

腰椎间盘突出原因与治疗方法

□ 李英慧

随着人口老龄化的加剧,腰椎间盘突出成为越来越普遍的健康问题。腰椎间盘是连接腰椎的软骨垫,具有减震和支撑作用。由于各种因素的影响,腰椎间盘可能会突出,从而引起不同程度的疼痛和不适。本文将探讨腰椎间盘突出的原因,以及如何预防和治疗该疾病。

一、什么是腰椎间盘突出?

腰椎间盘突出是腰椎间盘朝向外侧或向后突出,对周围的神经和血管产生挤压或刺激的情况。腰椎间盘一般由柔软的外层和软而黏稠的内部构成,就像橡胶垫和果冻一样。当外层受损或磨损时,内部柔软的物质可能会被挤压出来,形成间盘突出。

二、什么原因会导致腰椎间盘突出?

腰椎间盘突出是一种常见的脊椎疾病,其发生原因多种多样。下面将详细介绍腰椎间盘突出突出的常见原因,以便更好地了解 and 预防该疾病。

(1) 年龄:

年龄是导致腰椎间盘突出的重要因素。随着年龄的增长,腰椎间盘会逐渐失去水分和弹性,变得更加脆弱和易受损。这种退化过程被称为退行性改变,常见于40岁以上的人群。随着年龄的增长,椎间盘中的纤维环逐渐磨损,导致其容易受到压力和扭力的损伤,从而增加了腰椎间盘突出的风险。

(2) 运动损伤:

运动损伤也是引发腰椎间盘突出的常见原因之一。剧烈的运动活动,尤其是承受大压力的运动,如跳伞、重击运动等,可能会对腰椎间盘造成损伤。这类活动会导致椎间盘承受过大的压力,使其外层受损或破裂,进而导致内部物质挤压出来,形成间盘突出。运动损伤还包括不正确的重量训练姿势或频繁的弯曲和旋转动作,这些都可能对腰椎间盘产生额外的压力和应力,

引发椎间盘突出。

(3) 姿势问题:

不良的姿势习惯也是导致腰椎间盘突出的重要因素之一。长时间保持不正确的坐姿或驾驶姿势会对腰椎施加持续的压力,逐渐损伤椎间盘。例如,长时间弯腰、低头使用电子设备以及长时间静坐都会增加腰椎间盘突出风险。这种持续性的压力会导致椎间盘脆弱并逐渐突出。此外,不正确的抬重方式,尤其是用腰部而非腿部提起重物,也会对腰椎间盘造成过大的压力,增加突出的风险。

(4) 腰部受伤:

腰部的直接损伤也可能引发腰椎间盘突出。例如,跌倒、摔跤、车祸或其他意外事故都可能对腰椎造成损伤,包括椎间盘的损伤。这些外力的作用下,椎间盘可能会破裂或突出,导致疼痛和不适。此外,慢性重复性的运动或活动,如重复性的弯腰和扭转动作,也可能逐渐损伤椎间盘,最终导致突出。

(5) 长期负重:

长期负重或不正确的弯曲动作也是导致腰椎间盘突出常见原因。长时间承受重物、频繁弯曲或不正确的抬重方式都会给椎间盘带来过大的压力和应力,使其逐渐受损。职业性负重工作、重体力劳动以及错误的体重训练方法都会增加椎间盘突出的风险。此外,肥胖也会增加腰椎间盘突出的概率,因为过多的体重会给椎间盘施加额外的压力,增加突出的风险。

三、如何预防腰椎间盘突出?

腰椎间盘突出是一种常见的脊椎疾病,为了降低其发生的风险,我们可以采取一些预防措施。以下是几种常见的预防腰椎间盘突出的方法:

(1) 保持正确的姿势:

在工作或学习时,保持正确的姿势非常

重要。遵循正确的坐姿、站姿和行走姿势,保持良好的脊椎对齐和平衡。避免长时间保持同一个姿势,尽量避免长时间低头或弯腰的动作。经常活动,尤其是长时间久坐后,要进行一些简单的伸展运动,舒缓腰部和肌肉的紧张程度。

(2) 加强核心肌群:

核心肌群包括腹部肌肉、背部肌肉和骨盆底肌肉等。通过针对核心肌群的锻炼,可以增强腹部和背部肌肉的力量和稳定性,为腰椎间盘提供更好的支撑。常见的核心肌群锻炼包括平板支撑、桥式运动、腹肌收缩和背部伸展等。定期进行这些锻炼可以减少腰椎间盘的压力和应力,降低突出的风险。

(3) 避免过度负重:

长期承受过重的负荷会增加腰椎间盘的压力,增加突出的风险。在日常生活中,尽量避免过度负重或长时间承受重物。当需要搬运或提起重物时,要注意采取正确的姿势和方法,重量应该主要由腿部承担,而不是腰部。使用辅助工具如手推车或腰带也可以帮助减轻负荷,保护腰椎。

(4) 定期休息:

长时间保持同一个姿势,尤其是长时间坐着或站立工作,会给椎间盘带来持续的压力。因此,定期休息是非常重要的。每隔一段时间,起身活动一下,进行简单的伸展运动,缓解腰部和肌肉的紧张程度。这有助于促进血液循环,减轻腰部的疲劳感,并降低腰椎间盘突出风险。

总之,腰椎间盘突出是一种可以通过预防措施降低风险的疾病。通过保持正确的姿势,加强核心肌群锻炼,避免过度负重和定期休息,可以减少腰椎间盘突出发生。此外,保持适当的体重和健康的生活方式也是预防该疾病的重要因素。请记住这些预防方法,关注自身腰椎健康,并定期进行体检和咨询医生。

生,以确保腰椎的良好状态。

四、如何治疗腰椎间盘突出?

(1) 保守治疗:

保守治疗是一种常见的腰椎间盘突出治疗方法。该方法包括休息、物理疗法、药物治疗和康复训练等措施,旨在减轻疼痛、缓解炎症和增强腰部肌肉。通过适当的休息,可以减轻对腰椎的压力,并帮助恢复。物理疗法如热敷、冷敷、电疗和理疗等可以缓解疼痛,促进康复。药物治疗可以减轻炎症反应和疼痛感。康复训练包括针对腰部肌肉的锻炼和拉伸,以增强支撑和稳定性。这些保守治疗方法在大多数轻度和中度腰椎间盘突出患者中都可以取得良好的效果,避免了手术的风险和并发症。

(2) 手术治疗:

针对严重的腰椎间盘突出病例,手术治疗可能是必要的选择。手术旨在减轻压迫神经或修复受损的椎间盘。手术的具体方式根据患者的情况而定,可以包括椎间盘切除、植入人工椎间盘或椎弓根减压等。手术治疗通常用于无法通过保守治疗缓解症状、严重疼痛或神经功能受损的患者。手术虽然可能带来一定的风险,但对于严重病情的患者来说,它是恢复健康和减轻痛苦的有效方法。在决定手术治疗前,患者应与医生充分讨论并了解手术的风险、预期效果以及术后康复措施。

(3) 替代疗法:

除了传统的保守治疗和手术治疗,还有一些人尝试了替代疗法来应对腰椎间盘突出。这些替代疗法包括针灸、按摩和牵引等。针灸可以通过刺激特定的穴位来缓解疼痛和促进身体的自然愈合能力。按摩可以通过舒缓紧张的肌肉和提高血液循环来减轻症状。牵引是一种通过拉伸脊椎来减轻压力和神经压迫的方法。在尝试替代疗法之前,患者应咨询医生,了解其安全性、适用性以及预期效果。

(作者单位:北京市昌平区医院)

血常规:血液中的健康密码

□ 郭佳

在医学的浩瀚星空中,血常规检查犹如一颗璀璨的星辰,虽小却蕴含着丰富的健康信息。它不仅是日常体检中的基础项目,更是许多疾病诊断与监测的重要工具。今天,就让我们一起揭开血常规的神秘面纱,探索你血液中的健康密码。

一、血常规检查:基础而全面的健康扫描

血常规检查,顾名思义,是通过血液中的各类细胞成分及其性质的定量分析,来评估人体健康状况的一种检测方法。这项检查简便快捷,通常只需采集少量静脉血或指尖血即可完成。其结果不仅能帮助医生了解患者的造血功能、免疫功能及凝血状态,还能为疾病的诊断、治疗及预后评估提供重要依据。

二、血常规报告:指标背后的健康故事

血常规报告上密密麻麻的数字和符号,对普通人来说可能如天书一般。但实际上,每

一个指标都承载着特定的健康信息。下面,我们就来逐一揭秘这些指标的意义。

三、红细胞系列

红细胞计数(RBC):反映血液中红细胞的数目,与机体的携氧能力密切相关。

血红蛋白(Hb):红细胞内的主要含铁蛋白质,负责运输氧气。其浓度高低直接影响机体的供氧状况。

红细胞压积(HCT)、平均红细胞体积(MCV)、平均红细胞血红蛋白(MCH)等:进一步描述红细胞形态及血红蛋白含量的指标,有助于判断贫血的类型。

四、白细胞系列

白细胞计数(WBC):反映机体免疫功能的强弱。白细胞数量增多常提示感染、炎症或血液系统疾病;减少则可能意味着免疫功能低下或造血功能障碍。

白细胞分类:包括中性粒细胞、淋巴细胞、单核细胞等,各自比例的变化可提示不同类型的感染或疾病状态。

五、血小板系列

血小板计数(PLT):反映血小板的数量,与机体的止血功能紧密相关。血小板数量过多可能增加血栓风险,过少则易导致出血。如何通过血常规结果初步判断健康状况?

面对血常规报告,我们可以从以下几个方面进行初步判断:

观察异常指标:首先,注意报告中标记为异常(如箭头上下)的指标,这些通常是医生关注的重点。

结合临床表现:血常规结果需与患者的具体症状、体征相结合,才能做出更准确的判断。例如,白细胞计数升高伴发热,可能提示

感染;血红蛋白降低伴面色苍白、乏力,可能提示贫血。

动态观察:对于某些轻度异常或临界值的指标,可建议定期复查,观察其变化趋势,以排除一过性波动或干扰因素。

专业咨询:对于复杂的血常规结果或疑似疾病状态,应及时就医,向专业医生咨询,以便得到准确的诊断和治疗建议。

六、结语

血常规检查,作为一项基础而全面的健康扫描工具,其重要性不言而喻。通过深入了解血常规报告中的各项指标及其意义,我们可以更好地关注自身健康状况,及时发现潜在问题,并采取有效措施进行干预。因此,让我们珍惜每一次血常规检查的机会,用心解读这份来自血液的健康密码吧!

(作者单位:河北省唐山市丰润区人民医院)

放射肿瘤治疗的最新进展与未来趋势

□ 毕建强

近年来,随着医学科技的飞速发展,放射肿瘤治疗(简称放疗)作为恶性肿瘤治疗的重要手段之一,正经历着前所未有的变革与进步。放疗利用高能射线精准杀灭肿瘤细胞,同时减少对周围正常组织的损伤,已成为临床治疗中不可或缺的一部分。

一、最新进展

精准放疗技术:精准放疗是当前放疗领域的重大突破。它融合了先进的影像技术和计算机技术,通过精确定位肿瘤靶区,实现高剂量辐射的精准照射。这不仅提高了治疗效果,还显著降低了治疗副作用。例如,伽马刀、质子刀、射波刀、速锋刀等新技术,能够更精准地打击肿瘤,减少对周围正

常组织的损伤。特别是质子治疗,因其独特的布拉格峰效应,能精确控制辐射深度,特别适用于儿童肿瘤及邻近重要器官的肿瘤治疗。

图像引导放射治疗(IGRT)与调强放疗(IMRT):这些技术的应用,使得放疗计划更加个性化、精准化。IGRT通过治疗过程中实时获取肿瘤位置信息,及时调整照射角度和剂量,确保每次照射的准确性。IMRT则通过调整射线的强度分布,使肿瘤靶区获得更高剂量的辐射,同时减少周围正常组织的受照量,进一步提高治疗效果并降低副作用。

联合治疗策略:放疗已不再是单一的

治疗手段,而是越来越多地与化疗、靶向治疗、免疫治疗等联合使用,形成综合治疗模式。这种多模式治疗策略能够针对肿瘤的不同生物学特性,实现更有效的治疗效果。

二、未来趋势

技术创新:随着人工智能(AI)、大数据等技术的引入,放疗将变得更加智能化、自动化。AI能够辅助医生进行更精准的靶区勾画和计划设计,提高治疗效率和质量。同时,基于大数据的预测模型,能够为患者提供更加个性化的治疗方案。

适应症不断扩大:随着放疗技术的不断进步,其适应症范围也将逐渐扩大。未来,更

多类型的肿瘤有望通过放疗获得更好的治疗效果,甚至实现治愈。

关注患者生活质量:在追求治疗效果的同时,放疗将更加关注患者的生活质量。通过减少治疗副作用、提高治疗舒适度等方式,让患者在治疗过程中保持更好的身心状态。

综上所述,放射肿瘤治疗在最新技术的推动下正不断取得新的进展,并展现出广阔的应用前景。未来,随着技术的不断创新和联合治疗策略的深入发展,放疗将在肿瘤治疗中发挥更加重要的作用,为更多患者带来生命的希望。

(作者单位:河北省沧州市中西医结合医院放疗科)