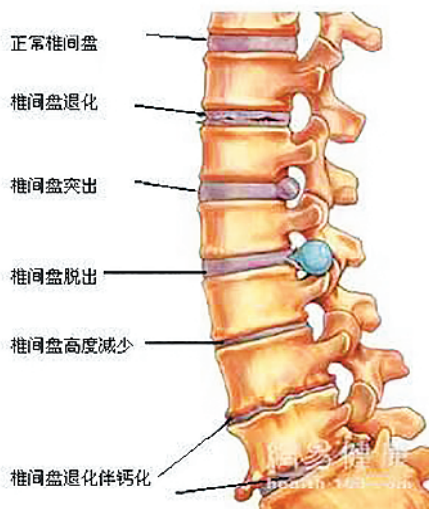


带你了解腰椎间盘突出症

——访大同新和医院骨科主任张庆东

本报记者 武珍珍

椎间盘常见病变



腰椎间盘突出症是由于椎间盘变性、纤维环破裂、髓核突出刺激或压迫神经根、马尾神经所表现出来的一系列临床症状和体征，俗称“腰突症”，是临床的常见病和引起腰腿痛最主要的原因，常给患者的生活和工作带来诸多痛苦，甚至造成残疾，丧失劳动能力。腰椎间盘突出症是腰腿痛的主要原因，为骨科临床最为多见的疾患之一，腰椎间盘突出是当今的多发病，那它的发病情况是怎样的？腰椎间盘突出症有哪些类型？预后怎么样？为此记者采访了大同新和医院骨科主任张庆东。

腰椎间盘突出症是脊柱外科常见病和多发病，是引起下腰痛和腿痛的最常见原因。

张庆东介绍，腰椎间盘突出症的发病原因是因椎间盘(由髓核、纤维环及软骨板组成)的退变，同时纤维环部分或全部破裂，髓核突出刺激或压迫神经根、马尾神经所引起的一种综合征，也是临床上常见的一种脊柱退行性疾病。主要表现为腰疼、坐骨神经痛、下肢麻木及马尾综合征等症状。

腰椎间盘突出症在人群中的发病情况是怎样的？

张庆东介绍，腰椎间盘突出症，好发年龄在20~50岁；男女发病比例约为(4~6):1。患

者多有长期弯腰劳动或坐位工作的经历，首次发病常在半弯腰持重或突然扭腰过程中发生。95%左右的腰椎间盘突出发生在腰4~腰5及腰5~骶1间隙。

张庆东说，儿童、青少年，从事诸如投掷、跳高、跳远等运动的运动员由于活动量大，且所从事活动本身易于引起本病，因此属于好发人群。

从事重体力劳动者、举重运动员以及驾驶员，由于腰椎受压过重或长期直立位，也属于好发人群。

其他诸如高龄、妊娠、有家族史、腰骶部先天发育异常者，也是好发人群。

腰椎间盘突出症有哪些类型？

张庆东介绍，腰椎间盘突出症的分型方法较多。根据其突出程度及影像学特征，结合治疗方法可做如下分型。

1.膨出型腰椎间盘突出症

纤维环内层有部分破裂，但外层完整，此时髓核因压力向椎管内局限性隆起，但表面光滑。这一类型保守治疗大多可缓解或治愈。

2.突出型腰椎间盘突出症

纤维环完全破裂，髓核突向椎管，但后纵韧带仍然完整。根据病情轻重决定是否手术治疗。

3.脱出型腰椎间盘突出症

髓核穿破后纵韧带，进入椎管，但其根部仍然在椎间隙内。可根据病情决定是否手术治疗。

4.游离型腰椎间盘突出症

髓核组织穿破纤维环和后纵韧带，完全突入椎管，与原椎间盘脱离。可根据病情决定是否手术治疗。

5.其他类型腰椎间盘突出症

包括Schmorl结节及经骨突出型，前者指髓核经上下软骨板的裂隙突入椎体松质骨内；后者是髓核沿椎体软骨终板和椎体之间的血管通道向前纵韧带方向突出，形成椎体前缘的游离骨块。这两型临床上无神经症状，无需手术治疗。

临床患者最关心、最常问的问题

张庆东总结了临床患者最关心、最常问的问题——

腰椎间盘突出症主要有哪些症状？

张庆东说，腰椎间盘突出症早期常表现为反复腰腿痛，典型临床常表现为：腰痛，下肢放射性疼痛，麻木、无力。重度椎间盘突出症患者出现大小便障碍、鞍区感觉异常。

腰椎间盘突出症的患者预后怎么样？

张庆东说，绝大部分腰椎间盘突出症患者预后良好，保守治疗可获得满意效果并可望治愈，是首选的治疗方案。保守治疗无效患者，可以考虑手术治疗，治疗效果确切。

另外随着脊柱微创技术的发展，其在治疗中的应用越来越广泛，相较于传统手术治疗，具有独特优势，缩短住院时间和尽早开展康复治疗，在疾病的治疗方面获得了很好的效果，但由于其属于新型技术，需要严格把控其临床适应症。

张庆东提醒，患有椎间盘突出症首先要注意改变生活方式，不宜穿带跟的鞋。日常生活中应多睡硬板床，睡硬板床可以减少椎间盘承受的压力。山西省白求恩医院骨科专家每周六日来新和医院坐诊，患者可及时咨询、预约。

总是横着刷牙？小心楔状缺损

不正确的刷牙方式，不仅无法有效清洁牙齿，反而可能成为牙齿健康的“隐形杀手”。其中，“楔状缺损”就是一个因刷牙方式不当而引发的较为常见的牙齿问题。楔状缺损通常出现在牙齿颈部，主要是由于长期横向刷牙且力度过大，导致牙齿颈部硬组织逐渐磨损，形成凹槽。

什么原因会造成楔状缺损？横向刷牙且用力过猛，是形成楔状缺损的主要原因。这种刷牙方式不仅无法有效清洁牙

缝，还会对牙齿颈部造成严重的磨损。使用过硬的牙刷刷牙，同样也会加剧牙齿磨损，软毛牙刷更适合日常使用。还有很重要的一点，经常食用酸性食物或饮料，如碳酸饮料、果汁等，会软化牙齿表面的牙釉质，使其更易受到磨损。

楔状缺损有哪些危害？随着楔状缺损的加深，牙本质暴露，牙齿对冷热、酸甜等刺激变得敏感，甚至可能出现疼痛。严重的楔状缺损可能导致牙齿结构受损，增加牙齿断裂的风险。

日常如何预防楔状缺损？首先是采用正确的刷牙方法，轻柔地在牙齿表面做圆周运动，避免横向刷牙和用力过猛。其次是使用软毛牙刷，减少对牙齿的磨损。同时定期更换牙刷，保持刷毛的清洁与柔软。第三、减少酸性食物和饮料的摄入，食用后及时漱口，以减轻对牙齿的腐蚀。

对于已经形成的楔状缺损，应及时前往口腔机构就诊，根据缺损的严重程度，采取填充、牙冠修复等方法进行治疗，以恢复牙齿的健康与美观。



书荣齿科
国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构

颈动脉堵塞致一年晕倒两次

专家建议中老年人将颈动脉斑块检查纳入体检项目

在人体的血管中，有一根最容易“藏污纳垢”，一旦它出问题，脑梗、猝死接踵而至……它就是颈动脉。

70多岁的张大爷一年内晕倒了两次，他一直以为这是因为自己患有高血压，也没放在心上。直到他频繁出现眼前发黑，这才觉得自己身体出现了问题。张大爷来到郑州人民医院血管外科门诊就诊，检查发现，他的一侧颈动脉堵塞竟达90%。

血管外科医师建议张大爷进行手术治疗。那么颈动脉堵塞到啥程度需要做

手术呢？专家给出了建议：堵塞50%及以上且伴有相关症状的患者建议进行手术。如果堵塞达到70%以上，不管有没有症状都需进行手术。

为什么颈动脉容易堵塞？

颈动脉的结构特殊。颈动脉有一个“Y”形分叉，血流在此处会形成局部涡流，出现血流动力学改变，斑块组织沉积，非常容易造成血管堵塞。

颈动脉血管较窄。相对于其他动脉来说，颈动脉本身就比较细窄，比其他部

位的动脉更容易堵塞。

颈动脉斑块的形成。不良的生活习惯等会加速颈动脉处形成斑块。斑块的形成，会使血管通路越来越窄，最终堵塞。

该院血管外科李红普建议：颈部已经有斑块的患者，应当每年复查一次颈动脉彩超。此外，建议中老年人把颈动脉斑块纳入体检的检查项目。通过颈动脉血管情况的筛查，不仅可以看到颈动脉血管情况，也可以对全身血管情况有一个大致的把握。

据《大河健康报》

