

长骨刺了能靠吃药锻炼消化掉吗?

病人常常会问骨科大夫“腰椎上长骨刺了,走路的时候腰很痛,用什么药能去除骨刺?”“我腿上长了骨刺,日常锻炼身体能够减少骨刺吗?”“长了骨刺还能不能补钙了?”骨刺究竟是什么?为什么骨刺让人那么痛?骨刺是一种病吗?有什么简单而有效的方法把它除掉呢?对于这些问题和疑惑,我们今天来谈一谈关于骨刺的那些事。

长骨刺可不是“老年病”

“骨刺”实际上是一种反应性的骨质增生,是由于骨质强度下降并在日常活动中造成的局部骨质的反复损伤和修复的过程而产生的。通常增生的“骨刺”在骨骼两端及四周较多存在,在影像片子上表现为基底宽、尖端细的粗刺形状,于是患者给予骨质增生一个形象化的名字——“骨刺”。

在不少人看来,长骨刺是个老年病。可是根据统计,年轻人长骨刺的也不在少数。骨刺发生的原因主要有以下三个:

职业原因:骨质增生的出现和人们长期从事的工作习惯有很大关系,随着骨质增生的发病率越来越高,骨质增生已经成为了职业病的一种,例如运动员、舞蹈员以及从事各种修理工作的人员等都患有不同程度的骨质增生。这是因为长期的工作习惯,对关节的反复使用,引起关节磨损而导致骨质增生。假设一个人一天做蹲和跪的姿势超过了30分钟,那么此人患上骨质增生的概率将大大增高。

姿势不良:生活中人们的一些工作活动的姿势也会导致骨质增生的发病率增高。一些长期伏案的工作者,例如画家和电脑工作者,由于长期的不良姿势会使得局部骨质反复磨损,从而导致骨质增生。另外,平时的睡眠姿势不良也很容易引起骨质增生。所以,在日常生活中,一定要注意调整不良坐姿,从而减少

对人体健康的不利影响。

年龄的增长:年龄的增长是影响到骨质增生发病率增高的一个明显因素。经调查发现,年龄越大的人群患上骨质增生的概率就越高,这也是骨质增生被称为老年病的一个原因。

骨刺也不是“白长的”

人体内有一套很神奇的自我调节、自我保护、自我平衡机制——代偿机制。骨刺就是这个机制中的成员,是人体为适应体内环境的变化而产生的一种自我保护反应。在我们的脊柱和关节周围软骨磨损以后,导致局部的负重增加以及脊柱或关节不稳定的发生。为了重新获得稳定的状态,软骨受损的周围开始代偿性增生形成新的骨头,医学上称为“骨赘”,也就是“骨刺”。

可以说,骨刺其实是骨骼的修理工。这是因为随着增长,不良的生活姿势、运动损伤等都会使人体的关节和脊柱、周围的肌肉、韧带等组织发生退行性改变,也意味着关节、脊柱、肌肉的不平衡遭到破坏,导致关节和脊柱的稳定。为了重新获得关节的稳定,关节周围骨膜下出现出血、骨化、增生等一系列代偿反应,这就是长“骨刺”的过程,从这个意义上讲,骨刺的出现是有一定好处的。

骨刺未必就会引起疼痛

骨刺在中老年人群中普遍存在,就像老年人头发变白、皱纹增多一样,一般不会发病带来疼痛症状。近年发现,一些常坐在办公室的白领青年,由于长期保持一种坐姿,活动又少,也出现了不少骨质增生患者。骨刺在大多数情况下不会引起疼痛症状,只有当骨刺压迫附近神经,或引起相关关节炎症时才引起疼痛,并且一些患者的病变在肌肉、筋膜等处而不是在骨刺上,这就说明疼痛并不一定是骨刺所带来的。

什么样的骨刺需要做手术呢?

通常情况下,骨刺没有必要非除之而后快,一般采用药物和物理保守治疗即可。当药物或物理治疗1至3个月无效,或是症状更加恶化时,才考虑手术治疗。

此外,对于膝、髋关节的骨刺造成患者持续疼痛,行动困难,或者脊椎的骨刺长进了椎管里压迫神经,进而导致神经损伤,这也可以考虑手术治疗。手术的目的并不是单纯为了切除骨刺,而是处理骨刺造成的压迫,矫正合并的畸形。手术可通过关节腔清理和人工关节表面置换等方式来解决。

没啥灵丹妙药能“消化”骨刺

大多数的骨刺并不会引起疼痛表现,患者常常在体检或做影像学检查时发现。

对于这类无症状性骨刺不需要进行特殊治疗,只有当骨刺引起较剧烈的疼痛时,可采用口服消炎止痛西药如非甾体抗炎药或活血化瘀中药内服外贴,亦可以采取理疗方法以消除炎症,缓解疼痛。

但需要明确的是目前世界上还没有任何一种能缩小或去除骨刺的灵丹妙药。吃药、贴膏药、按摩并不能去掉骨刺,不要为了去除骨刺而听信广告多花冤枉钱。大多数情况下只要对症消除炎症,减少渗出和肿胀,也就解除了疼痛,达到临床治愈效果。

补钙并不会刺激骨刺生长

对于钙代谢正常的人,如果在数天或数月短期内缺钙,并不能使钙显著降低,这归功于人体中维持生命的保护机制。但如果人体长期缺钙而得不到纠正,会使血钙的稳定系统出现偏差。

长期缺钙会持续不断地刺激甲状旁腺,过量地分泌甲状旁腺素,致使甲状旁腺逐渐进入亢进状态,进而造成骨钙减少、血钙和软组织钙含量增加的反常现象。高血钙刺激降



钙素分泌增加,促进成骨,这就是骨质疏松与骨质增生并存的激素基础。所以说,骨质增生者是完全可以补钙,并且非常需要补钙的。

骨刺会无限制地发展吗?虽然骨质增生现象随着年龄的增长而增加,但是,具体到每一个人,骨质增生的程度是有限度的,不会无限制地发展下去。我们知道,骨质增生是机体恢复新的平衡的一种自我保护机制,当新的平衡建立,脊柱或关节重新恢复到稳定状态时,骨质增生自然会停止。

教你四招防治骨质增生

科学锻炼。为了保持脊柱、膝、踝关节的灵活性,减少骨刺对周围软组织的干扰,适当地进行体育锻炼活动是非常有必要的。而且运动还可以使骨刺周围的软组织尽快适应骨刺的局部刺激,从而减少机体的不适和疼痛。

对于严重骨质增生的患者,不宜剧烈运动,以运动后关节疼痛和肿胀不加重为度。若关节疼痛则应

休息几天,待症状减轻后再进行适当科学的锻炼。

减轻体重。注意保持良好的身材,维持体重在适当的范围,以减轻人体负重关节的压力,减缓骨质增生的速度。注意饮食有节,以避免肥胖或过度肥胖使单位面积上的压力增加,从而增加脊柱和膝关节的负担,长时间的较大重力压迫易使这些部位生成骨刺。

注意保暖。秋冬季节变化时,天气冷暖变化较大,冷空气的侵袭会导致骨质增生处发生局部炎症、水肿,加重关节疼痛,所以在寒冷季节要保护好关节,勿让关节部位直接吹风、受凉。

保持良好的姿势。睡觉和日常生活中都要注意自己的姿势,不要长时间地处于一种姿势,而且工作和学习中产生疲劳感就应当及时休息。平时在卧床时,枕头不宜放置过高,过高的枕头会造成颈椎生理弯曲度变直,使颈椎韧带及软组织无法放松,间接导致代偿性骨刺生长。

(北京青年报 丁子豪)

“撞脸食物”拼营养,谁会赢?

人类有双胞胎,食物也有一些长得极为相似,比如蒜黄和韭黄、巴旦木和杏仁、巴沙鱼和龙利鱼等,人们购买时常常会弄错。我们就教大家认识一下,并从营养、外表、口感等方面做个分析。

蒜黄、韭黄。蒜黄、韭黄分别是大蒜、韭菜在黑暗环境下长成的。从外观来看,韭黄的茎是扁平的,蒜黄是圆的。它们吃起来都比较柔嫩,但蒜黄蒜香浓郁,韭黄相对比较清香。

营养上,蒜黄、韭黄大同小异,不溶性膳食纤维、胡萝卜素、维生素C、钾等营养成分含量相差不多。例如,不溶性膳食纤维分别为1.4克/100克、1.2克/100克,维生素C分别为18毫克/100克、15毫克/100克。

巴旦木、杏仁。巴旦木是扁桃的果仁,也称美国大杏仁。杏仁是否的种子,分为甜杏仁和苦杏仁两类,苦杏仁含比较多苦杏仁苷,吃太多会导致氢氰酸中毒,但可用作中药材,我们平时主要吃甜杏仁。巴旦木、杏仁看起来很像,但还是有区别,杏仁扁圆形,比较小;巴旦木长心脏形,比较大。它们的果仁都是白色的,吃起来脆硬。营养上,杏仁和巴旦木很相近,都富含脂肪(其中,油酸含量达到60%~70%)、蛋白质、膳食纤维、B族维生素、维生素E、多种矿物质(如钙、钾等)及多种抗氧化成分(如儿茶素、黄酮醇等)。其中,维生素B₂含量特别高,杏仁、巴旦木分别达到0.56毫克/100克、0.78毫克/100克。



的一种,属于淡水鱼,龙利鱼是海水鱼。两种成鱼外形完全不一样,巴沙鱼身体比较长,头比较小,龙利鱼的鱼体呈舌形扁片状。但切成鱼柳后两者比较相似,只是巴沙鱼肉更厚一些。因为巴沙鱼价格便宜,因此容易被不良商贩冒充成龙利鱼。口感上,巴沙鱼可能略有土腥味,龙利鱼则带有一点海水腥味。营养上,龙利鱼更胜一筹,它含更多的蛋白质、钙、磷等矿物质,以及欧米伽3多不饱和脂肪酸。

银鳕鱼、油鱼。银鳕鱼不是真正的鳕鱼,一般是指南极犬牙鱼、裸盖鱼,油鱼一般指异鳞蛇鲭、棘鳞蛇鲭这两种鱼,它们都属于深海鱼。油鱼切后跟银鳕鱼很相似,容易被伪装成银鳕鱼,区分它们最靠谱的方法是看食品标签,散装、价格太便宜的,不大可能是银鳕鱼。口感上,油鱼煮熟后特别滑嫩,银鳕鱼肉质相对紧实。营养上,银鳕鱼不输真正的鳕鱼,富含优质蛋白质,脂肪不少,特

别富含DHA和EPA。油鱼最大的特点是脂肪含量很高,但这种脂肪很特殊,不能被人消化吸收,被称为蜡酯,有些人吃完会出现油性腹泻,不推荐日常食用。

榴莲、菠萝蜜。榴莲是木棉科植物,菠萝蜜(波罗蜜)是桑科植物。它们看起来都是椭圆形,而且比较大,但外表有不同,榴莲有很多又尖又长的凸起物;菠萝蜜有点像鳄鱼皮,凸起物小而且密集。虽然榴莲、菠萝蜜吃起来都很甜,但榴莲是臭的,菠萝蜜是芳香的。营养上,榴莲、菠萝蜜的共同特点是含糖高(分别为28.3%、25.7%),钾丰富,维生素C都比较高,不同点是榴莲比菠萝蜜含更多蛋白质、脂肪、不溶性膳食纤维等营养成分,特别是脂肪,榴莲高达3.3%,菠萝蜜只有0.3%。

香蕉、芭蕉。香蕉、芭蕉都是芭蕉属植物的果实。外形上,香蕉果身弯曲,略为浅弓形,长12~30厘米;芭蕉三棱状,长圆形,长只有5~7厘米。口感上,香蕉松软香甜,芭蕉吃起来也甜,但回味时有点酸味。营养上,香蕉、芭蕉都还不错,碳水化合物含量很高(22%、28.9%),不溶性膳食纤维丰富(1.2%、3.1%),钾(256毫克/100克、330毫克/100克)、镁(43毫克/100克、29毫克/100克)、维生素B₆等营养素的含量也比较高,维生素C、胡萝卜素含量都比较高。就碳水化合物、不溶性膳食纤维、钾等大部分营养来说,芭蕉更高一点。

(生命时报 刘萍萍)

蛋白质促进女孩长个子

身高是很难通过人为因素进行控制的,但德国波恩大学营养学家的一项研究或许能为我们提供一些新思路。

“这项研究首次通过3~17岁阶段青少年的详细营养数据,研究必需营养蛋白的合成代谢效力”,研究人员介绍,他们共采集189名健康女孩和男孩的营养数据。研究人员根据饮食调查数据记录蛋白质摄入量,并通过测量尿素氮排泄量对记录的蛋白质摄入量进行交叉验证。

研究结果显示,蛋白质摄入量的增加对男孩的身高没有显著影响。对他们来说,性激素(包括睾酮)更为显著。但对女孩而

言,蛋白质的摄入与身高增长呈现明显关联。根据科学家的计算,在建议摄入量的基础上,每天平均增加约7克蛋白质摄入,身高平均增加1厘米。如果不希望增加身高,女孩甚至可以通过调整蛋白质摄入量,减少非必要的蛋白质摄入。

原则上,蛋白质摄入量不应明显高于推荐值,如15~17岁女孩每天的推荐摄入量为48克。研究人员提示,在蔬菜水果摄入量充足的情况下,高蛋白摄入有利于增强骨骼密度,但也可能带来一些负面影响。专家建议,维持饮食结构均衡,合理膳食。

(生命时报 赵鹏伟)

每天晒太阳1.5小时防老痴

作为人体维生素D的主要来源,阳光对维生素D的合成至关重要。同时,阳光直接影响人的觉醒状态、情绪和认知。复旦大学附属华山医院发表在《BMC医学》的一项新研究发现,每天平均晒太阳1.5小时,老痴风险最低。

研究团队发现,人在户外阳光下暴露的时间与全因痴呆风险之间有关联,阳光照射时间在三个变化点(夏季为2小时/天,冬季为1小时/天,平均为1.5小时/天),痴呆风险最低。阳光与认知能力下降的关系可能有多种机制。维生素D受体

广泛存在于神经元和神经胶质细胞中,参与神经传递、神经保护、免疫反应调节、促炎症因子抑制和氧化应激调节。而大多数维生素D是在暴露于紫外线的皮肤中合成的。

除了影响人体维生素D的状态,阳光还可能通过调节昼夜节律和影响视交叉上核(也称为人体内部时钟)来影响人体的生理和认知功能。当然,过度晒太阳也会增加许多负面风险。因此,探索最佳的日照时间长度可以帮助我们获得更多的好处以及更少的损害。

(生命时报 王玉倩)