰表示,并不是所有人都适合夏天运动,尤其是体质较弱的老年人,血液浓度本来就比较高,在炎热天气下锻炼,体内的组织液和血液就会明显减少,血液浓度会进一步增高,血液黏度也

到16时阳光最强的时候,最好在早晨10时前和傍晚17时后进行运动,每次不超过1小时。同时,在高温情况下,每运动20分钟就应休息一次。可适当选择一些小强度的有氧运动,如游泳、健走、太极拳等,最好将每次消耗的体能控制在一个较低范围,既能达到强身健体的目的,又可避免出现中暑症状。

理学的角度上来说,是非常有害的。运动中和运动后大量饮水,会给血液循环系统、消化系统,特别是给心脏增加负担,造成更加疲劳。大量饮水的结果只会是出汗更多,导致盐分进一步流失,引发痉挛、抽筋。

因此,饮水少量多次,每次喝水只喝几口,喝水次数频繁一些,不要依赖口渴的感觉作为补充水分的依据,不渴的时候也要补充水分,让水分均衡地补充。

随之升高,因而较易诱发脑血栓、心肌梗死等重症,所以,老年人“夏练”应慎行。

即便老年人不适合“夏练”,夏季也应走出家门,做些轻松的运动。这样不仅能改善机体的调节功能,增强对酷热气候的耐受能力,而且对预防疾病也有好处。

## 科普知识

### 烟草伤“心”知多少

5月31日是世界无烟日,2018年世界卫生组织的宣传主题是“烟草和心脏病”,旨在提高公众对烟草使用和二手烟暴露导致的心血管疾病风险认知水平。

世卫组织指出,烟草使用每年导致全球700多万人死亡,其中近90万非吸烟者因吸入二手烟雾而失去生命。烟草使用和二手烟暴露是继高血压之后导致心血管疾病的第二大病因。全球12%的心血管疾病所导致的死亡归因于烟草使用。然而,公众对烟草使用和二手烟对心血管健康危害的认知远低于其对肺癌影响的认知。

世卫组织在其官网刊登的《吸烟及二手烟对心血管系统的危害——全球认知差距及行动启示》报告中指出,全球很多吸烟者都不知晓或不相信吸烟可能导致心脏病、中风及外周血管疾病,所有国家民众都没有充分认识到二手烟暴露对心血管的危害。

这份报告指出,戒烟可大大降低心血管疾病的发生风险,包括降低吸烟者心肌梗塞及中风风险。对于吸烟的冠心病患者,戒烟可使发病死亡风险降低约36%,非致死性心肌梗塞风险降低约32%。吸烟者中风风险约为非吸烟者的1.5倍,而戒烟后5年,吸烟者中风风险可降低至非吸烟者的风险水平。

报告还指出,二手烟暴露会将成人冠心病患病风险提高25%到30%。在公共场所及工作场所全面禁烟可显著降低急性冠状动脉疾病的发病率。研究估计,实施强有力的无烟法律可使急性心肌梗塞发病率降低15%。

