

腰背痛当心骨质疏松性骨折

舒 春

内江市中医医院骨 5 科 641000

【中图分类号】R68

【文献标识码】A

【文章编号】1007-3809 (2023) 01-091-01

人一旦年龄大了往往是疾病缠身，例如血压高、血糖高、浑身酸疼等，大多数人都习以为常了，也不认为是什么大事。腰背痛可以说是大多数老年人的“通病”，一部分人是因为年轻时工作强度大造成的，也有一部分人是因为疾病导致的，但是因为没有得到重视而耽误了疾病的治疗。骨质疏松性椎体压缩骨折是一种比较常见的骨折类型，多见于老年人，骨折的原因是骨质疏松。老年人随着年龄的增长，椎体部位存在钙质的异常流失，造成椎体部位的骨量减少，引起了骨质疏松，对椎体的牢固性造成了影响，致使椎体的承重力下降，在受到外伤时就容易引起椎体压缩骨折，出现腰背痛。

骨质疏松



一、骨质疏松性椎体压缩骨折原因及表现

骨质疏松性椎体压缩骨折是骨质疏松的严重后果，骨折的主要原因是骨量、骨强度下降，骨脆性增加，使得老年人在生活中受到一些轻微损伤都可能引起骨折。骨质疏松性椎体压缩骨折的主要表现是腰背痛，也可能伴随下肢神经症状。骨质疏松性椎体压缩骨折的常见诱发因素是跌倒、搬运重物、急起急坐、乘车颠簸以及剧烈咳嗽等，均是诱发老年人骨质疏松性椎体压缩骨折的主要诱因。老年人在发生骨质疏松性椎体压缩骨折以后，在正常行走、站立、坐姿以及躺着的时候都不会有特别明显的腰背痛感觉，但是在进行翻身或者改变姿势的时候会出现疼痛加剧。

老年人的腿脚不便，活动能力下降，在行走的过程中容易被地面上的凸出物绊倒。另外，在我国的北方，进入冬天以后经常下雪，雪后的地面会存在积雪，路面很滑，老年人在行走的时候非常容易滑倒，造成骨质疏松性椎体压缩骨折。老年人的身体条件已经大不如前，不像年轻人一样摔倒后站起来拍拍屁股就好了，老年人在摔倒后半天都起不来，虽然起来以后没有特别明显的疼痛感，也可以正常的行走和活动，但是可能在第二天或者几天后出现越来越明显的腰背痛，在翻身、坐起以及躺下的过程中比较强烈。在坐稳或者躺下以后腰背痛就消失了，或者得到了缓解。一般情况下，老年人发生骨质疏松性椎体压缩骨折的部位多见于胸椎和腰椎，多数情况发生在胸 6 椎以下，颈椎骨折比较少见。骨质疏松性椎体压缩骨折发生在老年人的胸腰段或者腰部时，会发生腰部以及靠近臀部的牵涉痛。

二、骨质疏松性椎体压缩骨折的家庭自测

对于老年人而言，腰背痛十分正常，很多人都习惯了，在遇到强烈疼痛时可能吃点止痛药或者多休息几天就过去了，很少有人会联想到骨质疏松性椎体压缩骨折，从而没有及时地到医院接受治疗，耽误了病情。所以，人们需要掌握一些关于骨质疏松性椎体压缩骨折的家庭自测方法，以便于可以及时发现骨质疏松性椎体压缩骨折，及时治疗。在老年人突然发生腰背痛并且近期存在跌倒或者外力撞击情况时，可以通过一些简单的家庭测试去初步诊断骨质疏松性椎体压缩骨折。第一，翻身试验：老年人在侧身休息的时候，翻身转向对侧，查看是否会出现腰背痛加重。第二，起身试验：老年人在床上躺着休息的时候，直接在床边起身坐直，查看其腰背痛的情况。第三，卧躺试验：要求老年人在床边坐立，然后向后平躺，感觉腰背痛的加剧情况。在完成上面三个简单的试验以后，如果老年人没有感受到明显的腰背痛或者疼痛加重，发生骨质疏松性椎体压缩骨折的可能性比较低，反之就可能有很大几率引起了骨质疏松性椎体压缩骨折，应该到医院进行进一步检查和诊断，例如 CT、核磁共振检查等。

三、骨质疏松性椎体压缩骨折的治疗与预防

老年人在发生骨质疏松性椎体压缩骨折以后，可以通过保守治疗、手术治疗等去缓解腰背痛，加快骨折愈合。在选择保守治疗时，主要方式是卧床休息、药物治疗、理疗以及康复锻炼等。老年人在经过影像学检查以后，确诊了骨质疏松性椎体压缩骨折，首先要做的就是卧床休息，选择硬床板，在仰卧休息的时候可以使用沙袋或者软枕等垫在骨折的位置，以此缓解疼痛，并且有助于椎体的复位。另外在卧床休息的同时还应该坚持科学的锻炼，活动四肢，避免四肢肌肉发生萎缩。为了防止老年人在长期卧床的时候发生褥疮、下肢深静脉血栓以及肺炎等，应该帮助老年人定时更换体位，并按摩四肢，每天擦拭一遍身体，尤其是卧床过程中与床板长期接触的骶部、足跟部等位置，可以使用润肤露进行润滑擦拭，也可使用创可贴、足跟贴等进行敷盖，减少摩擦。对于部分骨质疏松性椎体压缩骨折患者而言，骨折后的疼痛感加剧，少部分人耐受较差会无法忍受，尤其是翻身和轻微活动时，可以给予消炎镇痛类药物，减轻腰背痛，促进骨折的愈合。一般情况下老年患者在发生骨质疏松性椎体压缩骨折后卧床休息一个月可显著缓解疼痛，3 月内骨折可愈合。对于部分保守治疗效果不佳或者疼痛剧烈的患者而言，可以选择进行手术治疗，常用的就是微创手术，例如经皮椎体后凸成型术、经皮椎体成型术等。骨质疏松性椎体压缩骨折的预防主要强调的是“预防摔倒”，同时加强营养，多吃一些钙含量高的牛奶、坚果、海带、虾皮等食物。

四、结语

骨质疏松性椎体压缩骨折是一种老年人常见骨折疾病，在生活中一定要引起注意，早发现、早治疗。