

# 没有椎间盘突出,为啥总是腰痛



□洛报融媒记者 程芳菲 通讯员 高鸽

说到腰痛,大家想到的可能是腰肌劳损或腰椎间盘突出,但还有一种疾病也会导致腰痛。一起来看看42岁的市民宋女士的经历吧。

## 1 总是腰痛,到底因为啥

“我这腰痛的毛病有好多年了。”近日,宋女士告诉记者,最初她以为是这几年经常打羽毛球导致的腰肌劳损,刚开始贴膏药,后来做过很多次针灸、烤电、按摩,但效果都不是很好。

今年年初,因为腰痛这事儿,宋女士买了缓解腰痛的靠垫,还把家里的乳胶床垫换成了棕床垫,以为可以让腰舒服点儿,但一段时间后她发现也没什么效果。“最近,我坐久了就会腰痛,弯着腰刷碗、拖地,也会腰痛。”她说,在家人的催促下,她到医院就诊,想看看是不是患了椎间盘突出。

“做了核磁共振等检查,不是椎间盘突出。”宋女士说,检查结果显示是椎间盘源性腰痛,“我还是第一次听说这个病。”

## 2 这种腰痛,跟椎间盘退行性改变有关

“腰痛是我们科室门诊常见的临床病症。”国家区域医疗中心建设常驻洛阳中心医院骨科专家,西安交通大学第二附属医院教授、主任医师王伟说,如果出现腰痛症状,大家想到的可能是腰肌劳损,觉得是累了,或者是运动量大了,休息一下就好了,但并不全是。

“如果腰椎核磁共振检查提示,腰椎有单个或多个椎间盘退变,但并没有膨出、突出,会考虑患者反复腰痛跟椎间盘源性腰痛有关。”王伟说,椎间盘源性腰痛是一种与脊柱椎间盘退行性改变相关的疼痛,约占慢性腰痛的30%。人在年轻的时候,尤其是20岁左右时,椎间盘椎核的含水量特别丰富,随着年龄的增长,椎核的水分会逐渐流失;从30岁开始,椎间盘就会发生退行性改变,如果刺激到窦椎神经,患者就会感到腰痛。

王伟介绍,椎间盘源性腰痛的主要症状是腰部出现酸胀感、疼痛等不适,多集中于中央区域或双侧对称性区域,卧床休息有时并不能有效缓解症状。这种疼痛让人难以找到一个舒服的坐姿,严重时会影响工作、生活。



绘图 焦雅琦

## 3 腰痛原因很多,这样做能有效预防

椎间盘源性腰痛、椎间盘突出、腰肌劳损,这几种常见的腰痛症状有什么不同吗?

王伟介绍,可以先看有没有腿疼症状。一般来说,椎间盘突出多是从臀部开始,疼痛范围逐渐放射到大腿后外侧、小腿外侧、足背及足底外侧,并会伴有坐骨神经痛。腰肌劳损和椎间盘源性腰痛以腰痛为主,腰肌劳损的不适症状会在运动、劳累后加重;椎间盘源性腰痛久坐久站时疼痛明显,有的患者觉得早上、上午腰还可以,到了下午、晚上腰痛症状会加重。同时,腰肌劳损患者经专业人士按揉腰部,疼痛症状缓解明显,感觉很舒服;椎间盘突出患者害怕腰部被触碰、按揉,因为疼痛会加剧。

“很多椎间盘源性腰痛患者也会有腰肌劳损,或是椎间盘膨出、突出等问题,最终确诊还需要结合影像检查、查体等结果综合分析。”王伟说。

可以通过以下方式预防腰痛的发生。

■坐端正 办公时避免久坐,适当调整座椅高度和角度,确保腰部得到支撑,尽量避免弯腰或驼背。

■勤休息 尽量每隔40分钟左右起身活动一次,可以喝点儿水、看看窗外,放松一下,减轻腰背的压力。

■坚持腰部锻炼 做一些强化腰部肌肉的功能性锻炼,可以减少腰痛的风险,比如游泳就是一个很好的锻炼方式。此外,也可以在专业人士的指导下做一些能增强腰部核心肌肉力量的训练。

健康提醒

## 11岁女孩随时“秒睡”竟是患了罕见病

□洛报融媒记者 谷伊珂 通讯员 高鸽

“我听老师说她上课总睡着,还以为她不好好学习,没想到这是一种病啊!”近日,在市中心医院神经内科副主任医师张金躯的诊室里,小美(化名)的妈妈不敢相信孩子患上了罕见病——发作性睡病。

11岁的小美在上课时总是控制不住地想睡觉,老师在课堂上提醒过多次,但她越是想要集中注意力听课,就越想睡觉,甚至可以“秒睡”,根本无法控制。老师将情况告知了小美的父母,小美的妈妈起初还以为她不想学习,直到去医院检查之后,才知道孩子生病了。

其实,小美不光是睡眠增多,在课堂上能“秒睡”,有时还会出现身体发软跌倒的情况,特别是在跟朋友玩得正高兴时,会突然身体发软,跌倒在地,但是时间很短,让人以为是不小心绊倒了。

“发作性睡病是一种终身性疾病,以白天过度思睡、猝倒发作、睡眠瘫痪、入睡幻觉及夜间睡眠紊乱为主要临床表现,还会伴有肥胖、性早熟、精神障碍、偏头痛等症状。”张金躯介绍,目前,发作性睡病的病因尚不明确,一般认为是环境因素与遗传因素相互作用的结果,多见于10岁至14岁的儿童及青少年。

张金躯提醒,发作性睡病需要通过医生的诊疗及专业的睡眠监测设备才能确诊。有些人在过度劳累或者熬夜后,会出现白天困倦想睡的症状,不要过度担心,休息之后可以缓解。

传播政能量

洛阳网

互联网+政务

一站式服务专家

- 新闻信息采集 ✓
- 新媒体代运营 ✓
- 舆情服务 ✓
- 视频拍摄 ✓
- 大型活动策划 ✓

65233921

国家一类新闻网站 · 河南省重点新闻网站 · 洛阳市门户网站