

下肢放射性疼痛,当心腰椎间盘突出

巫 蒙

安岳县中医医院 四川 安岳 642350

【中图分类号】R766.1

【文献标识码】A

【文章编号】2096-1685(2021)19-0004-01

腰椎间盘突出是由纤维环组织断裂、髓核形成刺激或压迫神经根和马尾神经引起的一种综合征。

一般来说,腰椎间盘突出与椎间盘疾病、遗传和发育不良等因素均有关。腰椎间盘突出病友临床表现为环状纤维部分断裂,表面完整,髓核经加压局部抬高进入椎管内,这种类型的突出物通常经保守治疗有效。但若症状反复发作,保守治疗无效,严重影响病友的生活,需要手术治疗。

腰椎间盘突出与腰外伤及姿势不当有关,多见于青壮年、工作姿势不良者、孕妇和更年期妇女。主要发病原因是椎间盘的衰变,椎间盘在脊柱运动和应变中承受很大的应力,随着病友年龄增长,病友椎间盘功能也会逐渐退化,椎间盘的髓核会失去弹性,在张力和外力作用下严重者出现神经压迫症状。

1 腰椎间盘突出常见发病诱因

腰椎间盘突出病友常见发病原因就是累积性损伤,这种损伤是由于病友长期腰背部受累所致,病友长期做出反复弯曲、扭转等动作,很容易造成他们椎间盘损伤,如果司机长时间坐着或因繁重的体力活,容易导致椎间盘早期退变。当然,急性创伤也可能是腰椎间盘突出易感因素。怀孕期间,人体整个韧带系统处于放松状态,腰椎区域承受的压力比平时大,增加了腰椎间盘突出的风险,腰椎间盘突出多见于32%的20岁以下年轻病友。当病友腰部负荷突然增加,特别是快速弯曲、侧弯或旋转,是造成纤维断裂的主要原因。如果受到暴力,没有引起骨折脱位,就会发生腰椎间盘突出。

2 腰椎间盘突出典型症状

腰椎间盘突出表现为坐骨神经痛、马尾综合征、腹股沟或大腿内侧疼痛、腰痛等,而腰痛是椎间盘退行性变的基本症状,发病率约为91%。腰痛主要发生在下腰背,且为机械性腰痛,其主要病因是椎间盘的丢失刺激窦房结椎体外侧环状纤维化和后纵带的神经纤维,如果椎间盘较大,刺激硬脑膜可产生持久性,病友会出现一定的疼痛情况,所表现的疼痛类型通常为钝痛、放射痛或刺痛等形式,腰椎间盘突出病友在活动期间所产生的疼痛情况可能会加重,但是这种疼痛经过休息后会减轻,休息一段时间后可缓解。腰椎间盘突出多数发生L4-L5和L5-S1间隙,因此容易引起坐骨神经痛,发病率为95%,病友所出现的坐骨神经痛一开始是以钝性形式而存在,随着疾病发展其临床症状会逐渐加重,病友所表现的疼痛多为放射性疼痛,通常坐骨神经痛主要是单侧的疼痛,在病友某种姿势影响下,可能会增加腹部压力,从而使疼痛加重。

3 腰椎间盘突出检查方案

X射线作为腰椎间盘突出的常规检查,部分病友生理性前凸可减轻或消失,侧位片可观察到椎间盘狭窄,正常侧位片可观察到纤维化钙化退行性变,关节突增生硬化。脊髓造影、硬膜外造影、椎间盘造影等可以间接显示椎间盘功能衰竭的程度,由于这些方法都是侵入性手术,目前临床上很少使用,只有在一般诊断方法不明确的情况下,才能谨慎进行。

核磁共振成像作为临床有效的诊断方法,检查能清晰显示

出人体解剖结构,检查报告对病友腰椎间盘突出症的临床诊断非常有帮助,既可以全面观察到病友每个椎间盘的退变情况,也能及时了解和确定病友髓核突出的位置,但在读片时要注意矢状位片和横截面片的比较。

4 腰椎间盘突出治疗方案

腰椎间盘突出是中年人最常见的疾病,随着人体运动的增强与不良行为习惯的影响,会导致病友出现腰背痛的情况。腰椎间盘突出症的临床症状较为严重,也会出现反复发作。一般来说,腰椎间盘突出病友经过半年多的非手术治疗后无效,随着病友病情恶化,会影响到病友的日常工作和生活,需要进行手术干预。

手术治疗包括全椎板切除术、半椎板切除术、椎体不全切除术和椎体融合术等,通过直接切除受累的椎间盘髓核,可以减轻神经压迫,达到治疗的目的。腰椎间盘突出病友在治疗期间为了避免常规开放手术带来的大面积损伤,应通过有效的干预降低手术风险,减少并发症发生率,并减轻或消除因神经压迫引起的突出症状。

5 腰椎间盘突出治疗后康复干预

腰椎间盘突出症病友在康复干预期间应进行有规律的饮食。医护人员需指导病友多食用高蛋白和高维生素的食物,在饮食方面应该选择营养价值高的植物或动物蛋白。病友在饮食方面应该注意少吃多餐,这样可以保持营养平衡的摄入,需要注意的是应避免食用辛辣刺激性食物,戒烟戒酒。腰椎间盘突出病友因疾病应减少自身一定的活动量,且在自身活动量减少的情况下,也应该适当减少进食量,尤其是对于急性期卧床病友而言,病友的消化功能会有明显减退,故医护人员应指导病友多吃蔬菜、水果和豆类食物,但是需要少吃或者不吃肉类和脂肪含量较高的食物,这样可以避免出现便秘。

腰椎间盘突出病友在生活与工作期间应纠正不良的工作姿势,避免腰部长期积重,并定期检查腰椎情况。白天可以佩戴腰带,腰痛带有利于腰椎恢复,不要弯腰挺直,动作用力,注意工作姿势,当疾病出现急性发作期时病友应尽量卧床休息直至疼痛缓解,防止疼痛加重。同时应保持良好的生活习惯,避免腰腿发冷,定期复查,听从医生的建议进行合理治疗和背部肌肉锻炼,如果病友病情明显恶化或腰椎出现明显疼痛,四肢麻木进行性恶化,应及时到医院就诊。

在日常运动生活中,椎间盘弯曲面积不宜过大,举起重物时,注意不要弯曲直腿,可以先慢慢弯曲臀部和膝盖。预防腰椎间盘突出的重点是在椎间盘产生的基础上减缓椎间盘的退变,如果长时间处于同一位置,应改善工作姿势,避免长时间或过度弯曲,对于中老年人要加强腰背部保护,限制工作量,并指导病友开展腰背部功能锻炼。同时,病友在日常生活中要逐渐养成良好的生活习惯,避免久坐、久站,对于长期工作的人和腰肌长期紧张的人来说,下班后要学会适当休息,放松腰部,开车时注意驾驶员座椅设置,改善工作姿势,注意劳逸结合。