



# 这么多人患腰椎间盘突出症,到底如何治?

市人民医院专家:早治疗,早控制,是否需要手术看指征

朱洁 陈志梅

## 核心提示

腰椎间盘突出是一种非常普遍的疾病。一方面,随着年龄的增加,腰椎自然会出现退行性病变,另一方面,由于当代人各种不健康用腰习惯的养成,越来越多人甚至是年轻人得腰椎间盘突出症的都越来越多。换言之,这个疾病的患者人群既有青年学生,也有耄耋老人。那得了这种疾病怎么办?是漠视不管,还是积极治疗?是保守治疗,还是手术治疗?本期健康周刊访问了市人民医院的脊柱外科专家,请他为我们详细解答。

## 为啥你会感到腰腿痛?

不久前,42岁的秦女士感到腰疼。

“我虽然爱散步,但也没有受到什么外力撞击……”本以为过阵子就会好转,但没想到越来越疼,而且不仅腰疼,腿脚也开始疼了起来。不得已,她来到市人民医院寻求帮助。

秦女士被确诊为“腰椎间盘突出症”。她非常疑惑“好好的腰椎间盘突出为什么就突出了?是什么原因引起了我的腰腿疼?”

市人民医院的脊柱外科主任、主任医师胡卫辰解答了她的疑问。他介绍,腰椎间盘突出就像一个有弹性

的垫子,主要起支撑、连接和缓冲的作用;它位于两个脊椎椎体之间,由髓核、软骨板和纤维环组成,从横切面上来看,我们能看见,椎间盘是由纤维环包裹着髓核。

正常情况下,椎间盘是有弹性的,能缓冲腰椎的一些冲击力。但由于一些不正确的姿势等因素,就会导致纤维环受到损伤甚至破裂。在腰椎极度受力,或者是弯腰姿势不当的时候,就会有突然的压力增高导致髓核脱出。脱出来的髓核,正好就会压迫到后方的神经根,从而产生相应腿的疼痛、麻木和无力的症状。

## 得了腰椎间盘突出症,我们如何治疗?

生活中,患腰椎间盘突出症的患者到底该如何接受治疗,才能缓解痛苦了?

市人民医院的脊柱外科主任、主任医师胡卫辰介绍,腰椎间盘突出症的治疗方法分为非手术治疗和手术治疗两种方法。以秦女士为例,因为病情较轻,患者年龄也不大,且考虑她是初次发作、患病时间也不是很长,胡卫辰为她制定了非手术治疗。

经过绝对卧床休息、牵引、理疗、靶点射频消融等保守治疗方法,秦女士缓解了病情。他介绍,临床中,大约有90%左右的患者,可以通过上述治疗方法缓解病情或达到治愈。“这种非手术治疗方便,对患者创伤小、费用低,所以是腰椎间盘突出症首选的治疗方法。”

但还有10%左右的患者,需要通过手术治疗。他们,主要是哪些

情况呢?

“在这里,我特别提醒大家,发现不适,不要拖延。早发现,早治疗,早控制。”胡卫辰介绍,如果是在患病初期,且患者得到了及时正确地处理,就有可能在腰椎间盘突出膨出阶段,消灭疾病于萌芽状态,使尚未完全破裂的髓核纤维环达到愈合,也就能免除手术的痛苦。但对于患病时间较长的、经常发作的、经保守治疗无效的,或是首次发作但疼痛剧烈,病人难以忍受的,又或者是神经长期受压已引起了肌肉萎缩、力量下降和合并椎管狭窄的患者,通常就需要手术治疗了。“因为如果不及早手术,神经和脊髓就会长期受压迫,时间一久,神经就会变性,这就预示着,一旦这样的情况发生,即使我们实施手术也很难帮助患者修复了,痛苦就将伴随一辈子了……”

## 手术不可怕,7毫米的小孔就能解决问题

胡卫辰表示,万一要手术,患者也不要害怕。医学发展,技术进步,脊柱外科早已发展到微创时代,并且微创技术也已经非常成熟。“只要7毫米的小孔,就能解决腰椎间盘突出问题。”

这种创伤小、不需要全麻的手术,适合上年纪的老人。

家住河西铁路生活区的李爹爹95岁了,是一位“资深”腰椎间盘突出患者,他反复腰腿疼痛将近20年了,2012年,他在市某医院住院行腰椎钉棒内固定术,术后腰腿疼痛症状好转。但早两年,李爹爹再次出现腰腿疼痛症状,辗转多家医院吃药、做理疗,均未见任何效果。抱着试试看的态度,他来到市人民医院脊柱科,经胡卫辰医生详细诊断后,考虑其腰椎间盘突出压迫神经根,建议他住院,后完善腰椎MRI提示腰2/3椎间盘突出压迫左侧神经根,有手术指征。

因为曾有一次手术经历,老人对手术治疗非常畏惧,直言自己“第一次全麻手术是在鬼门关走了一回”。胡卫辰一边安慰他,一边给他详细讲解手术方案,介绍微创方式。最终,李爹爹终于下定决心,接受手术。

2019年底,医生为李爹爹顺利完成椎间孔镜下L2/3椎间盘髓核摘除手术,手术切口仅7毫米,术后李爹爹立即感到腰腿疼痛症状消失,且活动自如,2小时后恢复正常饮食,次日佩戴腰带下床行走,无任何不适。术后1周,李爹爹顺利出院,并且行走完全正常,通过近期的回访得知,术后2年多,李爹爹未出现椎间盘突出复发情况。

椎间盘突出也不再是中老年人的专利。现在社会,随着低头族、肥胖等疾病的年轻化,腰椎间盘突出也滋生了一批年轻患者。

家住荷塘区的患者小吴曾是一名学习绘画的学生。高三这年,因为常年久坐,加上体重过重,她感到腰越来越疼,腿脚也开始有疼痛症状。经医院诊断,小吴腰5骶1腰椎间盘突出,压迫神经根伴有局部钙化。这对年纪轻

轻、马上面临高考的小吴来说无疑是巨大打击。药物、推拿、按摩、针灸各种方法全都试过,3个月下来,症状没有改善反而加重。

一个偶然的机会,小吴在网上看到类似椎间孔镜的微创技术或能治愈腰椎间盘突出。“能不能治好”等各种质疑声音也在小吴耳边嗡嗡作响,她的内心犯起了嘀咕:“椎间孔镜就通过一个几毫米的通道,把病人突出的椎间盘取出来,这不就跟‘管中窥豹’一样,能行吗?”

眼看就要高考了,对微创手术将信将疑的小吴决定来到了市人民医院脊柱外科“碰碰运气”。胡卫辰医生初步评估,小吴可以通过保留椎间盘的微创手术方案治疗腰椎间盘突出。“她椎间盘突出部分比较严重,突出部分压迫了一侧神经根,并伴有钙化,但是未突出部分退变不严重。微创手术后,配合包括减重、改善坐姿、腰背肌肉锻炼等综合治疗方案,能达到理想的治疗效果。”

小吴进行了局麻下的椎间孔镜手术,术后腿痛症状即刻消失了,术后第三天她就顺利出院。出院后,小吴顺利参加了当年的高考并取得了优异的成绩。步入大学后,小吴积极改善生活方式,减重40多斤,平时学习中也注意调整坐姿,锻炼腰背肌,在几年的随访观察中,未出现腰椎间盘突出复发的情况。

胡卫辰医生介绍,随着现代城市工作生活方式的改变,像小吴这样深受腰椎间盘突出困扰的年轻人越来越多。椎间孔镜技术几乎能处理所有类型的腰椎间盘突出,能够实现彻底减压。和传统的大手术相比其切口小,可在局部麻醉下进行,将神经损伤的风险降至最低。术后配合病人自身的生活方式改善等,微创治疗未来将为更多患者带去福音。



专家问诊



专家问诊



手术现场

## 健康信息

## 椎间孔镜技术问答

●问:什么是椎间孔镜技术?

▶专家解答:椎间孔镜技术是目前治疗腰椎间盘突出创伤最小的手术方法,通过体表一个7毫米的小切口,通过脊柱的自然孔道,脊柱内窥镜入到突出的椎间盘表面,通过抓钳把突出的椎间盘取出来,解放受压的神经根,解除腰腿痛症状。

●问:椎间孔镜技术有哪些优点?

▶专家解答:创伤小,不仅仅切口只有7毫米,几乎不破坏椎旁肌肉和韧带,对脊柱稳定性无影响;康复快,术后次日病人就可下地活动,平均3-6周恢复正常工作和体育锻炼;满意度高,病人术后立即缓解疼痛,大小便自理,护理简单。被微创医学界称为“最小的创伤,最温和的治疗手段”。

●问:什么样的病情适合做椎间孔镜?

▶专家解答:椎间孔镜几乎能处理所有类型的腰椎间盘突出,甚

至部分椎管狭窄椎间孔狭窄、椎间盘钙化等病变。

●问:椎间孔镜会不会减压不彻底?

▶专家解答:在椎间孔镜直视下可清楚地看到突出的髓核、神经根、硬膜囊和增生的骨组织。椎间孔镜微创通过在椎间孔安全三角区,可以彻底清除突出或脱出的髓核和增生骨质来解除对神经根的压力,消除由于对神经压迫造成的疼痛。

●问:椎间孔镜神经损伤的风险大不大?

▶专家解答:大部分椎间孔镜可在局部麻醉下进行,手术中可以随时观察病人的反应,将神经损伤的风险降至最低。

●问:做完手术还会不会复发?

▶专家解答:任何一种椎间盘髓核摘除术都存在术后复发的可能性,但只要术后严格遵守医生的医嘱,并在以后的工作生活中多加注意,可以把椎间盘突出症的复发率降到最低。

## 健康科普

### 一、哪些因素会导致腰椎间盘突出?

- 1.久坐、不良习惯与姿势:不良的坐姿、站姿以及长期弯腰都是发病原因,会导致腰部肌肉劳损,使这些维持正常姿势的肌肉无力维持正常的脊柱生理曲度,将压力转嫁给椎间盘及椎间关节,加速腰椎的退变。
- 2.腰椎退行性改变:随着年龄的增加,腰椎自然会出现退变。但是现在由于各种不健康的用腰习惯导致退变加快,甚至年轻人得腰椎间盘突出症的都越来越多。
- 3.长期震动:驾驶汽车等情况,腰部长期处于坐位及颠簸状态时,椎间盘承受的压力较大,可导致椎间盘突出。
- 4.过度负重:当腰部负荷过重可能导致椎间盘纤维环破裂,这也是为什么举重运动员、建筑工人等重体力劳动者是腰椎间盘突出症高发群体。
- 5.腰部外伤和慢性损伤:腰部受到外伤以后,可能造成腰椎失去腰背部肌肉的保护,时间长了造成椎间盘突出。
- 6.潮湿环境:腰椎长期处于阴冷潮湿可引起小血管收缩肌肉痉挛使椎间盘的压力增加也可能造成退变的椎间盘突出。

### 二、如何预防腰椎间盘突出?

- 1.不要久坐久站:坐30分钟,起来活动一下,放松一下腰部肌肉,减轻同一角度引起的腰椎间盘的压力。
- 2.不要长时间弯腰:某些工作需要长期弯腰用力的,腰椎间盘承受压力较一般站立时增大。因此,长期弯腰工作的椎间盘突出症的发病率亦高。
- 3.保持正确的姿势:改变日常生活的一些使腰椎受累的不良姿势,如躺在沙发上看电视、直接弯腰搬重物等。
- 4.适当的腰背肌功能训练:比如猫式拉伸,五点支撑,游泳等。
- 5.避免剧烈运动,避免外伤:剧烈运动同样会使椎间盘突出者破裂的纤维环伤口撕裂,加重突出。
- 6.选择中等硬度的床垫:我们正常脊柱有一个“S”形的生理弯曲度,睡觉的时候姿势不好,枕头过高,床垫过软或者过硬,都不利于脊柱的生理弯曲度。
- 7.控制体重。
- 8.注意保暖。