

专家讲堂

脊柱损伤的预防与治疗

■张雪松

专家档案



张雪松,解放军总医院骨科医学部主任、教授。长期致力于战创伤一线救治和脊柱脊髓外科的临床治疗。曾获国家科学技术进步一等奖、军队科学技术进步一等奖、中华医学科技一等奖、军队医学科技二等奖。

脊柱是人体的中轴和支柱,支撑着头颅、躯干、四肢和内脏器官,可以维持人体的直立姿势和平衡,完成前屈、后伸、侧屈、旋转等多种运动。同时,脊柱的椎体内含有红骨髓,会参与血液的生成和代谢。脊柱一旦受到损伤,会引起颈腰部的麻木、疼痛症状,影响人体平衡和姿势维持,甚至引发神经或脊髓损伤。

脊柱或脊柱两侧,有时伴有肌肉痉挛或僵硬症状。脊柱损伤患者应避免引起疼痛的姿势和动作,必要时卧床休息。如果症状持续存在,应立即到脊柱专科检查和就诊。

二

一旦出现脊柱损伤,应根据伤病种类和严重程度,遵医嘱进行保守治疗或手术治疗。

保守治疗一般适用于轻中度的脊柱损伤(如脊柱局部肌肉劳损、椎间盘突出等),能起到缓解症状、控制病情、改善功能的作用。保守治疗的方法主要包括药物治疗、物理治疗、功能锻炼和矫形器治疗。药物治疗主要是使用消炎镇痛、营养神经、脱水消肿等药物,减轻炎症、疼痛、水肿等症状。物理治疗包括热敷、电刺激、超声波、激光等,可以促进血液循环,增加组织代谢,缓解肌肉痉挛。功能锻炼是通过进行适当的脊柱活动、肌力训练和平衡训练等,以增强脊柱的稳定性和柔韧性,防止发生脊柱僵硬和萎缩。矫形器治疗是使用颈托、腰带、背带等矫形器具,固定或支撑脊柱,减少脊柱的负荷和移动,防止脊柱进一步损伤。

手术治疗适用于重度的脊柱伤病,目的是解除脊髓或神经根的压迫、恢复脊柱的稳定性、纠正脊柱畸形等病变。手术治疗的方法包括脊柱减压、脊柱固定、脊柱矫形和脊柱置换。脊柱减压是通过切除椎间盘、椎板、骨刺等压迫脊髓或神经根的结构,恢复脊髓或神经根的通路,从而缓解神经功能障碍。脊柱固定是通过植入钢板、钉等金属器械,连接和固定不稳定或移位的椎骨,从而增强脊柱的稳定性,防止脊柱移动和变形。脊柱矫形是通过手术技术,改变脊柱的形态,纠正脊柱侧弯、后凸、旋转等畸形,恢复脊柱正常生理曲度。脊柱置换是通过植入人工椎间盘、人工椎体、人工椎弓根等假体,替代脊柱的病变或缺损部分,从而恢复脊柱的结构和功能。

引起脊柱损伤的原因有很多。脊柱长期过度负荷、工作及生活中姿势不良等,都可能造成脊柱损伤。脊柱长期过度负荷,是脊柱损伤较为常见的原因。官兵在执勤或训练时,如长时间站岗、长途行军、进行超负荷体能训练等,可能会导致脊柱持续紧张和压力过大,进而造成脊柱疲劳和损伤。如果伤后脊柱未得到充分修复,伤员可能会出现脊柱功能性障碍,并用代偿性动作来维持机体运动功能,从而进一步加重脊柱损伤。此外,遗传、发育、外伤、感染、肿瘤、代谢、内分泌、营养等因素,均可导致脊柱的结构、功能或代谢发生异常,造成脊柱病理变化和损伤。

脊柱损伤后,一般会出现疼痛、肿胀、触痛和活动受限等症状,严重的可能会损伤神经或脊髓,出现肌肉力量、感觉丧失或改变,肠道和膀胱功能障碍,生育能力障碍等情况。如果脊髓出现完全性横断伤,受伤部位以下的感觉和运动能力会永久丧失,形成截瘫或四肢瘫。这种情况下,患者需要终身依赖轮椅或其他辅助设备,还可能多种并发症,如压疮、尿路感染、肺炎、骨质疏松、血栓等。

早期发现和及时治疗,可以提高脊柱损伤疾病的治愈率,防止发展为更严重的脊柱疾病。

当存在以下症状时,可能已经出现了脊柱损伤的情况,应及时就医治疗:脊柱部位酸痛或胀痛,有的还会感觉刺痛或灼痛,劳累时加重,休息时减轻;脊柱活动受限,不能长时间保持某一姿势,如弯腰、站立、坐着等;压痛点多在

如何预防脊柱损伤?建议广大官兵注意以下几点。

做好热身和拉伸运动。进行高强度运动前,做好全身尤其是脊柱部位的热身和拉伸,以提高血液循环,增强肌肉和韧带的柔韧性,从而降低脊柱损伤的发生风险。一般建议热身运动持续10~15分钟,包括轻松的有氧运动和关节活动。拉伸运动要针对脊柱的各个部位,如颈部、胸部、腰部、骶部等。建议每个动作保持15~30秒,重复2~3次。拉伸过程中保持呼吸均匀,不要屏气或用力;不要过度旋转或侧弯,避免脊柱错位或卡压。

选择合适的运动方式和强度。建议大家根据自身情况和运动水平,选择适合自己的运动方式和强度,避免运动过度或超负荷运动,导致脊柱劳损或损伤。运动时,应根据自身运动能力,逐渐增加运动的强度和运动时间,不要一开始就进行剧烈运动或长时间运动,以免引起肌肉疲劳或损伤。一般建议每周进行3~5次中等强度的运动,每次持续20~60分钟。存在脊柱劳损情况的人群,选择运动方式时要注意以下几点:选择能够均匀分散脊柱负荷的运动,如游泳、骑自行车等,避免对脊柱产生冲击或震动的运动,如跳跃、举重等;选择能够增强核心肌群力量的运动,如腹肌训练,避免可能导致脊柱侧弯或旋转的运动;选择能够改善脊柱柔韧性和稳定性的运动,避免可能导致脊柱过度伸展或弯曲的运动。

注意运动姿势和技巧。运动姿势不正确,可能会导致脊柱慢性损伤。官兵在运动时,应注意保持正确的运动姿势,避免脊柱扭转、弯曲或过度伸展。具体来说,主要有以下几点注意事项:①进行有氧运动时,应保持脊柱的中立位置,即保持脊柱的自然曲度,不要过度前倾或后仰;双肩放松,不要耸肩或内缩;双臂自然摆动,不要过度弯曲或伸直;双腿交替前进,不要跨步过大或过小。②进行抗阻运动时,应选择适当的重量和次数。建议每组次数在8~15次,每组间休息1~2分钟。③进行举重运动时,应保持脊柱的中立位置,不要腰部力量来托举重物,避免腰椎受伤。④做上拉或下压动作时,应保持肩胛骨稳定,不要让肩胛骨上提或前倾,避免颈椎受伤。⑤做推举或屈伸动作时,不要让肘关节外展或内收。⑥进行柔韧性运动时,应选择适合自己的动作和强度,不要强行拉伸,防止肌肉和韧带拉伤或撕裂。

增强核心肌群的力量。核心肌群包括腹部、背部、臀部和骨盆底的肌肉,是维持脊柱正常功能的重要组成部分。增强核心肌群的力量,可以提高脊柱的稳定性,减轻脊柱负荷。在此,为大家介绍两种有助于增强核心肌群力量的训练方法:①有氧运动。有氧运动可以提高心肺功能,促进血液循环,为核心肌群提供充足的氧气和营养。大家可以选择适合自己的有氧运动,如游泳、骑自行车等。②抗阻运动。抗阻运动可以增强核心肌群的肌肉力量,提高脊柱的稳定性,改善脊柱的姿势和协调性。常见的抗阻运动包括平板支撑、俯卧撑等。此外,还可以利用哑铃、杠铃、弹力带等,进行抗阻运动。

脊柱损伤的预防常识

做好热身和拉伸运动
进行高强度运动前,做好全身尤其是脊柱部位的热身和拉伸,以提高血液循环,增强肌肉和韧带的柔韧性。

选择合适的运动方式和强度
根据自身情况和运动水平,选择适合自己的运动方式和强度。

注意运动姿势和技巧
运动时,保持正确的运动姿势,避免脊柱扭转、弯曲或过度伸展。

增强核心肌群的力量
增强核心肌群的力量,可以提高脊柱的稳定性,减轻脊柱负荷。

图片制作:孙鑫



节气与健康

惊蛰,是二十四节气中的第三个节气,标志着仲春时节的开始。惊蛰时节,天气回暖,春雷始鸣,蛰伏的蛇虫被雷声惊醒,纷纷出土活动,可能会造成细菌、病毒等传播流行,进而引发人体疾病。因此,惊蛰节气要注重激发体内阳气,调养气血,提高身体免疫力,预防疾病发生。

惊蛰时节,气温回升,人体阳气升发。若阳气升发过快,可能会出现背凉、四肢凉、麻、胀等阳气不足之症。因此,惊蛰时节应顺应阳气升发特点,适量补充一些可以补气养血的食物,如大枣、桂圆肉、乌鸡、葡萄干、鸭血、枸杞等。惊蛰前后还可以用菊花和枸杞泡水喝,有助于补充水分,润燥泻火,益气补血。尽量少食生冷、螃蟹、蛤蚧等寒凉食物和动物内脏、肥肉等油腻的食物。过量摄入寒凉食物,容易导致脾胃虚弱,出现胃胀、体寒等症。过量摄入油腻食物,会增加肠胃负担,致使气血运行不畅。

惊蛰节气,阴血相对不足,可以通过疏通肝气、温暖腰部、养护脾胃等方式,促进气血流通。推搓两肋可以疏通肝气,防止肝气郁结。双手大拇指分别按在两侧腋下,双手顺着肋骨间隙推至胸前,接触时返回。来回推搓30次左右,以双肋部有温热感为佳。对腰部进行按摩,可以起到温暖腰部的作用。双手搓热后放在腰部两侧,手掌贴着皮肤,上下按摩腰部,直至腰部有温热感。按摩足三里穴(膝关节外侧向下4横指处),可以促进消化、增进食欲。保持坐位,小腿略向前伸,按揉足三里穴1分钟左右。

惊蛰前后昼夜温差较大,冷热交替明显,如果作息不规律,容易使寒气体入,造成气血运行失常。建议大家惊蛰前后积极锻炼身体,使身体机能形成良性循环。而且,在室外锻炼可吐故纳新,调和呼吸,有益于保持呼吸道健康。需要注意的是,运动强度不要过大,否则会损伤机体阳气,引发感冒等呼吸道疾病。老年人可选择慢走、打太极拳、八段锦等较为舒缓的运动。

此外,春季天气干燥,阳气易动,人的情绪容易波动。若情绪波动过大,可能会累及肝脏,损伤身体机能。尤其是老年人,往往伴有高血压、冠心病等慢性慢性疾病,如果常急躁动怒,不仅损伤气血,还容易引发脑血管意外。因此,惊蛰前后要尽量保持心情愉快,忌动怒及情绪激动。

(作者单位: 联勤保障部队第980医院)

健康链接

惊蛰时节,雨水增多,寒湿较重。寒湿,即寒冷与湿浊的结合。寒湿会使人体气血凝滞,湿邪则能阻滞气机,两

惊蛰节气宜调养气血

■马旭 崔寒凝

者结合,易损伤人体正常功能,主要表现为肢体沉重、关节疼痛、腹胀、食欲不振等。

惊蛰时节如何祛寒除湿?在此,为大家分享一些中医药方法。

药膳。当归生姜羊肉汤:选用新鲜羊肉,搭配当归和生姜,炖煮成汤,具有温中散寒、养血补虚的作用,适合血虚体寒、四肢不温的人群。薏米红豆粥:用薏米和红豆煮粥,具有利湿消肿、清热解毒的功效。

药茶。生姜红枣茶:将生姜和红枣泡水饮用,可温中散寒、养血安神,对脾胃虚寒、四肢不温的人群有较好效果。枸杞薏米茶:薏米与枸杞加水煮沸后饮用,具有利湿消肿、养肝明目的作用。茯苓陈皮茶:茯苓与陈皮加水煮沸后饮用,有健脾利湿、燥湿化痰的功效。

艾灸。将艾条点燃后,对准身体的特定穴位,如足三里穴、关元穴等进行温和灸(将艾条燃着的一端与施灸部位的皮肤保持1寸左右的距离,使患者有温热感但无灼痛感)。建议每次15~20分钟,以局部皮肤有温热感为佳,注意不要烫伤。

足浴。生姜30克、桂枝20克、艾叶15克,加水煮沸后泡脚,建议每次20~30分钟。这样可以促进血液循环,温通经络,帮身体排出寒湿。

(赵智明整理)

青光眼是不可逆的致盲性眼病,常常在不知不觉中损害我们的视力。及早发现、及时治疗,可以将青光眼隐患消除在萌芽状态。3月6日是世界青光眼日。本期,我们为大家介绍青光眼的相关知识,帮助大家正确防治青光眼。

青光眼——及早发现,及时治疗

■张晓宁 赵双林

健康讲座

青光眼是病理性高血压(极少数是在正常眼压下)引起的视网膜神经纤维损害及视野缺损的一种眼病。

眼睛是视觉器官,由睫状体、房水、房角、角膜、晶状体、瞳孔、玻璃体、视网膜、神经等组成。我们可以把眼球比作一个排水系统,睫状体是水龙头,可以生成房水;房角是下水道,可以将房水排出。若房水排泄受阻,新的房水源源不断地生成,眼内的积水越来越多,便会造成眼压升高,进而诱发青光眼。而且,增高的眼压会压迫眼底视神经,不仅会导致头痛、恶心等全身症状,若不及时治疗,还可能引发视野缩小、缺损或失明等病症。

若出现以下情况,可能已经患上了

青光眼,应及时到医院检查治疗:经常性眼胀痛、鼻根眉弓痛,但无近视、远视和散光等其他疾病;看灯或其他光源时,可见彩虹样的光环;看东西模糊、有重影;眼红充血、视力模糊、眼部疼痛明显但无分泌物;近期视力明显下降;40岁以上人员经常更换老花镜,仍觉不合适。

患上青光眼后,既不能轻视病情,也不必过度紧张。目前,青光眼的基本治疗原则是降低眼压、保护视神经。若就医后诊断为原发性开角型青光眼和高眼压症,可用滴眼液进行局部治疗。常用的滴眼液有马来酸噻吗洛尔滴眼液和派立明滴眼液。如果用滴眼液治疗后,不能有效降低眼压,则遵医嘱加用口服药或全身静脉用药。若经上述治疗,仍不能有效降低眼压,可选择激光治疗或手术治疗。若就医后诊断为闭角型青光眼,应采取手术治疗的方式,并辅助药物治疗。

做好早期筛查和日常防护,是防治

青光眼的关键。建议大家定期进行视力检查,每年至少1次。40岁以上人群,应每年检查眼压和眼底。定期进行视力检查,可以及早发现视力是否有变化。如果视力急剧下降,有视物模糊、视物遮挡、视物变形、眼前黑影飘动、视野改变等症状,应及早到眼科就诊。

尽量避免诱发因素,是预防青光眼的有效方式。用眼不当、劳累过度、睡眠不足、情绪波动、饮食不节等,都会影响血管神经调节中枢,造成睫状肌水肿、前移,使房水流出通道受阻,从而引起眼压急剧升高,导致青光眼急性发作。建议大家养成良好的用眼习惯。在紫外线较强的场所进行室外作业时,可佩戴防护眼镜,避免眼睛长期暴露在强光照射下;不要在光线太强或太暗的地方读书、写字。同时,平时尽量保持健康的生活方式,做到生活规律、睡眠充足、情绪稳定、饮食有节。



近日,陆军某旅组织开展专项心理服务工作,更好地守护官兵心理健康。图为官兵进行心理破冰游戏。

袁中彪摄