



颈椎病、骨质增生、腰椎间盘突出……日趋年轻化 养骨别大意，护骨要趁早！



退变老化、骨质增生……这些看似中老年人专属的疾病，如今却有越来越多年轻人面临相同困扰。这也提醒年轻朋友，对骨骼的呵护保养，赶早不赶晚。是什么加速颈椎的退变老化？哪些不良生活习惯容易引起骨质增生？如何拥有一个健康的关节？本期健康周刊就这些问题和您一起来聊聊，希望为您带来帮助。

蔡富根/整理

颈椎病已不是老年人“专利”

颈肩部疼痛、上肢疼痛麻木无力、走起路来跌跌撞撞如同踩着棉花、无故摔跤……这些症状可能是颈椎发出的预警信号。

近年来，颈椎病年轻化趋势明显，主要原因与年轻人的生活方式息息相关。长期伏案、长时间低头看手机，加之不正确的坐姿与睡姿，使颈部长时间处于一个屈曲固定的姿势，久而久之导致颈椎生理曲度变直，甚至还会出现反弓，从而加速颈椎的退变老化。

欧洲脊柱外科协会曾发出警示，长期低头玩手机、看电脑，相当于脖子负重25千克。当头部前倾呈30度角时，颈椎承重约18千克；前倾呈45度角时，颈椎承重约22千克。不难想象，当颈椎长期处于高负荷状态，椎间盘很容易过早出现退变老化，进而发生椎间关节失稳、椎间盘突出、骨质增生等现象，导致压迫刺激脊髓和神经根。此外，年轻人由于缺乏运动，颈部肌肉得不到有效锻炼，使得颈椎稳定性下降，这也是颈椎病年轻化的原因之一。

该如何保护颈椎？首先，避免长时间低头。伏案45分钟左右可以做做颈椎操，前后左右伸展活动一下颈椎，但要注意速度不宜过快，幅度不宜过大，防止肌肉韧带过度牵拉。

其次，良好的睡姿及枕头的选择对于颈椎病的预防同样重要。以仰卧位睡姿为主的患者，枕头可以稍微低一点，但要垫实，颈部不要悬空；侧卧位睡姿为主的患者，枕头可以稍微高一点，与肩同高，原则就是尽量维持脊柱正常的生理曲度。

此外，坚持科学运动。科学的体育锻炼对脊柱健康有促进作用。游泳、放风筝、打羽毛球等都对改善颈椎曲度，缓解颈肩部疼痛有积极作用。要注意的是，运动需掌握方法，把握量和度，避免长时间不运动后突然剧烈运动导致损伤。在上班工作间隙，可以做一些简单的颈椎肌肉锻炼，比如双手交叉抵于脑后，做双手向前抱团，头颈向后的抵抗动作，持续5秒钟，放松5秒钟，交替进行，也可以起到很好的锻炼效果。

不良生活习惯容易引起骨质增生

天气晴暖，越来越多年轻人相约聚会外出，却被突如其来的关节疼痛搅了局。这样的疼痛很多时候被诊断为关节炎，也就是俗称的长骨刺、骨质增生。

关节炎是一种关节软骨发生退行性改变的疾病，发病率随年龄增长而增高，如今这一疾病也呈现年轻化趋势。

很多患者不理解，“我年纪这么轻，骨头光滑得很，怎么会长刺？”其实，骨关节炎不仅表现为骨的病变，也包括关节软骨周围的滑膜、韧带、肌肉等软组织的病变。这实际上与不少年轻人的不良生活习惯有关，比如，肥胖会对关节造成更大压力，在站立、行走活动时，会增加关节磨损的速度；缺乏运动造成骨骼、关节、肌肉强度不够，使关节得不到保护；盲目跟风长跑、马拉松等运动，跑步时运动姿势不正确，过度使用关节导致关节软骨加速磨损。

另外，还有不少女性爱在秋冬时节穿短裙，在冷风中露膝盖、脚踝，不注意保暖亦或是常穿高跟鞋等都容易引起骨关节炎。

如何拥有一个健康的关节？

首先，合理运动。避免爬楼梯、爬山、深蹲这些对关节压力较大的活动，特别是大体重朋友可以选择散步、慢跑、游泳等中等强度的运动。同时，避免突击体育锻炼。长期不运动的人来一次突然的“大剂量”运动，很容易对关节造成严重伤害。

其次，保持合理的体重。过胖会对关节带来直接压力，但过瘦、缺乏足够的肌肉同样容易使关节受损。此外，当出现关节不适等症状后，要注意避免生活中的外来负重，比如需要提拎重物时尽量使用手拉车等工具。

最后，强化关节肌肉也很重要。日常可以进行直腿抬高、静蹲训练等动作，通过强化关节周围的肌肉使关节更稳定，减少受伤风险。

为了让关节保持健康，不少年轻人会在社交平台尝试一些偏方，比如泡陈醋、跺脚跟等土办法，这些都不科学。如果遇到关节疼痛不适，建议到正规医院就诊评估，寻求医生的专业建议，采取相应的阶梯化干预和治疗方法。

来源：《文汇报》、人民网

多重因素加速腰椎间盘突出退变老化

许多年轻人常常会有腰痛、腿痛、屁股疼等不适，去医院一查是腰椎间盘突出。腰椎间盘突出症是一种常见的脊柱退变性疾病，多发生于中老年人，如今这种“老年病”在年轻人中屡见不鲜。

日常生活中的外伤、久坐久站、频繁弯腰、搬重物等因素，都会加速腰椎间盘的退变老化，导致腰椎间盘突出。年轻人过早患上腰突症，会对生活、学习和工作产生影响，女性还会在孕产期面临额外风险。

腰椎间盘一旦出现退变则不可逆。保护好腰椎，刻不容缓。首先，避免久坐。久坐不动是诱发腰椎疾病的最常见原因之一。有研究表明，坐姿时腰椎负荷较平躺、侧躺或站立时明显增加，当

坐姿时身体前倾，腰椎负荷最大。如果坐姿不正确，桌椅高度又不合适，更容易“催老”腰椎。

其次，加强腰背肌训练很关键。比如有意识做一些卷腹、平板支撑等动作，增加脊柱的内在稳定性。但要注意循序渐进，避免不科学运动造成腰椎损伤。生活中也要注意科学用腰。在弯腰取物时，最好采用屈髋、屈膝下蹲方式，减少对腰椎间盘后方的压力且动作要缓慢。午睡休息时，避免趴睡。

最后，出现腰腿痛症状后，务必第一时间到正规医院就诊评估。不建议随意前往养生馆推拿按摩，或是听信小广告随意服药，这些行为都存在一定风险，反而可能加重病情。

