腰痛要不要去医院？

□本报记者 陈坤 漫画 李钊铭

在脊椎疾病中，腰椎病发病率最高！此前曾有调查显示，八成国人有不同程度的腰痛经历。那么，如何判断出现腰痛后，要不要就医？

引发腰痛的常见疾病

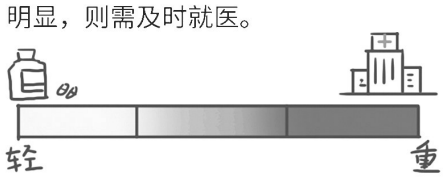
最常见：腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄、腰椎滑脱等，因神经受压出现腰痛及下肢放射痛。

恶性肿瘤、脊柱畸形或脊髓损伤等导致的腰痛也较多。

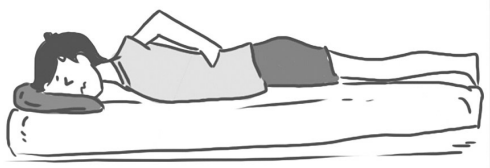
妇科、泌尿科炎症也可能引起腰痛。

最实用腰痛自查攻略

1. 看疼痛的程度：如果腰痛程度不是很严重，没有明显影响休息和日常生活，可以先用一些外用药物，观察3~5天。如果症状明显改善，可以继续休养一段时间；但如果症状改善不明显，则需及时就医。



2.看腰痛的部位和性质：如果腰痛时有串到腿上的疼痛或有下肢麻木的症状，需考虑有没有神经受压的可能；如果腰痛的程度剧烈，伴有发烧，还影响到正常睡眠，需考虑脊柱感染、脊柱肿瘤的可能，以上情况应及时到医院就诊。



3.如果只是单纯的腰痛，原先没有肿瘤病史，且年龄小，腰痛程度比较轻，可以观察休养2~4周，如果症状没有改善，再去医院看。

腰痛首先要明确诊断 90%不需要手术

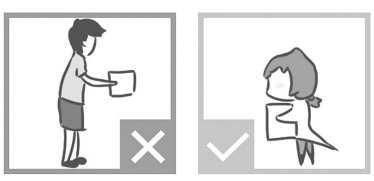
最好前往医院专科就诊，通常医生会建议做CT或磁共振。

二者区别：CT在明确骨性疾病，如年轻病人腰椎管狭窄、骨质增生等方面较有优势，而磁共振在诊断由软组织引发的疾病方面能看得更精确，如软组织肿瘤、脊髓疾患等。

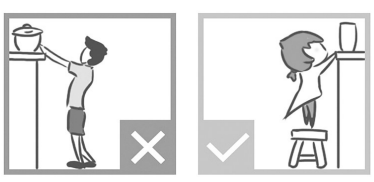
在明确诊断的前提下，90%的病人是不需要手术的。有些患者接受了CT、磁共振等检查，均未发现病灶，但就是疼，这类病人九成以上都可通过保守治疗控制症状。

日常生活中如何保护腰椎？

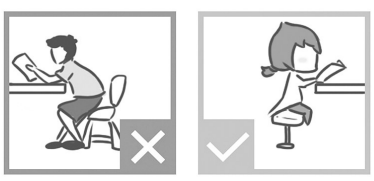
1.抱重物时，尽量不要（使重物）远离躯干，应该贴近身体，有利于腰椎稳定



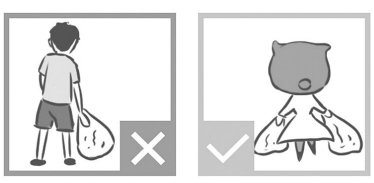
2.从高处搬移物体时，不要踮脚仰头，应该借助垫脚物站高，使躯干相对放松



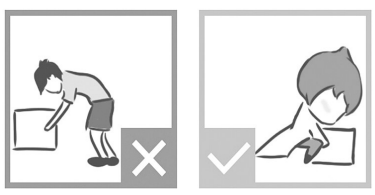
3.座椅离桌面不要过远，否则腰部会不自觉地深弯，应该贴近桌面，有利于挺腰收腹



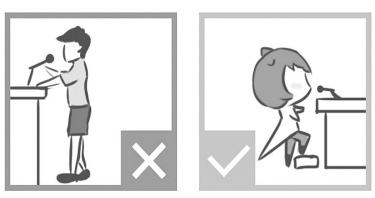
4.不要单手提重物，让身体紧张失衡，应该双手均匀提重物，有利于身体两侧平衡



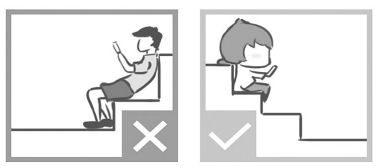
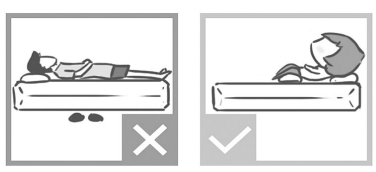
5.搬运重物时，应避免直膝弯腰，通过屈膝和髋，减轻腰部受力



6.长期直立工作，会引起腰肌紧张，采用垫脚物双足轮替，可以防止腰部过凹



7.“老妇人”式坐姿导致腰部曲线过度，背挺直、脚底垫起来，使膝关节高于髋部



8.仰卧时，若颈部、腰部无支撑，会加重腰背肌紧张，垫平枕、屈膝+支撑能使腰部得到充分休息