

关爱脊柱, 守护健康

文 / 北京市丰盛中医骨伤专科医院 李海涛

脊柱, 被誉为人体的“第二道生命线”, 不仅支撑着我们的身体, 还承担着保护脊髓、传递神经信号的重要使命。不过, 除了常见的人体骨骼结构图, 大多数人对于脊柱的认识并不多。今天, 我们就深入地了解一下脊柱, 以及如何在日常生活中维护它。

一、认识脊柱: 人体的支柱与栋梁

脊柱由33块椎骨组成, 从颈部延伸至尾骨, 分为颈椎、胸椎、腰椎、骶椎和尾椎5个部分。它不仅支撑着身体, 使我们能够保持直立, 还保护着重要的神经系统——脊髓。脊髓通过脊柱的中枢神经传递信息, 控制我们的运动和感觉, 是实现身体各项功能的关键。

二、脊柱健康的重要性

脊柱健康直接决定我们的生活质量。

(1) 脊柱是人体主要的支撑结构, 能够帮助维持身体直立的姿势, 并为头部、胸部、腹部和骨盆提供支撑。

(2) 脊柱包绕着脊髓, 而脊髓是中枢神经系统的一部分, 负责在大脑与身体其他部位之间传递神经信号。

(3) 脊柱由椎骨组成, 而椎骨通过关节和韧带连接, 这使得脊柱具备一定的灵活性, 可以支持身体进行各种运动, 比如弯曲、扭转和伸展。

(4) 脊柱能够承受身体的重量, 并将力量均匀分

布到骨盆和下肢, 帮助我们站立、行走以及进行其他日常活动。

(5) 脊柱健康有助于预防姿势不良和相关健康问题。当脊柱发生病变时, 可能刺激或压迫脊髓或脊神经, 引起疼痛、麻木、无力甚至瘫痪等症状。此外, 脊柱还参与人体的许多日常活动, 如走、跑、跳、转等, 其健康状况直接关系到这些动作的完成度和舒适度。

综上, 保持脊柱健康至关重要。

三、脊柱疾病的预防与应对

1. 预防为主, 科学保健

(1) 保持正确姿势: 无论是工作还是学习, 都应保持正确的坐姿和站姿, 避免长时间低头、弯腰或驼背。良好的身体姿势是维护脊柱健康的关键。俗话说“行如风, 站如松, 坐如钟, 卧如弓”, 这些姿势有助于减轻脊柱的压力。一些不良的生活习惯, 例如跷二郎腿和穿高跟鞋, 都会对脊柱产生负面影响。

(2) 适量运动: 定期进行适量的体育锻炼, 如游泳、瑜伽、慢跑等, 有助于增强脊柱的柔韧性和稳定性。

(3) 避免长时间保持同一姿势: 每隔一段时间应起身活动一下身体, 避免长时间久坐或久站。

(4) 注意保暖: 避免让脊柱长时间暴露在寒冷或潮湿的环境中, 以免引发或加重脊柱疾病。



(5) 补充水分：水分对于维持软组织的弹性至关重要，而关节液在缓冲和润滑关节方面发挥重要作用。此外，椎间盘中的水分含量减少会导致其弹性和缓冲能力减弱，从而增加椎间盘突出或其他退行性疾病的发生风险。

(6) 正确的发力方法：搬运重物时，采用正确的方法对于维护脊柱健康极其重要。身体应尽可能靠近物体；用腿和膝抬起重物，而不是用背部或上半身；弯曲膝关节，让手臂与物品保持同一高度；抬起重物时，确保背部始终挺直。

(7) 健康的体重：研究表明，超重或肥胖人群背痛的发生率较高。当体重超标或腹部脂肪过多时，背部的肌腱、韧带和肌肉组织承受的压力都会增加。通过减轻体重，可以有效缓解这一问题。

2.早期发现, 及时治疗

(1) 定期体检：长期伏案工作或从事重体力劳动的人群应该定期进行脊柱健康检查，以便及时发现并治疗脊柱疾病。

(2) 专业治疗：一旦出现脊柱不适的症状，如颈背部疼痛、僵硬、酸胀等，应及时到正规医院就诊，接受专业医生的诊断和治疗。

四、脊柱疾病的治疗药物

当脊柱出现疼痛、炎症或其他疾病症状时，合理的药物治疗也是必要的。

1.非甾体抗炎药

(1) 药物作用：如布洛芬缓释胶囊、双氯芬酸钠缓释片、萘普生等，通过抑制体内的炎症介质（如前列腺

素)来减轻炎症和疼痛,是缓解脊柱疼痛和炎症的常用药物。

(2) 注意事项: 这些药物可能引起胃肠道不适、心血管问题等不良反应,需要在医生指导下使用,并避免长期大量使用。

2.糖皮质激素

(1) 药物作用: 如泼尼松片、泼尼松龙片等,具有强大的抗炎作用,能迅速缓解严重的脊柱炎症反应。

(2) 注意事项: 长期使用糖皮质激素可能带来一系列不良反应,如体重增加、血糖升高、骨质疏松等,因此一般只短期使用,并在医生指导下进行。

3.抗风湿药物

(1) 药物作用: 如甲氨蝶呤、柳氮磺吡啶等,主要用于干扰免疫系统的异常反应,从而控制脊柱疾病的发展。

(2) 注意事项: 这类药物可能需要较长时间才能发挥作用,且在使用过程中应该定期监测肝肾功能等,以确保安全。

4.生物制剂

(1) 药物作用: 如依那西普注射液、阿达木单抗注射液等,通过靶向特定的免疫细胞或分子来发挥作用,对于一些难治性的脊柱疾病有不错的疗效。

(2) 注意事项: 生物制剂的使用需要严格遵循医嘱,并进行密切的监测和随访。

5.其他药物

(1) 肌肉松弛剂: 如盐酸替扎尼定、氯唑沙宗片

等,可以缓解脊柱周围肌肉的紧张和痉挛。

(2) 钙剂和维生素D: 对于可能存在骨质疏松的脊柱侧弯患者,可以适量补充碳酸钙D₃颗粒、乳酸钙颗粒等药物。

(3) 神经营养药物: 如谷维素片、甲钴胺片等,可以营养神经,促进神经功能的恢复。

五、药物使用注意事项

(1) 了解病情: 在使用任何药物之前,首先要了解自己的脊柱疾病类型、严重程度及伴随症状。

(2) 咨询医生: 药物的选择和使用应在专业医生的指导下进行,切勿自行购药或更改药物剂量。

(3) 注意不良反应: 在使用药物过程中,要密切关注身体的反应,如有不适症状及时向医生反馈。

(4) 定期复查: 在治疗过程中,应定期复查以了解病情变化和药物疗效,并根据需要调整治疗方案。

脊柱健康需要多方面的关注和维护,药物只是辅助治疗手段之一,并不能替代正确的生活习惯和适当的运动锻炼。

六、结语

脊柱是人体的支柱与栋梁,其健康状况直接关系到我们的生活质量,让我们共同关注脊柱健康,从日常生活中的小事做起,用科学的方法和正确的态度来守护这根“生命之柱”。



温馨提示

保持良好的坐姿和站姿至关重要。在工作和学习时,我们应确保椅子和桌子的高度适合自己的身高,避免长时间保持同一姿势,定期起来活动和伸展,可以有效减轻脊柱的压力。此外,适当进行锻炼,如游泳、做瑜伽和核心肌群训练,有助于增强脊柱周围肌肉的力量,提高脊柱的稳定性和灵活性。同时,我们也要注意休息和睡眠质量,选择适合的床垫和枕头,以确保脊柱在睡眠时得到良好的支持。通过这些日常习惯的调整,我们可以更好地保护脊柱健康,提升整体的生活质量。

饮食方面,摄入足够的钙和维生素D,有助于促进骨骼健康。定期进行专业的脊柱检查,及时发现潜在问题,也能有效预防脊柱疾病。

