

14岁的少年 40多岁的腰

初中生查出腰椎间盘突出症,需手术治疗;医生提醒,腰突症发病人群呈年轻化趋势,超重、久坐、缺乏运动是主因

Z
海都记者
刘薇

“怎么会这样?他才14岁!”儿子诚诚(化名)被查出腰椎间盘突出症(以下简称“腰突症”),诚诚妈觉得难以置信,更让她接受不了的是,儿子的病情已经严重到需手术治疗!

据了解,腰突症多发于中老年人。然而,近年来,腰突症发病人群呈现年轻化趋势。泉州骨科医生提醒,超重、久坐、缺乏运动都是导致腰突症年轻化的主要原因,预防腰突症,不仅要控制体重,还要动起来。

案例:肥胖久坐不爱动 中学生患腰突症

近日,泉州初中生诚诚被妈妈带到福建医科大学附属第二医院脊柱外科就诊。

诚诚身高165cm,体重81kg,属肥胖少年。诚诚妈告诉接诊的俞海明主任医师,4个月前,诚诚开始喊右边腰腿痛,从腰臀部一直痛到大腿外侧与小腿外侧。因为痛得厉害,孩子不能久坐,走几分钟路疼痛就会加重。后来在当地就诊,医生诊断为腰椎间盘突出症,建议保守治疗。然而,经过几个月的牵引、理疗、止痛等保守治疗,症状并无明显改善,孩子的生活、学习都受到很大影响。

“我家孩子真得了腰突症吗?这不是中老年病吗?”诚诚妈疑惑道。

俞主任为诚诚开具检查单,磁共振结果提示:诚诚的腰4/5椎间盘明显退变老化,髓核组织右侧脱出,压迫右侧神经根。令人惊讶的是,这个不过十来岁的孩子,腰椎老化程度竟与四五十岁的中年人一样!

“诚诚腰椎间盘明显退变老化,并出现典型的坐骨神经痛症状,确诊腰椎间盘突出症。”俞主任了解到,诚诚的饮食习惯不好,高油高脂高甜食物吃得多,结果越吃越胖;这孩子本就不爱运动,胖了后更不爱动了,加上学习压力较大,经常一坐就是一天!“超重、久坐、缺乏运动都是导致诚诚患上腰突症的主要原因。”

俞主任告诉诚诚妈,腰突症属于自限性疾病,它像感冒一样会自行缓解。在发病3~4周后,有50%~60%患者会缓解;在6~8周后,80%~90%患者可以保守治疗成功。然而,诚诚在保守治疗4个月后,症状仍旧典型,说明身体自我修复失败,这个时候需要手术干预。

最终,在局麻下,俞主任为诚诚施行了微创椎间孔镜手术,摘除突出组织,解除了神经压迫,诚诚的腰腿终于不再疼痛!“但是,如果体重不减、久坐、不爱动的坏习惯不改,腰突症仍会复发。”俞主任提醒诚诚妈。



医生:来诊的腰突症孩子 绝大多数是肥胖者

据了解,腰突症是在椎间盘退行性改变基础上,因外力等因素导致纤维环破裂,髓核突出刺激或压迫相邻神经,使腰腿产生疼痛、麻木、酸胀等症状。典型腰突症的主要症状是坐骨神经痛,即疼痛从一侧的臀部向大腿后侧至小腿后侧或者后外侧放射。

“作为一种退行性疾病,腰突症多发于中老年人,然而近年来,腰突症发病人群呈现年轻化趋势,不仅年轻患者增多,甚至还有十来岁

的儿童青少年患者,我接诊过的最小患者是一位13岁的孩子。有的孩子腰椎老化程度堪比中年人,还有一些20来岁年轻人的腰椎和七八十岁老人家差不多。”福建医科大学附属第二医院脊柱外科主任医师俞海明介绍,每到寒暑假,因为腰疼来看诊的中小学生明显增多,而腰痛年轻化与腰椎老化是有一定关系的。

俞主任分析,来看诊的腰突症孩子,绝大多数是肥胖者。由于体

重过重,腰椎承受的压力增大,相比正常体重的孩子,肥胖孩子发生腰椎间盘突出的几率要高。其次,久坐也是重要原因。很多孩子写字读书坐姿不正确,且长时间固定一个姿势,压力会针对同一个椎间盘,久而久之会造成损伤,引起腰椎间盘突出。此外,体育运动不足,腰背肌肉、椎旁肌群和韧带等得不到有效锻炼,对椎间盘的支撑不足,同样会加大腰突风险。

预防过早患上腰突症,俞主任建议,第一,肥胖青少年平时应注意饮食,适当减轻体重;第二,需正确坐姿,而且要避免久坐,经常变换姿势,活动身体;第三,适当运动,加强腰背肌训练,每天至少保证半小时到1小时的活动量。如需弯腰取物,最好采用屈髋、屈膝下蹲方式,减少对椎间盘后方的压力。

“有家长很担心,孩子得了腰突症,是不是就‘废’了?其实不是的。”俞主任提醒,人体有强大的修复能力,只要保持健康的生活习惯,控制体重,不要久坐,每天坚持运动,腰会逐渐变得坚强起来,孩子就不容易再患腰突症了。

提醒

预防腰突症 做好这三点

劈叉压腿3分钟 女孩左脚无法行走

11岁的她被确诊为腓总神经瘫痪;医生提醒,孩子舞蹈训练要谨慎选择培训机构,把握合适强度

海都讯(记者 林宝珍)本想趁暑假集训舞蹈考级,不料劈叉动作练完,孩子左脚竟然无法行走。上周,11岁的女孩婷婷(化名)在家长的带领下,到福州市第二总医院小儿骨科就诊后,被确诊为腓总神经瘫痪,幸好及时就诊,经过保守治疗应该能基本恢复。

据介绍,为了顺利通过今年暑假的舞蹈考级,婷婷的妈妈特意给她在福州报

班集训,每周在长乐和福州之间多次往返。婷婷对自己要求也较高,总是认真地完成老师的训练要求。

上周的一次课堂上,老师指导她练劈叉时增加了难度,在她的左腿下方垫了更高的垫子,并让她持续压腿3分钟。虽然很痛苦,但婷婷还是坚持按要求完成了。结果第二天,她的左腿就酸痛、麻木、无力,连脚背都抬不起来,也无法正常行走。

婷婷被妈妈用轮椅推进了福州市第二总医院小儿骨科诊室。接诊医生陈嵩检查发现,婷婷的左腿脚踝背伸功能出现了异常。“脚踝无法做向上抬起等运动,大拇指也毫无运动能力,属于很明显的腓总神经瘫痪。”

结合受伤经过及辅助检查,陈嵩医生确诊婷婷的确为腓总神经瘫痪。主要是训练难度突然增大,且过程持续较久而引起受

伤。“一次性压腿3分钟,腓总神经被剧烈牵扯受损;由腓总神经支配的踝关节背伸运动就出现了问题,包括足外侧和小腿外侧的感觉都受到影响。”陈医生分析。

好在损伤后停止了训练并及时就诊,影像检查显示,婷婷的左腿神经结构并无明显异常。医生表示,经过使用营养神经的药物进行治疗及康复治疗,外加充分休息,大约两个月

时间,婷婷的左腿功能大部可以得到恢复。

“以往大家更多听说下腰导致神经受损引发瘫痪,劈叉压腿导致的腓总神经瘫痪的病例很少见。”陈医生提醒,孩子参加舞蹈训练时,家长要谨慎选择培训机构,尤其是尽量避免在上强度的集训期更换老师,这更容易导致老师因缺乏了解而难以把握合适的训练强度。家长也要及时询问孩子的训练感受。

科普小课堂

这些动作会损伤腓总神经

医生提醒,因为腓总神经特殊的解剖位置,导致它很容易受到挤压。如:跷二郎腿、久蹲、长时间盘腿坐等都会导致腓总神经损伤。

预防腓总神经损伤尤为重要,一是运动时做好防护;二是改善生活习惯,避免长时间久蹲、盘腿坐等;三是积极治疗腓骨周围的原发病,以免肿瘤或囊肿等对神经造成压迫。

分类信息

广告热线:13799377276

公告栏

衡丰建设集团有限公司遗失车辆道

路运输证,闽DF8275证号350213011376,声明作废。

衡丰建设集团有限公司遗失车辆道

路运输证,闽DF7956证号350213011113,声明作废。

公告栏

业主姓名:陈翰,遗失中庚香澜12-

2501室合同号:20201000173,发票

号:26785742、26785743 金额:

830429元;遗失房号:12-2401室合

同号:20201000172,发票号:26785734、26785735,金额:819417.5

元;遗失房号:11-407合同号:20200710109,发票号:26785744、

26785745,金额766795元,声明作废

公告栏

莆田市梦诗贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。

厦门金双强汽车运输有限公司,遗失车辆道路运输证,车号闽DH0813,证号350201277691,声明作废

福建省凯恩斯工贸有限公司遗失公章、财务章、发票章各一枚,声明作废。

厦门筑建邦建筑工程有限公司遗失遗失声明:漳浦县恒美家政服务有限

公司遗失电子营业执照,序列号:20416110233570,声明作废

公告栏

遗失声明

吴贵姿,不慎遗失福建省优抚对象定期定量补助金领取证查本,证号:闽烈字第00067号,现声明作废。

中贸投资集团(厦门)有限公司遗失公章、财务章各一枚,声明作废。

厦门筑建邦建筑工程有限公司遗失财务章一枚,声明作废

福建京墨科技工程有限公司三明分公司遗失公章一枚,声明作废

公告栏

三明市梅列区龙泽客家饭店遗失三

明市梅列区市场监督管理局2020-07-17核发的食品经营许可证副本,编号JY23504020058503声明作废。

厦门虫生物科技有限公司遗失集美区市场监督管理局2024-02-22核发的营业执照副本,统一社会信用代码

91350211MAD3CPTT9D声明作废。

厦门鼎力高博贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。