

# 脊椎病：“中老年人病”日趋年轻化



脊椎是人的重要“支柱”，然而却是人体健康中最容易被忽略的部分。10月16日是一年一度的“世界脊柱日”，脊柱病在当下已不再是中老年人的“专利”，悄然趋于年轻化，颈椎、腰椎疾病更成为当下诸多年轻学生、白领、司机等人群的健康隐患。河南公安医院北京专家孙进峰教授告诉记者，目前全国超过一半的人被颈腰椎疼痛所困扰，由于我们的忽视而导致脊柱疾病成为了普遍现象。

**调查：“中老年人的专利疾病”趋于年轻化**

“随着人们生活和工作行为

方式的改变，脊柱问题正逐渐向年轻化方向发展，甚至有些小孩有隐形脊椎病，因为无法正确表达而被家长忽略了。”孙进峰教授说，脊柱的保养在国外已经像刷牙一样普及到每个家庭，只是国内很多颈腰椎疾病患者都不清楚自己是如何患病的。

他介绍，随着年龄的增长，骨骼钙质流失，不正确的坐姿，外力损伤，运动不得当等，都会导致腰部多发性疾病，如腰椎间盘突出症、退行性腰椎滑脱症、劳损性腰痛、腰椎管狭窄等。“腰椎疾病，尤其是一些早期患者，不仅仅是休息就能自愈的。”孙进峰教授提醒，尤其是腰椎间盘

突出症引起的腰腿痛，如果任由病情发展，它还可能引起下肢麻木、冷凉、无力，甚至瘫痪和大、小便障碍，严重影响生活质量。

**对策：治疗脊椎疾病，不开刀长治久安**

对于脊椎疾病的治疗，很多人都会陷入迷惑，传统疗法难坚持疗效慢，手术治疗费用高、创伤大，怎么办呢？

“彻底治疗颈椎病、腰椎病、椎间盘突出、腰椎滑脱等骨科疑难病，不一定非要开刀。近年来，随着医学的发展，现在的颈腰椎病治疗已经走进微创时代，最大特点就是无需开刀，能有效

避免并发症，恢复也很快，术后3~5天即可出院。

“我们治疗时首先根据病人的片子，帮他找到突出椎间盘的具体位置，然后通过大型CB机导航，在C型X光机的监测下，精确定位，用一根直径仅0.5mm的穿刺针头，在椎角弓安全三角区穿刺，对突出的部分髓核进行准确消融，缓解神经根压迫疼痛，从根本上对腰突进行治疗。”孙进峰说，目前医院运用的新一代从德国引进的椎间盘突出微创疗法，是微创技术的突出代表，已帮助万余例患者实现康复。

郑州晚报记者 蒋晓蕾

## 腰椎间盘突出 父子两代人微创解疾患

近日，一对互相搀扶前行的父子进入了河南公安医院骨科，原来是父子俩同时患上了腰椎间盘突出，他们的经历让所有医护人员为之动容。

**两代人不同的病症 同样的痛苦**

笔者在病房见到了父子俩，原来林老汉的妻子有病常年卧床，昂贵的治疗费用，让家里欠了很多的外债，他只能做苦力赚点钱，长期的货物压力重创了他的脊椎，从轻微的腰椎间盘突出，到了现在的重症腰突。而儿子咬牙下定决心考大学，父亲有多晚回家，他就伏案学习到多

晚，半年的努力换来了重点大学的录取通知书，却也换来了腰椎间盘突出、轻度腰肌劳损。

河南公安医院北京专家孙进峰教授告诉记者，目前有许多中老年人甚至20岁以下的青少年也患有腰椎间盘突出，而且这些患者大多是办公族及非体力劳动者。因为长期坐姿不正，或用腰、运动不当等，导致了椎骨的早期病变。

**儿子选择无创治 老父担心花费高**

在医院会诊室，从不拌嘴的父子俩吵了起来。原来儿子选择了微创技术，想让父亲少受一

点伤，尽快好起来，而林老汉觉得便宜点好，能开药就开药，怕花钱。孙进峰教授解释，微创技术虽然先进但价格并不高，相对于传统开刀手术，费用减少了一半之多，而且免去了开放手术后的保养费、长期住院费，很实惠，听完这些父子俩相视而笑。

孙进峰说，治愈腰椎间盘突出并不难。林老汉身体较差，所以推荐选择微创技术治疗腰椎疾病，比如来自德国的针镜疗法，它是介于保守和手术之间的一项全新骨科微创技术，不仅效果好、创伤小，安全系也非常高。

术后，林老汉的腰疼症状减轻，腿脚也活动自如，在医护人

员的悉心照顾下，3天就出院了，孩子也将前往自己的大学。在此希望这父子俩未来生活变得美好，愿更多的腰突患者康复。

**■温馨提示**

**首届老年人骨病健康公益普查活动启动**

近日，由河南省老龄产业发展基金会发起并主办的“老年人骨病健康公益普查活动”正式启动，河南公安医院成为此次活动定点单位。爱心公益活动以公益普查及治疗费援助的方式开展，范围涉及全河南省老年人。

**报名方式：**致电河南省老龄产业发展基金会0371-67897222报名参加，或直接前往郑州市顺河路7号（紫荆山公园东南角）河南公安医院参加，报名电话0371-66387799。

**活动内容：**骨科疾病健康公益普查（免费骨病拍片、免费骨密度检查，腰椎间盘突出微创治疗费1000元爱心援助）。

**活动范围：**颈椎病、腰椎间盘突出、骨关节炎、骨质增生等。

河南公安医院是省级公立医院，新农合、医保患者就诊请带上相关证件，可在医院直接报销。 蒋晓蕾

## 关节疾病 保守治疗是首选

**专家提醒：当持续疼痛+活动受限时，方可考虑手术治疗**

10月12日是世界关节炎日。在亚洲地区，每6个人中就有1人在一生中的某个阶段患上关节疾病，在我国的发病率更高达13%。专家提醒，患了关节疾病，切勿盲目手术治疗，保守治疗是首选。如果有较严重的持续性疼痛及明显的关节活动障碍，影响工作及生活时，再考虑外科手术治疗。

郑州晚报记者 李鹏云

**坚持爬山骨刺没磨掉，软骨却消失了**

62岁的老马有膝盖疼的毛病大约两年时间了，到医院检查发现关节处长了骨刺。“当时长了骨刺也没有治疗，听身边人说爬山能把骨刺磨掉，于是我每周末都约朋友去爬山。”老马说，谁知

连续爬了一年多山后，腿疼得越来越厉害，再到医院检查发现其关节软骨已经被全部磨掉了。“他的软骨已经没有了，只能进行关节软骨置换。”郑州中医骨伤病医院整脊调衡专家陈志令说。

**九成骨关节炎患者可采取保守治疗**

河南省中医院骨伤病诊疗中心主任孙永强说，骨关节炎是老年病，可以说，一旦得了骨性关节炎，完全治愈是十分困难的。因此，步入老年之后，就应对骨关节炎要特别重视，90%骨关节炎病人其实只

需保守治疗。早期发病时，应尽量用无创的治疗方法，例如：减肥、扶拐走路以减轻关节的负重；中药外敷、理疗可减轻疼痛和僵硬；适当运动，保持关节的一定活动幅度，增强受累关节周围肌肉张力，增加

关节的稳定性。“当病情发展到一定程度，以上方法无效时，可用药物治疗。”孙永强说，药物治疗的目的是缓解关节的疼痛症状，改善关节功能。但要注意根据药物疗效，副作用和老年患者的特点来选用。

**持续疼痛+活动受限，再考虑手术**

孙永强说，但当保守治疗不奏效，而自己又有行走的愿望时，应考虑手术治疗。一旦骨关节炎进入晚期之后，患者的疼痛严重，内翻和屈曲畸形明显，X线照片显示骨质增生明显，这个时候，可行关节置换治疗，如全膝关节置换，其目的是减轻疼痛，同时改善

关节功能，帮助患者恢复行走的功能。当然，手术是一系列保守治疗之后，万不得已才选择的治疗手段，切不可把手术治疗扩大化。

不过陈志令提醒，不想老来受罪，从年轻时就应该养成良好的习惯：写字读书用电脑时保持正确的坐姿；减少玩手机的时间，

走路卧床尽量不玩手机；走远路时不穿高跟鞋，要穿厚底而有弹性的软底鞋；天冷时要及时给关节处多保暖，戴护膝；避免长时间频繁上下楼、跑步、爬山等；骑自行车时，车座高度以坐在车座上两脚蹬在脚踏上、两腿能伸直或稍微弯曲为宜。

**■温馨提示 生活中这些小动作让关节最“受伤”**

1.上下楼梯 解决方法：尽量放慢上下楼梯及上下坡时的速度，可以尝试侧身45~90度；下坡时，尽量使用扶手；老人可以多拐拐杖，减轻身体对膝盖的重量压力。

2.跪着擦地板 解决方法：尽

量不要跪着擦地板，即使非要跪着擦，可以考虑在膝盖下方垫个软垫，且跪的时间不能太久，最好每10~20分钟就要休息一下，可以保持血液循环，滋养关节软骨。

3.盘腿坐 解决方法：有盘腿

习惯的人，可以只弯一条腿，自然轻松就好，不要把两只脚都弯曲盘在一起，更不要用力将腿下压。

4.手部过劳 解决方法：注意劳逸结合，避免长时间劳动。洗衣服、洗碗尽量用温水。

骨关节炎是中老年人的常见病，是造成50岁以上人群丧失劳动力的主要原因之一。

全国40岁以上人群原发性骨关节炎患病率46.3%

其中

男性 41.6%

女性 50.4%

不同年龄原发性骨关节炎患病率

40-49岁 30.1%

50-59岁 48.7%

60-69岁 62.2%

70岁以上 62%

不同部位骨关节炎发病率

颈椎 26.5%

腰椎 29.4%

