

昆明医科大学第二附属医院骨科副主任医师李韬提醒 各年龄段都有可能发生脊柱疾病

都市时报全媒体记者 刘加文



脊柱健康与每个人的生活质量息息相关。但人们普遍缺乏对脊柱健康的认识，常常忽视对脊柱源性疾病的预防。本期都市时报·春城名医特邀昆明医科大学第二附属医院骨科副主任医师李韬博士为大家普及脊柱相关疾病的诊疗和预防知识。

脊柱是人的“第二生命线”

李韬介绍，脊柱位于人体躯干正中央，由椎骨组成，借助椎间盘、韧带和关节相连接。脊柱从上到下可分为颈椎、胸椎、腰椎、骶椎和尾椎五个部分。脊柱有四个自然弯曲，即颈椎前凸、胸椎后凸、腰椎前凸和骶椎后凸。这些弯曲能够帮助脊柱在承受重力时更好地分散压力，减少肌肉紧张，并为脊髓提供一定的缓冲空间，保护脊髓和神经根免受损伤。

“脊柱是人体架构的主要组成部分，被称为人体的‘第二生命线’，是人体的支柱与栋梁。”李韬说，“首先，脊柱相当于整个人体的中轴，起到支撑身体的作用，因此可以把它看作是身体的顶梁柱；其次，脊柱内部除了骨头、椎间盘韧带之外，还有脊髓，脊髓是中枢神经系统重要组成部分之一，是大脑向下延伸的部分，而且连接着分布到人体各部分的神经，可以将其视作各种感觉及运动的中转站，在各种感觉及运动的传导中起重要作用。”

儿童青少年多发脊柱畸形

人类从婴幼儿到老年时期，都有可能患上脊柱的相关疾病，且这些疾病在骨科领域发病率较高。脊柱相关疾病主要有先天性、创伤性和退变性等，但随着人们生活水平的提高，创伤性的脊柱相关疾病发病率在逐年降低。

“在儿童青少年时期，主要的脊柱疾病为脊柱畸形。脊柱畸形分类很多，临床上较常见的是特发性脊柱畸形，其发病率在脊柱畸形中占比约70%。”李韬说，临床上通常把病因不明的脊柱畸形归类为特发性畸形，特发性脊柱畸形的早期主要表现为身体出现驼背、高低肩等异常外观，而未经及时恰当的治疗，随着畸形加重，往往会引发其它身体功能障碍，如呼吸困难、运动后气短、心悸等心肺功能障碍，运动时出现身体异常，包括腰背部



李韬正在为患者进行手术 供图

疼痛，肢体无力、麻木等症状，甚至于因异常的外观而出现抑郁、焦虑、敏感、自卑等情绪问题。”脊柱侧弯的治疗主要根据侧弯的角度（Cobb角）来选择，Cobb角在20°以下主要是观察，可以配合运动疗法及适度的功能锻炼；Cobb角在20°—40°的病例，治疗方法主要包括支具佩戴治疗辅以运动疗法等。治疗时间建议3—6个月复查脊柱X线片，了解侧弯进展情况。对于侧凸角度超过40°—50°的侧凸则应进行手术治疗。

李韬表示，在中老年时期，随着年龄增长，脊柱结构会出现自然老化，即脊柱退行性改变，常见症状有腰背痛、颈椎病，颈椎间盘突出症、腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、骨质疏松症、腰肌劳损等。对于这些情况，应采取不同的治疗方案，因此建议发生退行性疾病后，应到正规医院检查，根据医生的专业建议采取合理的医疗干预。

脊柱疾病

早发现早诊断早治疗是关键

李韬说：“预防儿童及青少年脊柱侧弯，应该早发现、早诊断、早治疗。家长可能是孩子脊柱侧弯发现的第一人，一旦怀疑孩子有脊柱侧弯，应尽快到医院脊柱外科检查明确诊断。确诊后除治疗外，要每天坚持训练，切勿放松警惕，避免错过最佳治疗期。”

对于中老年人脊柱相关疾病的预防，李韬建议，可通过日常生活中的一些行动来加强对脊柱的保护，延缓退变进程。一是要尽可能避免长时间低头伏案工作、久坐、超负荷运动等不良习惯；二是要适当运动，增强腰背肌肉和骨骼强度，提高其受压能力；三是要尽量避免受凉、过度疲劳、剧烈运动、脊柱外伤等因素对脊柱造成损伤；四是要定期体检，及早发现问题，及早干预。

※专家名片

李韬



昆明医科大学第二附属医院骨科
副主任医师

医学博士

北美脊柱外科学会(NASS)会员

中国康复医学会会员

云南省医学会骨科学分会微创外科专业学组委员

云南省医师协会骨科医师分会脊柱微创学组委员

昆明医科大学第二附属医院骨科医生，长期从事脊柱外科的临床诊疗及研究工作。十余次赴美国参加国际脊柱侧凸协会(SRS)年会、北美脊柱外科学会(NASS)年会及欧洲脊柱外科学会年会并作大会发言。先后在国内外顶尖脊柱外科杂志发表学术论文多篇。参与和主持国家级、省级科研课题15项。获云南省科学技术进步奖一等奖1项、二等奖2项，云南省卫生科技成果奖等多项奖励。

擅长：脊柱畸形的临床治疗及颈腰椎间盘突出性疾病的微创内镜治疗。

※栏目介绍

都市时报·春城名医栏目通过发布最新医疗资讯、开展健康知识科普，搭建起医患有效沟通平台，提高大众对疾病的认识。栏目邀请昆明地区公立三甲医疗机构专家组成专家库。如有健康困惑，扫码关注“都市时报大健康”微信公众号，看专家科普，入群咨询。

