

40岁以上90%骨质增生 PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/285/2021_2022_40_E5_B2_81_E4_BB_A5_E4_B8_c67_285461.htm 日常生活中，很多人遭遇过“骨刺”的突然袭击。一些人被小小骨刺折磨得寝食难安，一些人在无意中发现自己长了骨刺以后，从此落下“心病”……骨刺到底该不该治、怎么治？旧观念：骨刺是老年病。新认识：40岁以上的人90%有骨刺。骨刺，即骨质增生，多发生于负重较大、活动较多的部位，如颈椎、腰椎、膝、髋关节及足跟等。一般来说，人从20岁开始，骨骼就有退行性改变。随着年龄增长，退化越来越严重。骨骼退变造成局部结构不稳定、运动幅度增大、周围韧带及筋膜对骨膜的牵拉力量增大，导致骨膜下出血，血肿骨化后，即形成骨刺。局部病变、损伤、体重增加等因素均能促进骨刺的形成。重体力劳动者、运动员的骨刺形成比普通人更早一些。肌肉力量薄弱者，由于无法有效稳定关节，也容易形成骨刺。研究表明，40岁以上，几乎90%的人的负重关节都或多或少有骨刺形成。旧观念：骨刺越大，症状越重。新认识：骨刺大小与症状无一致性。骨刺的大小与是否产生症状及症状的严重程度并无一致性。长了骨刺的人是否有症状，一是取决于骨刺部位的韧带、筋膜等软组织是否有无菌性炎症(若有炎症，就会产生疼痛)。二是取决于骨刺有没有对敏感组织，如脊髓、神经和血管等产生压迫(若有压迫，就会产生相应症状)。一般来说，多数骨刺没有症状，不必处理；只有产生了疼痛、麻木等症状的骨刺，才需要治疗。旧观念：去除骨刺，才能改善症状。新认识：消除炎症，可显著改善症状。必须明确

，迄今为止还没有一种药物被证实能缩小或去除骨刺。对骨刺的治疗，主要目的是改善症状。一是解除压迫，二是消除周围组织的无菌性炎症。虽然目前只能通过手术方法来解除压迫，但组织的无菌性炎症却可通过多种手段来消除，比如保暖、热敷、针灸、理疗、使用消炎止痛药物(口服、外敷等)、用激素进行局部封闭等。由于骨刺引起的症状大多数是由软组织炎症所致，经消炎处理后，大多数病人的症状能够得到明显缓解。少数病人因骨刺压迫重要组织，产生严重症状(如压迫脊髓或神经产生肌力下降、瘫痪、大小便障碍等)，才需要手术治疗。旧观念：长了骨刺，无法预防发作。新认识：消除病因，有效阻止骨刺“发威”。发现自己长骨刺以后，若能积极消除病因，就能达到预防骨刺“发威”的目的。颈椎骨刺病人应避免长时间低头的姿势；经常向各个方向转动颈部，特别是后仰；加强对颈背部肌肉的锻炼；睡觉时使用低枕或不用枕头。腰椎骨刺病人坐姿应端正，保持腰部挺直；经常进行腰部活动，尽量避免弯腰提重物；坚持进行腰背肌训练；睡觉用硬板床。跟骨骨刺病人宜选择轻软、合适的鞋，并使用海绵跟垫以减轻足跟压力；坚持每晚用热水泡脚，并做简单的足部按摩以促进局部血液循环。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com