

得了腰突,为什么腿会麻?

神经压迫的“多米诺骨牌”效应

腰突是骨科常见病症,而腿麻是腰突患者最常见的困扰之一。不少人疑惑:明明是腰出了问题,为什么疼和麻却找上了腿?其实,这背后是一场神经压迫引发的多米诺骨牌效应——腰椎间盘的微小病变,它是被推倒的第一块骨牌,顺着神经传导路径引发一连串反应,最终引起腿部麻木感。

腰椎间盘与神经的关系

要理解腿麻的根源,得先弄清楚腰椎和神经的关系。椎骨之间的腰椎间盘像缓冲垫,外层是坚韧的纤维环,内部是果冻状的髓核,负责缓冲震动、保障腰部灵活。而椎骨后方,有一条贯穿全身的神经通道——椎管,里面容纳着脊髓和从脊髓分支出来的神经根。这些神经根就像一条条通信电缆,从腰椎两侧的椎间孔穿出,向下延伸至臀部、大腿、小腿,直至脚底,负责传递大脑与腿部之间的感觉和运动信号。

腰突如何推倒“第一块骨牌”

腰突,全称腰椎间盘突出症,本质是椎间盘的纤维环破裂,内部的髓核被挤压出来,突出到了椎管里。这一过程,就是引发后续连锁反应的第一块骨牌。

正常情况下,椎间盘和神经根之间有足够的空间,互不干扰。但随着年龄增长,椎间盘会逐渐退化、弹性变差,加上久坐、弯腰搬重物、突然扭转腰部等不良习惯,纤维环会慢慢磨损,最终出现裂口。此时,只要腰部受到一点压力,髓核就会像挤牙膏一样从裂口中突出,直接压迫到旁边的神经根。不同节段的腰突,压迫的神经根不同,腿麻的位置也不一样。例如,最常

见的 L4-L5 (第 4~第 5 腰椎) 节段突出,会压迫 L5 神经根,导致小腿外侧、足背麻木; L5-S1 (第 5 腰椎~第 1 髋椎) 节段突出则压迫 S1 神经根,麻木感多集中在小腿后侧、足底。

神经受压导致信号传输失灵

神经根被突出的髓核压迫后,不会只乖乖受挤,还会引发一系列病理变化,这就是神经压迫的多米诺骨牌后续效应,也是腿麻的直接原因。

1. 机械性压迫 神经根像带绝缘层的电线,内部神经纤维传递感觉和运动信号。髓核压迫神经根会让信号通路变窄甚至堵塞,导致大脑与腿部的信号传输延迟或丢失,进而引发腿部麻木、感觉迟钝。

2. 炎症刺激 髓核本身是人体的外来物质,当它突破纤维环进入椎管后,会引发身体的免疫反应,导致局部出现炎症。炎症会刺激神经根,让神经根充血、水肿,变得比平时更粗,让原本就狭窄的空间变得更拥挤,压迫感进一步加重,麻木感也会更明显,甚至伴随疼痛。

3. 营养供应受阻 神经根的正常工作需要充足的血液供应营养。当神经根被压迫、水肿后,周围的血管也会受到挤压,导致血液循环不畅,神经根无法获得足够的氧气和营养,久而久之,



神经的感觉传递能力进一步下降,麻木感可能从偶尔出现变成持续存在,甚至影响腿部肌肉力量,出现走路发软、抬不起脚等情况。

警惕麻木背后的危险信号

并非所有腰突腿麻都可以慢慢来,如果出现以下几种情况,说明神经压迫可能比较严重,需要及时就医:1) 麻木感持续超过 1~2 周,休息后没有缓解;2) 麻木伴随剧烈疼痛,影响睡眠和日常活动;3) 腿部肌肉明显无力,走路易绊倒、无法踮脚、脚趾无法正常弯曲;4) 出现大小便失禁或排尿困难,说明压迫已经影响到了控制大小便的马尾神经,属于急症,必须立即就诊。

如何阻止“多米诺骨牌”继续倒

轻度腰突腿麻患者的日常防护核心是减轻腰椎压力,保护神经根。避免久坐久站,每 40~60 分钟起身拉伸,坐姿时可垫腰靠减轻负担;不弯腰搬重物,用腿发力;加强核心锻炼,如平板支撑、“小燕飞”等动作。

湖南省中西医结合医院
(湖南省中医药研究院附属医院)
骨伤一科 脊柱病研究室 邹震

监测动态血压有哪些好处?

相信大多数人都有测血压的经历,但这种单次测量的结果只能反映当时的血压情况。由于我们的血压一天中是不断变化的,并非一个固定的数值,因此,在诊断高血压和评价降压治疗效果时需要准确、连续的血压数据,进行 24 小时动态血压监测很有必要。

什么是动态血压监测

动态血压监测仪主要由 3 个部分组成:袖带、充气管、监测盒子。在动态血压监测的过程中,袖带会定时充气,自动测量。一般在白天(7~23 点)每 30 分钟测量一次,夜间(23 点后)每 60 分钟测量一次。监测 24 小时后返回医院取下监测盒子,医生将根据记录的血压数值进行分析,得出结论。

为什么要动态血压监测

1. 降低高血压的误诊率 由于血压极易受日常活动的影响而

波动,偶尔测得的血压值,并不能反映一个人最真实的血压情况;通过 24 小时动态血压监测,可以排除单次血压的偶然性,还可避免情绪、运动等因素的影响,更客观真实地反映出血压在全天的变化过程。

2. 判断靶器官有无受损 有心肌肥厚、眼底动脉血管病变或肾功能改变的高血压患者,其昼夜间的血压差值较小,通过动态血压监测数据,可以判断患者有无相关器官损害。

3. 有效预防夜间心脑血管意外 有些患者的血压调节机

制出现失常,导致夜间血压不降反升,这类人很容易在夜间发生心绞痛、心肌梗死、脑血管意外等危险情况。通过动态血压监测,医生可以预测一天内心脑血管疾病的易发时间,有效预防夜间心脑血管意外可能。

监测当天要吃降压药吗

对于已经确诊为高血压的患者,进行动态血压监测的目的就是为了观察药物疗效以及判断后续是否需要调整用药,因此,监测当天需正常服药。

郭素华

亲属间输血更安全? 专家:风险更高

影视剧中经常会看到这样的场景:家人意外受伤,需要输血救治,亲属立刻撸起袖子抢着献血。大多数人认为亲属间输血是最安全的,而实际上,亲属间输血的风险更高,其中的原因主要是一种叫做“输血相关移植物抗宿主病”的疾病,英文缩写为 TA-GVHD。

输血相关移植物抗宿主病非常罕见(在无亲缘关系输血中发生率约 0.01%~0.1%),但一旦发生,死亡率极高(高达 90%),且目前缺乏有效的治疗方法。

如果把受血者的身体想象成一个国家,其免疫系统(这里主要指淋巴细胞)就是国家的安保系统,负责识别和消灭外来入侵者。当输入无亲属关系献血者的血液时,血液中的淋巴细胞会被自身强大的安保系统识别,并迅速将其清除,使其无法兴风作浪。

但是,当输血双方是亲属(尤其是一、二级亲属,如父母、子女、兄弟姐妹)时,由于亲属间的人类白细胞抗原(HLA)基因型非常相似,受血者身体里的免疫系统会将亲属的淋巴细胞误认为“自己人”,从而不对它们进行攻击和清除。

当“误放”进来的亲属淋巴细胞在受血者的身体里存活、增殖,并反过来将受血者的组织和器官视为“异己”进行攻击,如同一支伪装成功的敌军在国家内部发动了叛乱,全面攻击受血者的皮肤、肝脏、肠道、骨骼等器官,导致严重发热、皮疹、黄疸、腹泻、全血细胞急剧减少等,最终因多器官功能衰竭而死亡。因此,千万不要认为亲属间献血就是安全的,一旦发生输血相关移植物抗宿主病,严重时可能危及生命。

朱一喜

别再跑错科室了! 这些病要看皮肤科

皮肤是人体最大的器官,总重量占体重的 5%~15%,由表皮、真皮和皮下组织构成,并包括汗腺、皮脂腺、指甲、趾甲等附属器官。你知道哪些疾病要挂皮肤科吗?

1. 皮肤附属器疾病:痤疮、脂溢性皮炎、酒渣鼻、脂溢性脱发、雄性脱发、斑秃等。

2. 免疫性疾病:银屑病、过敏性紫癜等。

3. 色素性皮肤病:白癜风、黄褐斑、色斑、白色糠疹等。

4. 过敏性疾病:皮炎、湿疹、荨麻疹、神经性皮炎、唇炎、过敏性紫癜、接触性皮炎、特应性皮炎等。

5. 虫媒性疾病:隐翅虫皮炎、蝎咬伤、蜂蜇伤、疥疮等。

6. 病毒性疾病:水痘、麻疹、风疹、单纯疱疹、带状疱疹等。

7. 真菌性疾病:手足癣、体癣、灰指甲等。

8. 细菌性疾病:脓疱疮、毛囊炎、疖、痈、丹毒、甲沟炎、红癣、皮肤溃疡等。

除此之外,点痣、斑秃、各类疣,也属于皮肤科的诊疗范畴。

益阳市人民医院皮肤科
副主任医师 周国辉