

认识慢性腰痛

■ 上海市中医医院骨伤科 梁仁根



慢性腰痛是我们临床上一个非常常见的症状,据统计,有过腰痛困扰的人在人群中比率高达 80% 以上。为了治疗好腰痛,医生就要先分析其原因。今天就让我们来认识一下慢性腰痛。俗话说,“病人腰痛,医生头痛”,可见慢性腰痛的原因还很复杂,我们来逐一分析。

慢性腰痛主要有以下几大原因:陈旧性外伤、先天性因素、免疫系统疾病、退变与不稳,以及骨质疏松、肿瘤等。

陈旧性外伤

急性外伤如果未及时处理或处理不当,可引起长时间腰痛,尤其当外伤导致腰椎的韧带、肌肉损伤甚至骨折,如果未重视,自行处理未规范治疗,影响到腰部的力学平衡,导致腰椎不稳,引起的腰痛就可能无法自行修复,疼痛可持续或反复出现。这种腰痛往往在活动后加重,尤其是改变体位时比较明显,治疗方

面有保守治疗如腰背肌锻炼,药物治疗,严重者需要手术治疗。

先天性因素

比如腰骶部隐裂的患者,往往年轻时疼痛不明显,中年以后可出现慢性腰痛。这一类型患者常诉久站后有腰骶部酸胀感。

炎症性腰痛

其一,强直性脊柱炎,往往夜间或凌晨疼痛明显,严重者会痛醒,起床活动可减轻,白天症状较轻,好发年龄 20~30 岁,男性多与女性,骶髂关节 CT 或者 MRI 检查关节呈锯齿状改变,化验 HLA-B27 抗原阳性,血沉加快。

其二,致密性骨炎,也是骶髂关节的炎症,好发于妊娠后女性,X 片检查骶髂关节处骨质呈致密性硬化改变,关节间隙整齐,化验血沉正常。治疗强直性脊柱炎主要是药物治疗,晚期可行矫形手术。致密性骨炎可以用弹力腰围或支架保护,顽固性疼痛可行骶髂关节融合手术。

腰椎退变老化与不稳

腰椎退变老化与不稳是慢性腰痛的最常见原因,其中又分以下几种情况:

其一,大家听的较多的腰椎间盘突出症。我们的腰椎有 5 个椎体,椎体之间有椎间盘,椎间盘是由三层胶原纤维围成的圆盘状结构,这三层胶原纤维我们叫它纤维环。中央有胶冻状物质叫髓核,年轻时髓核含水分较多,随着年龄的增长,水分逐渐丢失,胶原老化变性,中央的髓核可冲破纤维环进入后方椎管对管内神经造成挤压,产生腰痛、腿痛,这就是腰椎间盘突出症的简单原理。

其二,腰椎间盘突出症会产生腰痛、腿痛或腰腿痛。但并非只有椎间盘突出了才会腰痛,还有很多顽固性腰痛是纤维环撕裂造成的或椎间盘上下的软骨终板炎症造成的,这种被称为盘源性腰痛,也很常见。

其三,腰椎管狭窄症。我们的腰椎前半部分是椎体、椎间盘,后半部分有容纳神经的管腔叫椎管。还有双侧小关节,当小关节增生,韧带肥厚时可导致椎管容积变小,就形成了椎管狭窄。椎管内的神经受到挤压,可造成缺血、缺氧产生腰痛。其最典型的特征就是可行走距离缩短,行走到一定距离就会出现腰腿痛,必须停下休息或向前弯腰才能减轻。休息一段时间后,又可继续行走,这就

是间歇性跛行。治疗方面主要是针灸、理疗、药物等保守治疗。只有行走能力在 200 米以内的严重患者才考虑手术。

其四,腰椎滑脱与不稳。当腰椎的椎体排列异常,稳定性下降时,人体在改变体位腰椎会产生不正常的滑移,这种异常活动可刺激椎管内的神经,产生腰痛。其特征就是当改变体位时腰痛明显,比如起床或由坐位时站起时患者常常会用双手撑住腰部。治疗方面主要有腰围或支具固定、腰背肌锻炼,严重者也需要手术。

骨质疏松症

骨质疏松症也是老年人腰痛的重要原因,其特点是腰背痛,面积较大,而且轻微的外伤就可能导致骨折,当发生骨折时,就无法活动,甚至躺着翻身也困难。

肿瘤

由于肿瘤可侵犯椎管,破坏骨质而产生疼痛,这种情况往往伴有发热、乏力、盗汗等症状。此类病因治疗相对复杂。

其他

如精神因素引起的慢性腰痛等。

穴位按摩防痔疮

■ 广西医科大学 吕若琦

穴位按摩是以经络腧穴学说为基础,以按摩为主要施治,用来防病治病的一种手段。穴位按摩功能有通经活络、调整人体机能、祛邪扶正。痔疮也可以通过穴位按摩来治疗,即对身体一些部位经常按摩能够有效地预防以及治疗痔疮。

别把痔疮不当回事

俗话说:“有‘痔’不在年高。”生活中,得了痔疮也不在年高,而且近年来得痔疮的人越来越多。它是一种难言之隐,很多人宁可选择默默忍受,也不愿意去医院就诊。其实,痔疮还容易引发其他疾病,甚至出现重度贫血。

王先生十多年前就患有痔疮,但因为工作忙等原因,他一直拖着没有治疗。后来痔疮脱出后他再也塞不回去,无法蹲坐、排便困难、痛苦难耐时才来医院就医。肛肠科医生接诊后,辨证分析王先生为重症环状混合痔,且情况非常危险。在进行必要的术前检查等准备工作后,医生采用外痔剥离、内痔结扎的手术方法为其治疗。在确保功能的同时,还对肛门进行了微整形,使其美观。目前,王先生已康复出院。

痔疮的发病不分年龄段,从年轻人到老年人都有可能患上。而且痔疮是“忍”不好的,如果不加以重视,痔核增大、症状加重后

会给患者带来非常大的痛苦。医生表示,痔是直肠末端黏膜下和肛管皮肤下的静脉丛发生扩大、曲张所形成的柔软静脉团,又称为痔疮、痔核。在临床表现为便血、脱出、肿痛等特点,男女老幼皆可发病。调查显示,痔的发病率占肛肠疾病的 87.25%,居首位;多见于 20 岁以上的成年人。肛门是非常精细、神经丰富的特殊器官。根据其发病部位的不同,可分为内痔、外痔和混合痔,一般以内痔多见。

从中医讲,该病多因风邪所伤,或饮食所伤,或饮食失调、嗜食辛辣肥甘,或久坐、久立、负重远行,或长期便秘,或泻痢日久,或劳倦、胎产等,导致肛肠气血不调,络脉瘀滞,瘟生湿热而成痔疮。每种痔疮发展到最后阶段都会很严重,比如内痔出血严重时,会导致失血性贫血,甚至晕厥、休克;外痔如果出现血栓或炎性水肿,疼痛难忍,应及时就医,否则情况加重,会造成组织坏死;混合痔如果不及手术,也是极其凶险的,会造成感染、坏死,甚至引发全身性感染,出现危急重症。

穴位按摩可预防痔疮

搓按骶部。俯卧后,按摩者用手掌在腰骶部做搓发 1 分钟,以局部发热为宜;随后把手掌放在腰骶部半分钟,以达到热量渗透

的作用;然后点揉膈俞、肾俞、大肠俞、会阴、长强、秩边穴,每穴 1 分钟,以有酸胀感为宜。

点揉下肢穴位。俯卧,按摩者用手掌推下肢膀胱经 3~5 遍,然后用拇指点揉承山、足三里、三阴交穴,每穴 1 分钟,以有酸胀感为宜。

点揉天枢穴。仰卧,按摩者用拇指点揉腹部天枢穴 1 分钟。

点揉孔最穴。此穴调理肺气、清热止血。可以预防因长时间蹲坐而造成的痔疮,用拇指点揉,大概 1 分钟就可以了,以能够感受到酸胀最好。

此病按摩主要可以促进肛门周围的血液循环,调整消化功能,使排便通畅,改善症状。操作重点在于腰骶部的按摩及周围穴位的点揉,肛门及足太阳膀胱经循环所过,与膀胱经关联紧密,故足太阳膀胱经穴位是点揉重点。

需要注意的是,平时可以通过穴位按摩来预防痔疮,如果痔疮严重的话,就需要接受外科治疗了。医院肛肠科根据痔的发病部位不同,采取的治疗方法也会



有所区别,在中医方面有很多特色疗法。以内痔为例,可以采取熏洗法、外敷法、塞药法、挑治法等。

养成良好生活习惯,远离痔疮

排便习惯不好、不良的饮食习惯等都是引发痔疮的常见因素。有的人得痔疮和如厕时间长有关。排便时玩手机、看报纸等,会造成注意力分散,使排便时间延长,腹压增加,静脉回流受阻,肛门局部充血水肿,容易引起静脉曲张,形成痔核。有便秘习惯的人也容易生痔疮。而偏食、嗜酒过

度、饮食辛辣、久坐不动等也可导致肛门直肠黏膜的充血,大便干结,诱发痔疮。

平常应该选择清淡的食物,少食辛辣、煎炒、油炸、烈酒等不消化和刺激性食物,多食水果、蔬菜和纤维性食物,多饮水。从姿势上说,不要久站久坐,应该适当增加运动,特别是提肛运动,即全身放松,将臀部及大腿肌肉加紧,配合呼吸,舌舔上鄂,同时肛门向上提收,像忍大便的样子,提肛后稍闭一下气,然后配合呼气,全身放松。此方法有助于减轻症状或避免愈后复发。