

综述

腰椎间盘突出症的发病率和诱发因素综述

谢宏华

(江阴市徐霞客医院外科 江苏无锡 214407)

摘要: 最近几年,我国经济发展让人惊叹,人们的经济收入不断增多,但同时出现了一定数量的腰椎间盘突出病人,一旦患有腰椎间盘突出则会难以忍受的腰腿疼,对病人生活与工作会造成严重的影响,本文主要研究了腰椎间盘突出症在我国的发病情况与引发此类病症的主要原因。

关键词: 腰椎间盘突出; 发病率; 诱发因素

一、 腰椎间盘突出症的发病率

人一旦患有腰椎间盘突出症,则会出现难以忍受的腰疼腿疼现象,关于腰椎间盘突出症的发病率情况其数据统计尚不精确,以中华骨科学会近 10 年的统计数据为标准,在刚刚过去的 10 年间我国 14 个省共出现腰椎间盘突出症病人 50 万,在此基础进行计算,全国每年约有一百万人患有腰椎间盘突出症[1]。腰椎间盘突出症发生的部位以 L4、5 与 L5、S1 关节段为主。国内最近几年的数据显示,腰椎间盘突出症表现最为突出的部位当属 L4、5 椎间。

二、 腰椎间盘突出症的因素分析

(一) 自然因素

腰椎间盘突出症主要发生于 20-50 岁的人群当中,男性患有腰椎间盘突出症的人数较多,女性较少。发病人数最多的年龄为 40-55 岁,居于第二位的年龄段为 25-40 岁,椎间盘承担着脊椎骨所负的全部重量,是脊柱稳定的重点部位,主要包括纤维环、髓核、软骨板等,其作用是防止脊柱出现过度摇动、减轻震动、保证脊柱生理弯曲的正常。髓核组织在年龄较小时表现为半液体状态,自 20 岁以后发生变化,在年龄不断增大的情况下,同时出现的挤压、拉伸、扭动等外力不断增多,导致椎间盘间的水分与营养物质越来越少,本身性质发生了一定变化,弹性与张力不能与年轻人相比,负重能力下降,胶原纤维不断增多、椎间隙变小、四周韧带不再紧固[2]。男性出现腰椎间盘突出症的人数较多,主要原因可能是参加的体力劳动较多。

(二) 社会因素

第一,职业因素,不同职业的人群均有可能患有腰椎间盘突出症,弯腰劳动较多的人群极易引发腰椎间盘突出,所以处于高度劳累状态时间较长的人群是发生腰椎间盘突出症的重点人群。但也有一定数量的脑力劳动者患有此病,主要原因是脑力劳动者长期行坐位,身体活动较少[3]。第二,姿势,长期从事写作工作或站立时间较长的人员极易出现此类病症,如售货员、纺织工人、作家等。第三,环境,处于寒冷或潮湿环境中时间过长,如处于空调室内、潮湿的井下等,均会引发腰椎间盘突出症。第四,疾病,假如腰椎先天发育不良、弯曲变形、精神长期处于紧张状态等,均易发生此类病症。第五,体型,体重过重或过轻的人也易出现此类病症。

(三) 生理解剖因素

1. 脊柱

人属于直立行走的动物,躯干长期处于直立状态,所以头部、躯干与上肢的重量全部落到脊柱上,以及生活与工作中采取的各种动作、承担的不同重量产生的最终均会落在腰部,最后到达骨盆与腿部,所以腰部极易出现损伤而出现功能的迅速衰退[4]。

2. 生理曲度

脊柱的生理曲度主要包括颈腰前移、胸骶后移。以力学为研究依据,二个方向相反的曲度连接部位最易受伤,二种不同动作交接处最易发生断裂,所以颈部、胸腰、腰骶部是出现损伤最多的部位。

3. 椎间盘结构

形状不同的椎骨连接在一起组成脊柱,邻近二椎依靠椎间盘连接在一起,处于脊柱胸段的椎间盘最易受伤,自此外向上或向下慢慢变厚,腰部最厚。椎间盘主要包括内部与外部二个部分,外部主要指的是纤维环,其具有一定的弹性而且非常坚固,内部主要有髓核,具有一定的弹性,软骨板将椎间盘与椎体连接在一起。因为髓核内的水分具有一定的体积,但纤维环具有一定的弹性,所以髓核具有一定的压

缩功能,极易出现变形。处于椎间盘外侧的纤维环不坚固,而后韧带处于腰骶平面时,宽度变小,不能有效支持纤维环的运动。人处于成年期以后,椎间盘血液循环减慢,发生损伤后不能随时修复,特别是在各种功能衰退后,其修复能力更弱。骨关节间部位的营养成分不断减少,其功能受到了较大影响,纤维环弹性减弱,假如此时负重时间较长、发生腰损伤等,则会导致椎间盘纤维环破裂[5]。

4. 女性时期

女性在分娩前、分娩后、更年期均有可能出现腰椎间盘突出症。女性因为每月均会存在生理期,而且服装与男性不同,如高跟鞋等,所以腰椎前凸承担的重要较大,会出现一定数量的腰椎间盘突出病人。尤其是女性怀孕后期,因为腹内胎儿重量较大,女性腰椎只能前凸,在这一姿势处于较长时间后,腰部负担加重。女性分娩后因为内分泌还不能立即恢复,骨关节与韧带均不紧固,所以也是发生腰椎间盘突出症较为集中的时间段。处于更年期的女性,由于各腺体运行发生了改变,骨质紧密度下降,骨关节不再坚固,韧带功能减退等,也会引发腰椎间盘突出症。

三、 诱发因素

1. 负重,如果突然增加上身重量,特别是出现急速下腰、侧屈或旋转时,会导致纤维环发生损伤,这是引发腰椎间盘突出症的主要原因。

2. 外伤,腰部在遇到较强冲击力还没有发生骨折脱位时,极易导致髓核脱出。再有,在进行有创检查腰部、腰部使用麻醉药物后也易引发腰椎间盘突出症。

3. 姿势,在人起床、站立等出现各种动作时,在腰部需要弯曲时,假如突然受到一个旋转力的作用,则会导致髓核突出。

4. 腹压,腹压与椎间盘突出具有密切联系,有的人在出现大声咳嗽、打喷嚏、用力大便时也会出现髓核突出现象。

5. 寒湿刺激,人处于寒冷或潮湿环境中的时间过长,会引发小血管收缩,肌肉出现不规则运动,导致椎间盘压力上升,会进一步引发椎间盘破裂。

四、 结语

总之,人的年龄、性别、职业、各种诱因均会引发腰椎间盘突出症,预防腰椎间盘突出症的主要方法是,防止椎间盘功能蜕化与椎间盘遭受外力冲击,避免长期采取相同的动作,弯腰时间不要过长,不要过度用力弯腰,中年以上人群要注意腰部保暖,防止负重过多,同时参加合理的体育锻炼。

参考文献:

- [1] 张瑞琳,陈振虎,岐黄针结合经筋理论治疗腰椎间盘突出症疗效分析[J]. 针灸临床杂志. 2019(10)
- [2] 朱静文,粟漩. 调神健脾针灸法治疗腰椎间盘突出症案 1 则[J]. 中国民间疗法. 2019(18)
- [3] 彭程,郑蝶梅,杨雪云. 循经取穴胶布疗法治疗腰椎间盘突出症 43 例[J]. 中医外治杂志. 2019(04)
- [4] 夏天,梁栋,唐宏亮,苏少亭,余进爵,田聪. 壮医经筋综合疗法治疗腰椎间盘突出症的临床观察及理论探讨[J]. 中华中医药杂志. 2019(07)
- [5] 王艳俊,韩学江,廖厚秀,刘红巧. “金钩钓鱼针法”联合身痛逐瘀汤治疗腰椎间盘突出症急性期疗效观察及机制研究[J]. 河北中医. 2019(04)