

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?

这届年轻人什么都行 就是腰不行



福小卫,我最近腰好疼,我年纪轻轻怎么就腰痛了……

这届年轻人什么都行,就是腰不行啊。近年来腰椎疾病呈年轻化趋势发展,数据显示,40岁以下人群中,40%以上有腰椎疾病。

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。

那怎么判断腰痛要不要去看医生?



有些腰痛确实养一养就好了,我给大家准备了这份自查攻略

健康人人参与 八闽代代受益

刘文革

主任医师

福建医科大学附属协和医院 骨科

邀您一起关注“福建卫生报”



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。

好的,明白了,我准备周末去做推拿。

别!



腰痛首先想到的是去推拿、针灸,实际上是本末倒置,有的在未明确病因的前提下也习惯性地对患者采取保守治疗,很可能耽误了患者的诊疗时机。

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。

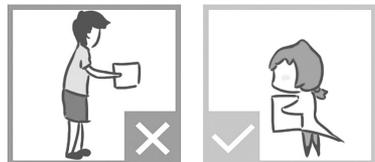
二者区别: CT在明确骨性疾病,如年轻人腰椎管狭窄、骨质增生等方面较有优势,而磁共振在诊断由软组织引发的疾病方面能看得更精确,如软组织肿瘤、脊髓疾患等。

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。

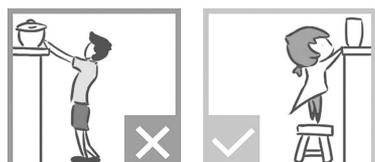


日常生活中如何保护腰椎?

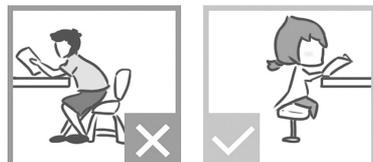
1.抱重物时,尽量不要(使重物)远离躯干,应该贴近身体,有利于腰椎稳定



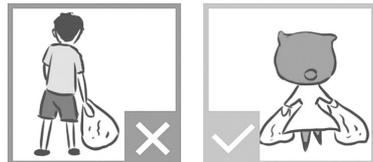
2.从高处搬移物体时,不要踮脚仰头,应该借助垫脚物站高,使躯干相对放松



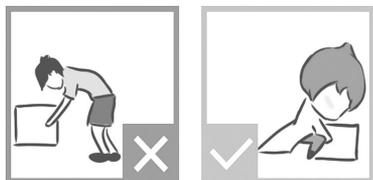
3.座椅离桌面不要过远,否则腰部会不自觉地深弯,应该贴近桌面,有利于挺直腰腹



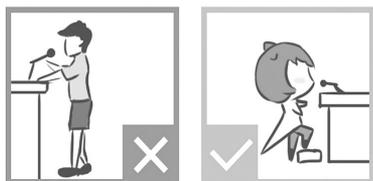
4.不要单手提重物,让身体紧张失衡,应该双手均匀提重物,有利于身体两侧平衡



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

