

【科普】腰背酸痛就拔罐？小心毛病搞错了！

台州市立医院 昨天

—— 点击蓝字，轻松关注



生活中，几乎每个人都或多或少地体会过腰酸背痛的症状。偶尔发作，断断续续或隐隐作痛的背痛，不会对生活和工作造成太大影响，因此容易被人忽视，尤其是那些认为年纪大了腰背痛是自然现象的中老年人群。

其实，很多时候腰背部疼痛是身体患病的一个重要信号，如果没有及时治疗，那么病情可能发展为不可控。

腰背酸痛十多年，回回拔罐止痛



66岁的老李，腰背酸痛的症状已经持续了10多年。“夜间的痛感最明显，而且经常痛到连翻身都困难，早上起来背部僵硬，反倒是白天做家务时没那么不舒服。”

这些年，老李没想过去医院检查是什么原因引起的腰背酸痛，反倒是在家人的帮助下，反复靠着拔火罐的方法缓解腰背疼痛。但总是拔罐一次，舒服一阵子，一直不见彻底好转。直到半个月前，老李痛得实在睡不着觉，才辗转到台州市立医院**风湿免疫科**就诊。

掀开老李的后背衣服，在场的所有医生都惊呆了。老人的背上布满了大大小小的拔罐痕迹，不下20多个。有的是新鲜的，呈血红色，有的是陈旧的，呈暗红色的。整个背部，几乎没有一处相对完整的肌肤，让人触目惊心。

“这得痛到什么程度，才会把自己的背‘虐待’成这样？”台州市立医院风湿免疫科副主任医师蒋琼感叹道。

“我们给患者做了进一步检查，发现主要是强直性脊柱炎造成的腰背疼痛，这种情况是无法单纯用拔罐治好的。”蒋琼说。



通过一定的药物控制，加上热敷、核心肌群锻炼等物理疗法，目前，老李的症状暂时得到控制，但后续还需要动态观察病情的变化。最好的预期结果是不再出现腰背疼痛感和疲劳感，患者心情舒畅，能逐步回归生活。





强直性脊柱炎极易被误诊误治



“临床中，像老李这样的患者还有不少。”蒋琼说，大家普遍认为，强直性脊柱炎一般多发于年龄小于40岁的男性，但其实不一定，40岁以上人群也会发生此病。由于强直性脊柱炎导致的腰背痛与其他疾病引起的背痛很难鉴别，很多患者往往自认为是运动损伤、慢性劳损引起，而未引起足够重视，甚至拒绝就诊。



在发病的早期，多数患者会出现腰背疼痛、晨僵等较轻的症状，且在日常生活中，相关症状并不是十分明显。由于这段时期脊柱活动没受到限制，因此，大家往往以为是过度劳累引起的，这也导致了多数患者在出现腰背痛等症状多年后，仍未被确诊，甚至是误诊误治。

由于强直性脊柱炎是一种全身性疾病，除了腰背痛的症状之外，部分患者也可能会有臀部疼痛、大腿根部疼痛等，比较严重的是腰椎、胸椎、颈椎等部位不能前后左右活动，以及无法站立行走、下蹲起立等。还有的人，甚至会出现眼睛葡萄膜炎、合并银屑病皮疹、合并腹痛腹泻等炎症性肠病、合并心脏瓣膜等疾病。

“一方面，慢性炎症可引起骨质流失、骨质破坏等侵蚀性结构损伤；另一方面，病理性新骨形成可引起韧带骨化、骨赘形成，最终导致脊柱融合强直以及机体功能障碍等后果。”蒋琼说，目前新的生物制剂可以很好地阻止疾病进展，因此对于患者来说，早诊断、早治疗对预后有着极为重要的意义。

莫轻信“祖传、根治”等谣言

如何在家自行判断，自己是否得了强直性脊柱炎或脊柱关节炎？

蒋琼介绍，**强直性脊柱炎的常见、首发症状往往是腰背痛**。同时还伴有以下几个特点：40岁以下人群没有任何外伤情况下出现腰背痛的；腰背痛持续时间大于3个月，且不能通过自行休息缓解的；夜间躺在床上睡觉后腰背越来越痛，甚至被痛醒或翻身都比较困难的；晨起后活动两圈或十来分钟又能自行好转的。

此外，发现自己腰酸背痛了很久，且按常规骨科疾病治疗无效时，也要引起注意。最好及时就医，看看自己究竟是否得了强直性脊柱炎，年轻男性更需警惕。

“强直性脊柱炎的治疗，强调个体化、科学化、正规化治疗。”蒋琼介绍，如今市面上、网络上有各种祖传偏方、秘方治疗，打着“根治、纯中药、无副作用”的旗号，迎合了患者治病心切的心理。对此，大家应该保持警惕，切勿盲目相信。

不过，一些物理红外线、正规的火罐、推拿等，对于缓解腰背痛是有一定帮助的。蒋琼说，但要掌握一个适当的度，也需要根据自己的身体状况，在职业中医师的指导下使用，而非自行在家盲目操作，导致旧病未愈，更添新伤。



内容来源 | 台州晚报 王怡
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 李皖生



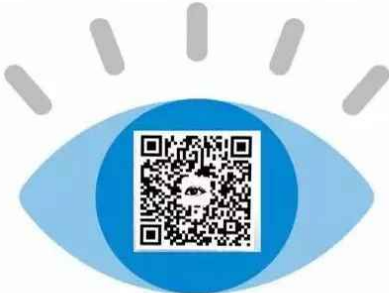
台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越