

南京市第一医院骨科主任医师孙强做客“名医天团”直播间 健康“姿势”学起来, 远离颈肩腰背痛

名医天团直播之15

刷手机、看电脑,“低头族”逐渐被颈椎病盯上;久坐不动、缺乏锻炼,“上班族”的腰椎也很受伤。颈肩腰背痛越来越常见,究竟该如何保护我们的脊柱呢?2月2日,现代快报+·ZAKER南京联合天下美篇报,在美篇App上进行了“名医天团”第十五场直播。邀请了一位重量级嘉宾——南京市第一医院骨科主任医师孙强。直播现场,孙强用模型生动诠释了疾病发生的过程,为网友详细答疑,获得刷屏点赞。

实习生 杨斯楚 现代快报+ZAKER南京记者 梅书华

问:颈肩腰背痛包含哪些疾病?

孙强:颈肩腰背痛很常见,现在,由于生活方式的改变,这类疾病也逐渐年轻化。引起颈肩腰背痛的原因有很多,比如腰痛的原因大概就有一百多种,可能是腰肌劳损,也可能是腰背肌筋膜炎,或者是腰椎小关节的紊乱,腰椎间盘突出等等。颈肩的疼痛,有的是颈椎病,还有的是肩周炎。这类疾病中,比较常见、多发的,包括椎间盘突出性的腰痛。

问:看电脑、刷手机时间久了,脖子僵硬酸痛是怎么回事?

孙强:颈椎是位于头以下、胸椎以上的部位,起到一个承上启下的作用,是一座桥梁。人的颈椎一共有七节,周围有神经,还有血管,它的存在还保护了血管和神经。颈椎虽小,但功能非常大。如果颈椎出了问题,轻则头晕目眩,重则会有瘫痪的风险。

不良的生活习惯都可能对颈椎造成伤害。比如长时间看电脑、刷手机,还有的人喜欢枕很高的枕头,其实这会进一步造成不良的应力刺激。正常的颈椎是一个往前的弧度,高枕以后,往前的弧度没有了,变成了往后的弧度。白天长时间低头看手机,颈椎已经很辛苦了,晚上再垫很高的枕头,会导致颈椎处于一种长期的疲劳状态,那么颈部的肌肉会得不到放松,长此以往,肌肉缺血退变,导致椎间盘退变,最终会导致颈椎病、椎间盘突出等问题。

正常的颈椎、椎间盘在20岁就开始退变了,椎间盘开始慢慢脱水,如果自己不注意保护,继续不良的生活习惯,会导致脱水加速。甚至有二十几岁的病人来门诊上拍片子,结果显示已经是五十几岁的颈椎了,脱水很严重,这是因为病人过度透支了颈椎的健康。

颈椎一旦老化,就会压迫椎动脉,压迫神经,造成许多不适。比如头晕、目眩、恶心、耳鸣、眼球发胀等等,甚至有的病人总感觉心悸,以为是心脏病,一检查发现是颈椎病。

问:颈椎曲度变直怎么恢复?

孙强:许多不良的生活习惯都可能导致颈椎曲度变直。所以首先要改变不良习惯,比如如果经常低头刷手机,可以尝试把手机架起来,仰着头看;睡觉的时候选择一个合适的枕头,合适的枕头是什么样的?就是枕着枕头平卧的时候,颈椎与床面的距离是一个拳头,侧卧的时候,大概一个半拳头,这个枕头就是比较合适的。另外这个枕头的宽度要超过双肩。达到可以把肩膀全部放在上面的程度;日常生活中,可以游游泳,活动全身的肌肉。

办公族也可以做一些颈椎操的训练。

第一节:左顾右盼。头向左转90度,停留3秒,再向右转90度,停留3

秒。做两个8拍。

第二节:摇头晃脑。由左向右360度旋转5次,再反方向旋转5次,力量不能过大,速度不能过快。

第三节:以手相抗。双手交叉紧贴颈后,用力顶头颈,头颈向后用力,相互抵抗5次。记得手臂要打开。

第四节:仰头望掌。双手上举过头,手指交叉,掌心向上。将头仰起看向手背,保持5秒。

问:总是腰疼,拍片子却查不出原因,是怎么回事?

孙强:很多病人症状很重,但是拍了X光片、拍了CT,甚至做了核磁共振,都发现不了什么明显的问题,就不当回事。这种情况可能是小关节功能紊乱、腰肌筋膜炎,或者横突综合征等。因为腰疼的原因有很多,并不是拍片子就一定能发现问题,但是一定要寻求医生的帮助,找出病因,不然会影响生活质量。比如小关节紊乱的人群,容易闪腰,拖个地抹个桌子,可能就开始腰疼了。医生找出病因,可以局部进行封闭治疗,或者手法复位。

问:有的人腿疼却查出腰的问题,这是为什么?

孙强:椎间盘存在于腰椎的各个椎体之间,为腰椎关节的组成部分,对腰椎椎体起着支撑、连接和缓冲的作用,椎间盘就像一个压扁的球,当它因为扭伤退变等原因,会凸出来一个大包,压迫旁边的神经,压到不同的神经,就会导致不同的情况,一般会导致三种情况。一种是腰痛,一种是腿痛,还有一种是既有腰痛也有腿痛。

建议出现了腿疼、腰疼的情况,不要简单选择吃消炎药、止痛药,一定要弄清楚原因,对症下药,否则,药吃了后,不仅没有效果,还可能损害肝脏,甚至出现药物性的皮疹。

问:椎间盘源性疾病有哪些治疗方式?

孙强:椎间盘源性疾病的治疗,可以运用阶梯治疗理念。这个治疗共分为四个阶段,第一阶段是保守治疗,包括吃药、卧床休息、理疗、针灸、牵引、推拿、按摩等等。第二阶段是介入治疗,用一根很细的穿刺针,在CT的引导下,将椎间盘凸出的那个大包的气放掉,也就是减压。第三阶段是凸出的大包已经很大了,掉出来了,此时需要开个一公分不到的小口子,在椎间孔镜的指引下,把大包取出来。第四阶段比较严重,就需要开刀了。

其实约70%的椎间盘源性疾病,运用第二、第三阶段的治疗就可以解决了。如果有这类疾病,被病痛缠身,不要硬抗,各个阶段,都有处理方法。

有人觉得手术治好了,就能管一辈子,这个想法是不对的。比如颈椎的退变是不断进展的,再加上如果病人仍然是不良的生活习惯,还会造成损伤。



视频截图

所以做完治疗以后,更要爱惜身体。

问:老年人喝咖啡会缺钙吗?

孙强:会。偶尔喝一次咖啡,不会导致缺钙。但是天天喝,长期喝,肯定会造成骨质疏松。咖啡、浓茶、碳酸饮料,这些饮料都要少喝。

问:骨质疏松怎么治疗?

孙强:现在进入了老龄化社会,骨质疏松的问题越来越常见。骨质疏松该怎么治疗呢?这需要基础治疗、药物治疗、康复指导三管齐下。有的老人,觉得喝点骨头汤、晒太阳就能补钙,其实喝骨头汤补钙是一个误区,骨头汤喝多了,补的全是油,还容易把心血管堵上。

要想补钙,饮食上要注意,少喝咖啡、碳酸饮料。可以食用一些虾皮、牛奶、豆制品、坚果、深绿色的蔬菜。值得注意的是,不管吃钙片还是日常饮食补钙,都不要过量,如果超出了身体吸收量,补得太多,只进不出,可能会出现结石;针对你的骨质疏松的情况,还可以选择性的运用一些抗骨质疏松的药物;然后也要晒太阳,做一些有氧运动。综合防治,骨骼健康就会得到一个比较好的保证。

问:老年人该如何正确锻炼?

孙强:门诊上常遇到骨质疏松性胸腰椎骨折的病人。因为随着年龄的增长,脊椎就变得像蜂窝煤一样,不密实了,就像干枯的树干,刮个大风,树干就断了。老年人的骨折大多是因为骨质疏松,扭一下腰,甚至是打个喷嚏,咳嗽一下,都可能导致骨折。所以老年人爱锻炼是好事,但一定要量力而行。如果自己本来就有骨质疏松的情况,就不要选择跳广场舞这类运动了,否则跳完腰疼,一查是骨折了。

女性绝经5到十年之后,男性七十岁以后,很容易被骨质疏松盯上,引发骨折。到了一定年龄,最好去做个骨密度的检测。女性最好是在三十岁到三十五岁就开始补钙,因为此时是骨量的高峰,不要等到老了才想起来补钙。

日常生活中,老人如果在浇花、擦桌子、拎东西时出现了腰疼的情况,一定要及时就医,因为很可能是骨折了,而不是简单的扭伤。

专家档案



孙强

南京市第一医院骨科主任医师,医学博士,博士后;河西院区骨科主任;南京医科大学副教授,南京医科大学及东南大学硕士生导师;江苏省卫生拔尖人才,江苏省333工程人才。

社会荣誉:中国“人文医生”;第三届江苏省“百名医德之星”;南京市“五一劳动奖章”获得者;第三届南京地区“十佳医生”;第十五届“南京好市民”;第二届南京市“岗位学雷锋标兵”;南京地区“最具人气骨科医生”;“南京好人”。

社会任职:江苏省骨内科学组主任委员;南京医学会骨质疏松与骨矿盐疾病分会主任委员;江苏省妇幼健康研究会女性全生命周期委员会副主任委员;江苏省脊柱脊髓损伤专业委员会委员;江苏省骨质疏松与骨矿盐疾病分会委员;江苏省医学会骨科分会骨质疏松学组委员;中国医疗保健国际交流促进会骨质疏松分会秘书长、常务委员;南京医学会骨科分会脊柱外科学组副组长;南京健康教育协会常务理事;中国老年学学会骨质疏松委员会常务委员;中国新闻文化促进会健康产业传播分会委员;中国医药教育协会骨质疏松专业委员会委员;中国骨质疏松杂志常务编委;医学参考报骨质疏松频道青年编委会副主编;The Spine Journal中文版编委。

擅长:微创脊柱外科及骨内科学疾病的精准治疗;尤其擅长颈椎病、腰椎间盘突出性疾病的阶梯治疗(非手术治疗、介入治疗、经皮内镜治疗、开放手术治疗),骨质疏松症及骨质疏松性相关骨折的微创治疗,骨性关节炎的微创治疗等。



扫码关注 精彩直播不错过