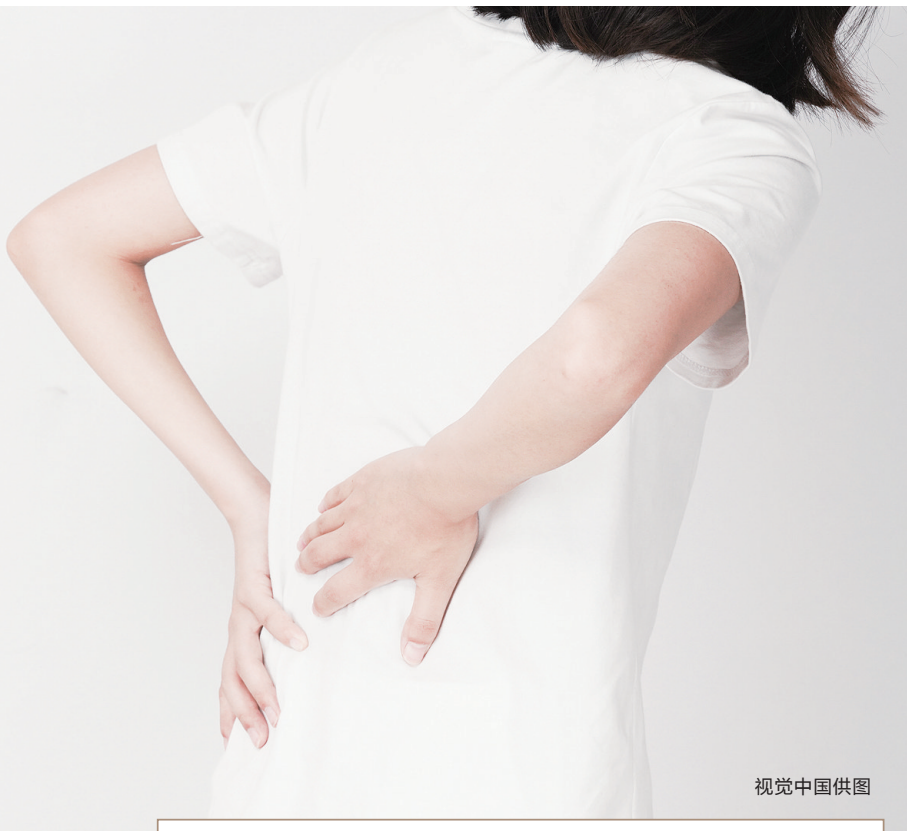
名醫天團 言傳

“霜降一过,门诊里来看腰腿疼、关节疼的老人明显多了。”南京市中西医结合医院骨科主任医师王睿的诊室里,前来就诊的老年人排起了长队。随着气温骤降,骨质疏松、颈椎病、腰椎间盘突出等老年骨病进入高发期。很多老年人将骨骼疼痛视为“年纪大了的正常现象”,殊不知这可能是身体发出的“求救信号”。为帮助老年人科学应对常见的骨病困扰,近日,现代快报“名医天团”演播室邀请了南京市中西医结合医院骨科主任医师王睿,从病因解析、诊疗方案到日常养护,全方位梳理老年骨病的中西医防治要点,为老年人的骨骼健康保驾护航。

现代快报/现代+记者 张宇 文/摄



王睿主任医师(右)做客“名医天团”演播室


视觉中国供图

腰腿疼是老毛病?可能暗藏大病信号

别因忍痛错过最佳治疗时机,日常要注意养护

老人骨头疼,两种情况必须及时看

在王睿的门诊中,每天都能遇到因认知误区延误治疗的老年患者。“我都七十多岁了,腰腿疼是老毛病,忍忍就过去了。”这是他最常听到的一句话。然而,这种“忍”往往让小问题拖成大麻烦。“疼痛是骨骼、关节或神经受损的预警,无论轻重,都应及时就医明确病因。”王睿强调,老年人常见的骨骼疼痛主要分为两类:一类是骨质疏松引起的广泛性疼痛,可能出现在脊柱、肋骨、关节等多个部位,痛点不明确;另一类是颈椎或腰椎间盘突出导致的神经放射性疼痛,常伴随肢体麻木、无力等运动障碍。

更令人担忧的是,部分老人因忽视早期症状,最终酿成严重后果。“去年我接诊过一位老人,最初只是颈椎轻微放射性疼痛,他觉得不影响生活就没在意。后来症状加重,出现下肢乏力,他仍拒绝就医,直到一次在家中不小心摔倒,直接导致高位截瘫。”他解释,颈椎神经长期受压后会发生变性,此时即使是轻微外力,也可能造成不可逆的神经损伤。“类似案例并非个例,每年都有老人因‘忍痛’错过最佳治疗时机,最终影响生活质量。”

除了认知误区,年龄增长与不良生活习惯是老年骨病高发的两大核心诱因。随着年龄增长,人体骨骼中的钙质流失加剧,骨密度下降,骨骼强度减弱;关节软骨逐渐磨损、变薄,失去弹性;椎间盘水分减少、弹性变差,易发生突出或膨出。“这是自然退化过程,但不良习惯会加速这一进程。”王睿指出,当前老年人存在两种极端生活方式,一种是过度运动,部分老人盲目挑战高强度运动,如70岁以上老人跑马拉松、频繁爬山,或坚持爬楼梯代替坐电梯,这些运动对膝关节造成巨大冲击,长期下来加剧软骨磨损;另一种是完全不动,不少老人因担心受伤长期宅家,缺乏运动导致肌肉萎缩、骨骼适应性退化,同时饮食单调、营养摄入不足,进一步加重骨质疏松。

此外,营养不均衡也是重要诱因。“很多老人因消化功能减弱,刻意减少饮食量,导致钙、蛋白质、维生素等营养素摄入不足。”王睿表示,钙是骨骼的主要成分,蛋白质是骨骼修复的基础,维生素D促进钙吸收,三者缺乏都会直接影响骨骼健康。“部分老人还存在高盐、高糖饮食习惯,高盐会阻碍钙吸收,高糖则加速钙流失,双重影响下,骨质疏松风险大幅增加。”

中西医结合,为老年骨病“精准施策”

当老年人出现骨骼疼痛、活动受限等症状时,科学的检查是明确诊断的关键。王睿介绍,医生会根据患者症状制定个性化检查方案:“若仅为单纯疼痛,先做普通X光片,可初步观察骨关节退化程度、脊柱形态及骨密度。若怀疑神经受压,需进一步做CT或磁共振,清晰显示神经受压部位、程度及是否出现变性。”他强调,检查结果是治疗的重要依据,避免盲目治疗加重病情。

在治疗方面,南京市中西医结合医院作为江苏省中医外治法委员会所在地,形成了独具特色的中西医结合治疗体系。“对于老年骨病,我们始终坚持‘能保守不手术’的原则,为患者提供安全、有效的治疗方案。”王睿表示,医院针对颈椎病、腰椎间盘突出等疾病,采用中医外治的舒筋通络、针灸、推拿、牵引等方法,配合腰椎间盘突出三维牵引治疗,通过外力调整椎间盘位置,缓解神经压迫。“很多被其他医院建议手术的患者,通过我们的中西医结合疗法,症状得到明显缓解,无需承受手术风险。”

针对老年人常见的膝关节疼痛,玻璃酸钠注射是临床常用的微创治疗方式。“玻璃酸钠是一种透明质酸类药物,与人体关节液成分相似,注入关节后能起到润滑、缓冲、消炎作用,延缓软骨磨损,对轻度至中度骨关节炎患者效果显著。”王睿补充道,该治疗需严格把控适应证,由医生根据患者关节退变程度判断是否采用,避免滥用。

对于骨质疏松的治疗,王睿主张“综合调理”。“早期骨量减少时,优先通过饮食补钙,牛奶、酸奶、鱼虾、豆制品、绿叶蔬菜等都是优质钙源,每天保证300毫升以上牛奶或等量奶制品,基本能满足钙需求。”同时,他强调补充维生素D的重要性:“很多老人缺乏户外运动,晒太阳不足,导致维生素D合成减少,影响钙吸收。建议每天晒太阳15~20分钟,或口服活性维生素D制剂。”在中医调理方面,他指出“补肾壮骨”是核心思路,医院采用经典中药方剂(如六味地黄丸加减)配合中药熏蒸、艾灸等外治法,改善骨骼代谢,增强骨质。“中西医结合治疗骨质疏松,既能快速提升骨密度,又能减少西药副作用,更适合老年人。”

日常养护,细节决定骨骼健康质量

“三分治,七分养”,老年骨病的防治离不开科学的日常养护。针对不同场景,王睿给出了具体建议。

1. 颈椎养护——告别久坐

长期久坐看手机、看电视是颈椎健康的“头号杀手”。王睿建议,老年人看电子产品时应每两小时起身活动,做一套“慢动作”颈椎操:低头时下巴尽量贴近胸口,仰头时头部尽量向后仰,左右侧屈时耳朵贴近肩膀,旋转时头部缓慢向左右转动,每个动作保持5~10秒,每次做5~6组。“动作要慢且到位,避免快速甩头,否则可能损伤颈椎。”同时,选择高度合适的枕头也很重要,枕头高度以能伸入一指缝隙为宜,避免过高或过低导致颈椎生理曲度异常。

2. 腰椎保护——拒绝“葛优躺”

强化腰背肌“葛优躺”会让腰椎处于悬空状态,压力是站立时的3倍以上,长期如此易导致腰椎间盘突出。王睿建议,老人坐椅子时应在腰后垫一个腰垫,保持腰部与椅背贴合,分散腰部压力;站立时保持双脚与肩同宽,膝盖微屈,减少腰椎负担。此外,加强腰背肌训练是保护腰椎的关键:“建议老年人趴在床上,双手放在身体两侧,缓慢抬起上半身(头部、胸部离开床面),保持3~5秒后缓慢放下,每次做10~15次,每天2~3组。”腰背肌力量增强后,能有效稳定腰椎,减缓退化速度。

3. 关节防护——选对运动,注意保暖

老年人应避免爬山、爬楼梯、深蹲等对关节冲击大的运动,可选择太极拳、八段锦、散步等温和运动。“太极拳动作缓慢、柔和,能增强肌肉力量,改善关节灵活性,同时促进血液循环;八段锦中的‘两手攀足固肾腰’‘攒拳怒目增气力’等动作,对腰部、膝关节养护效果显著。”王睿补充道,跳广场舞时尽量选择地面平整、柔软的场地,穿有弹性的运动鞋,避免高强度跳跃动作。天气转凉后,“老寒腿”患者需特别注意关节保暖,穿戴护膝、护腰,避免冷风直吹关节,晨练时优先选择室内场地,户外锻炼前做好热身运动。

4. 睡眠与饮食——细节处护骨

关于床的软硬,王睿纠正了传统认知:“并非越硬越好,软硬适中的床垫最适合老年人。”他解释,过硬的床会导致腰部悬空,过软的床则无法支撑身体,都会加重腰椎负担。“选择能为身体提供均匀支撑的席梦思床垫,躺下去后身体不下陷、腰部不悬空即可。”

饮食方面,除了补钙,还需注意营养均衡。“每天保证适量蛋白质摄入,如鸡蛋、瘦肉、鱼虾等;多吃富含维生素C的新鲜蔬菜和水果,促进胶原蛋白合成,增强骨骼韧性;避免高盐、高糖、高脂饮食,少吃咸菜、糕点、油炸食品。”王睿特别提醒,老年人应戒烟限酒,吸烟会影响钙吸收和骨骼修复,过量饮酒会抑制成骨细胞活性,增加骨折风险。

5. 秋冬预防——警惕低温诱发骨病

霜降过后,气温骤降会导致血管收缩、血液循环不畅,加重骨骼疼痛。王睿建议,老年人应根据气温变化及时增添衣物,尤其注意颈部、腰部、膝关节等部位的保暖;室内温度保持在18~22℃,避免温差过大;洗澡时水温控制在40℃左右,避免冷水刺激。同时,秋冬季节光照减少,应适当增加户外活动时间,每天晒太阳15~20分钟,促进维生素D合成,预防骨质疏松加重。

老年骨病的防治是一项系统工程,需要医疗干预与日常养护相结合。王睿呼吁,老年人应摒弃“忍痛”误区,重视骨骼疼痛信号,及时就医检查治疗。同时养成科学的生活习惯,合理运动、均衡饮食、注意保暖,从细节入手保护骨骼健康。“随着人口老龄化加剧,老年骨病已成为影响老年人生活质量的重要因素。”他表示,南京市中西医结合医院将继续发挥中西医结合优势,优化老年骨病诊疗方案,加强健康科普宣传,帮助更多老年人远离骨病困扰,安享幸福晚年。