



资料图片

## 年纪轻轻,为啥骨骼报警

2012年,高三女生秀容(化名)偶觉颈部不适,CT检查结果是颈椎生理曲度变直。由于病情不算严重,医生的建议主要集中在改善生活习惯,诸如避免长时间低头、注意颈椎放松等。

此后10年,她历经大学、考研、求职、工作等重大人生节点,颈椎也在某些过度劳累的节点表现出剧烈疼痛,且偶尔并发胸口疼痛、左手轻微麻木等症状。在就医的过程中,她还见证了身边人并发眩晕、恶心、呕吐、睡眠质量下降等其他症状。

“平时不聊这个话题不知道,一聊才发现身边竟然有那么多病友。”她感慨道。

秀容的遭遇并非个例,颈椎病也并非是唯一困扰当代年轻人的骨骼疾病。据报道,预计目前我国中小學生发生脊柱侧弯人数已经超过500万,并且在以每年30万左右的速度递增,具体成因复杂,大多与坐姿不良、桌椅高低不适等因素有关。此外,由于运动不当导致的膝关节、踝关节等损伤,在年轻人群体中也屡见不鲜。常常被认为足够坚硬而遭忽视的骨骼,其健康状况同样需要关注。

### ● 静坐过久 脊柱负重 ●

承受着人体的重量,汇聚着很多重要的血管神经,脊柱对人体的重要性不言而喻,而其一旦发病,也常常产生连带症状。以颈椎为例,颈椎病的临床分型方法不尽相同,常用的有神经根型、脊髓型、交感神经型、椎动脉型等。一旦发病,会根据神经根、脊髓、椎动脉等延伸的范围影响特定部位,导致出现肩部、手部等部位麻木以及走路

不稳、眩晕恶心等症状,因人而异,牵涉范围不可谓不广。

“我国目前究竟有多少35岁以下的颈椎、腰椎疾病患者,具体数据不好估计,但可以说,患这些疾病的年轻人越来越多了。”中国中医科学院望京医院骨关节二科主任医师温建民说,“这其实是和时代的发展挂钩的。”

从医近40年,温建民见证了时代的发展在骨骼疾病上的投射:“随着社会的进步,电脑、手机的普及,年轻人的颈椎病、腰椎病发病率也是逐年增加。举个例子,20世纪80年代的年轻人手外伤比较多,因为用冲床多;现在的年轻人颈椎、腰椎疾病多了,因为用冲床少了,用电脑多了。”此外,长期久坐使用电脑,还可能诱发腱鞘炎、腕管综合征(俗称“鼠标手”)等疾病。

有医生表示,年轻时脊柱出问题的大部分是白领人群,诸如媒体人、计算机从业者,甚至教师、办公室文员,而纯体力劳动者年轻时很少有久坐、久伏案的机会,出现这种问题概率比较小,而中年以后出现退变性疾病概率高一些。

“我有一个师弟,是外科医生,二十八岁就接受了颈椎手术,主要原因就是他要经常给患者做手术,要一直低头,不做手术的时候写文章、做科研等都要伏案,导致颈椎出了问题。”一位年轻医生对记者讲述道。

脊柱健康问题,不仅局限于职场,也存在于学校。近日,央视新闻报道,预计目前我国中小學生发生脊柱侧弯人数已经超过500万,并且在以每年30万左右的速度递增。脊柱侧弯已经成了继肥胖、近

视之后,危害我国儿童青少年健康的第三大疾病,与不良坐姿、桌椅高低不适等各种因素相关,若放任不管,不仅会影响患者形体美观,造成高低肩、长短腿等体态问题,还会造成肌肉紧张,严重的还会损害神经。

“特别是中午趴着睡觉,对学生脊柱不好,要引起重视。除此之外,一些家具的高度设计也不合理,像‘葛优瘫’这种不标准的坐姿也很不好。骨骼疾病要从娃娃抓起,从年轻人抓起,这个和骨骼生长的规律有关,尽早干预要好一些。”温建民说,“年轻人的脊柱健康关系到我国的劳动力供给,如何降低白领阶层颈椎病、腰椎病的发病率,可以说是一个公共卫生问题,需要引起公共卫生领域的注意。从个体来说,可以工作一段时间起来活动一下,中午有条件的躺下来休息一会儿,形成一种习惯。”

### ● 运动不当 关节受损 ●

时代的发展在骨骼疾病上的投射,并不仅限于脊柱损伤。随着物质生活水平的提高,人们对运动的需求越来越高,运动损伤的发生率也越来越高。其中,作为人体下肢重要负重关节的膝关节和踝关节,尤其容易损伤。

“膝关节每走一步都在损害软骨,但身体也在修复,如果长期剧烈运动,修复速度跟不上损害速度,膝盖就容易出问题。”温建民说,“我不主张每天跑好几公里、每天都走1万步,要科学利用膝关节。不仅是膝关节,任何一个关节过度使用都是不好的。”

(下转B6版)

## 导读

市一院新院区药学部  
智能装备引领药学服务  
跨入智慧化时代

[B2]

总医院超声诊断科  
副主任医师李亚珂  
用爱心“扫描”生命

[B3]

市妇幼保健院儿童耳鼻喉科  
“当天检查、当天手术”  
服务模式获赞

[B4]

被央视曝光后  
酸菜还能吃吗

[B7]

市计生科研所不孕不育诊治中心  
不孕不只是  
女性的“问题”

[B5]



健康视界