



# 7招预防腰椎间盘突出

腰椎间盘突出症，作为现代社会中极为常见的脊柱疾病，不仅显著影响中老年人群的生活质量，而且在年轻人群中的发病率亦呈上升趋势。今天我们就聊聊腰椎间盘突出的成因、临床表现，以及预防策略。

## 好好的腰椎间盘突出，怎么就突出了？

**腰椎间盘突出退变** 腰椎间盘突出由髓核和纤维环组成，随着年龄的增长，髓核逐渐脱水，纤维环也变得脆弱，容易发生破裂。这种退行性改变使得椎间盘更容易在受到外力作用时发生突出。

**外伤或外力作用** 急性外伤，如车祸、坠落伤、剧烈运动等，以及长期累积性损伤，如长期弯腰搬重物、坐姿不正确等，都可能导致椎间盘突出，引发突出。这些外力作用会加速椎间盘的退变过程，增加突出的风险。

**遗传因素** 尽管遗传在腰椎间盘突出症中的具体作用尚未完全明确，但部分研究显示，家族中有腰椎间盘突出病史的人，患病风险相对较高。这表明遗传因素可能影响个体对腰椎间盘突出的易感性。

**不良生活习惯** 不良生活习惯也是导致腰椎间盘突出的重要原因之一。久坐、久站、长期弯

腰等不良姿势，以及缺乏运动，都会增加腰椎间盘的负担，加速其退变。这些不良习惯会导致椎间盘长期处于不正常的状态，从而加速其退化过程。

**其他因素** 如妊娠、代谢性疾病（如糖尿病）、吸烟等，也被认为与腰椎间盘突出症的发生有关。妊娠期间，由于腹部压力增大，腰椎间盘的受力也会增加，从而增加突出的风险。代谢性疾病可能影响椎间盘的营养供应，加速其退变。而吸烟则可能通过影响血液循环，对椎间盘造成不良影响，从而增加突出的风险。

## 腰椎间盘突出症有哪些表现？

**腰部疼痛** 疾病初期，患者或感腰部轻微不适，如胀痛、僵硬等。然而，随着病情进展，疼痛可能加剧，严重时甚至干扰日常生活。此外，腹压增加之动作，如咳嗽、打喷嚏、排便等，亦可使疼痛加剧。

**下肢放射痛** 突出的椎间盘压迫神经根，导致下肢出现放射性疼痛，通常自臀部起，沿大腿后侧、小腿外侧至足部。除疼痛外，患者或伴有麻木、无力等症状。在某些严重情况下，腰椎间盘突出症可导致神经功能障碍，如排尿障碍、肛门失禁等，这些症状表明神经受压与损伤较重。

**肌力减弱或无力** 腰部神经受压影响神经向肌肉传递信号，导致肌力减弱或无力，限制患者日常活动，且可能导致肌肉萎缩，尤其对于长期疼痛减少活动量之患者，肌肉萎缩问题可能更为显著。

## 如何预防腰椎间盘突出症？

**保持恰当的姿势** 无论是坐是立，都应努力维持腰背挺直，避免不良姿势如驼背或斜倚。坐时宜选用带靠背的座椅，并在腰部置放支撑垫，确保腰椎得到适当支撑。此外，不宜长时间保持同一姿势，应定时起身活动，如伸展或散步，以缓解腰部肌肉紧张。

**避免长时间坐立** 长时间坐立会使腰部肌肉持续紧张，增加椎间盘压力。因此，应尽量缩短连续坐立时间，每半小时至一小时变换姿势或活动。对于需长时间坐姿工作的职场人士，建议设

置定时提醒，定时休息和活动。

**正确搬运重物** 许多人搬运重物时直接弯腰，对腰椎伤害极大。正确的搬运方式应是先蹲下，利用腿部肌肉承担重量，然后挺直腰部，用腿部力量提起重物。同时，尽量使重物靠近身体，减少腰椎扭转和受力。

**加强腰部锻炼** 腰部肌肉的强健直接关系到腰椎的稳定性。因此，应加强腰部肌肉锻炼，如进行小燕飞、五点支撑等动作，以增强腰部肌肉力量和耐力，保护腰椎免受损伤。

**控制体重** 体重过重会增加腰椎负担，导致椎间盘更易受损。应注意控制体重，避免过度肥胖，通过合理饮食和适当运动实现。例如，多吃富含纤维的蔬果，减少高热量、高脂肪食物摄入；保持适量运动，如散步、慢跑、游泳等。

**注意保暖** 腰部受凉会导致肌肉紧张和痉挛，增加椎间盘压力。因此，应注意保暖，特别是在秋冬季节和空调环境中，避免腰部长时间暴露于冷空气中。可穿着保暖衣物，或在腰部使用保暖贴片。

**定期体检** 体检有助于及时发现腰椎问题并采取治疗措施，防止病情恶化。

(徐文)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 想减肥早餐最好喝豆浆



豆浆是优质蛋白质的来源之一，还含有大豆异黄酮、大豆卵磷脂、豆固醇等成分。豆浆钙含量只有牛奶的1/10左右，补钙就别靠它了，另外它的锌、硒、维生素A、维生素B<sub>2</sub>含量比牛奶低。豆浆饱腹感强，适合想要减肥控制体重的人。

### 红灯

#### 睡前90分钟最好不要进食



晚餐时间不宜过晚，否则睡眠时胃肠等消化器官负担较重，会对睡眠质量造成不良影响。睡前进食，包括喝奶，会让食物堆积在胃肠道，使得胃肠在晚间得不到休息，影响睡眠质量，建议睡前90分钟不要进食。

## 2024年9月下旬刊 本期看点

### 聚焦

## 时代楷模

### 新中国成立75周年首都劳模群像

今年是新中国成立75周年，首都工人阶级和广大职工群众大力践行“爱岗敬业、争创一流、艰苦奋斗、勇于创新、淡泊名利、甘于奉献”劳模精神，用辛勤付出为祖国母亲奏响华彩篇章。本刊刊发不同历史时期涌现出来的劳模先进事迹，希望用他们身上所展现的忠诚、执着、朴实、担当的高尚品格激励首都一线职工再创辉煌。

### 讲述

## 向着科技强国加速迈进

### ——新中国成立75周年科技事业发展综述

新中国成立75年来，我国科技事业取得长足发展，成为世界上具有重要影响力的科技大国。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央坚持把科技创新摆在国家发展全局的核心位置，我国科技事业取得历史性成就、发生历史性变革，向着科技强国加速迈进。

工会博览 2024 09月 中国工运史话

A VIEW OF LABOUR UNIONS

北京市总工会主管主办 中国工人报社协办 优秀期刊

时代楷模

聚焦劳模

ISSN 1009-0166