

# 老年人经常腰背痛是因为年纪大了吗

李阿姨虽然快80岁了，但身体一向不错，只是最近一年来出现了腰背痛，翻身、起坐时疼痛明显，有时候走路时间长了这种疼痛也会加重。刚开始李阿姨没在意，总想着人老了，身体总会出现一些不舒服，如果去医院看病，医生八成会让吃药，是药三分毒，于是就就没去管它。

直到有一天，李阿姨腰痛得越来越剧烈，让她吃不香睡不好，去医院一查，被诊断为腰椎压缩性骨折。医生告诉李阿姨，刚开始出现疼痛时就是身体敲响了警钟，提示身体有骨质疏松，但由于她没有及时就医治疗，才进一步发展成为骨质疏松性椎体压缩性骨折。

李阿姨百思不得其解，自己一直坚持补钙，也没有摔跤或被撞倒，怎么会骨折呢？还有疼痛原来还有这样的作用，能替身体“报警”？



## 了解疾病

### 什么是老年慢性疼痛

持续3个月以上的疼痛被称为慢性疼痛，这种疼痛可以持续发作，也可以间歇性发作，在老年人中非常常见。但这种老年慢性疼痛经常得不到及时的诊断和治疗，老年患者经常会认为自己年纪大了，身体疼痛在所难免。

### 为什么要及时就医

引起老年慢性疼痛的原因有很多，其中以慢性肌肉骨骼疼痛最为多见。比如，老年性骨质疏松就会引起肌肉骨骼疼痛，具体表现为腰背痛或全身骨痛。由于骨量和骨质量均下降，椎体压缩变形，脊柱后突，很多老年人在年纪增长后会发现自己的身高变矮了。那些发现自己比年轻时矮了3厘米以上的老年人，要特别警惕骨质疏松。

除骨质疏松以外，老年慢性肌肉骨骼疼痛还有很多其他原因，如骨关节炎（骨关节炎、类风湿性关节炎等）、韧带疾病（各种原因导致的关节扭伤）、脊柱疾病（椎间盘突出症、椎管狭窄症等）及肌肉疼痛综合征（肌筋膜炎）。另外，恶性肿瘤引起的疼痛也表现为肌肉骨骼疼痛。

从老年慢性疼痛的好发部位来说，最常见的部位是腰背部，其次是膝关节、颈部和髋关节。一般而言，老年女性慢性疼痛的发生率较老年男性高。

为什么强调要及时就医呢？及时就

医的目的除了根据病情需要给予合理的镇痛治疗以改善生活质量外，另一个重要的原因就是为查找病因，针对病因及时干预，可以有效地改善患者的预后。

### 应该如何治疗

对于老年慢性疼痛的治疗，一方面要控制疼痛，即我们常说的“治标”；另一方面要对引起疼痛的病因进行个体化治疗，即我们常说的“治本”。但在这里，“治标”和“治本”不分高低，同样重要。

先说控制疼痛，在开始治疗之前，医生需要以患者为中心进行全面评估，因为疼痛涉及患者的方方面面，如生理、社会、心理等，治疗过程中需要患者参与疼痛的自我管理，若患者能共同参与治疗方案的决策和制订，将会收获更好的治疗效果。治疗方式包括药物、康复理疗、心理干预治疗等。在使用镇痛药时，应小剂量起步，逐渐加量，过程中反复评估。老年人共病多，同时服用多种慢性病治疗药物的情况非常普遍。因此，选择药物还需要充分考虑不同镇痛药的适应证、老年人本身脏器功能储备问题，以及可能的药物间相互作用。具体用药，应听从专业医生的建议。

再说病因治疗，如案例中的李阿姨，需要针对椎体压缩性骨折和骨质疏松进行治疗。治标与治本同时进行，等到针对病因的治疗逐渐起效后，疼痛也会得到控制，镇痛治疗可以相应慢慢撤掉。

## 知识扩展

### 服用镇痛药会上瘾吗

这是很多老年患者使用镇痛药前最担心的问题。有些镇痛药的确有一定的成瘾性，但临床上使用的很多镇痛药，尤其是在药房可以自行购买的非处方类镇痛药，都是没有成瘾性的，如布洛芬、对乙酰氨基酚等。有些镇痛药虽然具有一定的成瘾性，长期使用可能导致药物依赖，但那些药物只在医院有售，且受到严格的处方监管。在医生指导下使用，一般不会成瘾。

### 外用镇痛药效果如何

对于老年慢性疼痛尤其是肌肉骨骼疼痛的治疗，外用镇痛药也是一个不错

的选择。其直接作用于疼痛部位，与口服镇痛药相比，它在疼痛部位的浓度更高，而且起效更快，全身不良反应更少。

但需要注意的是，使用外用镇痛药如镇痛贴剂时，不要贴在受损的皮肤或黏膜表面，也不要贴过长时间。一片镇痛贴剂药效一般只能维持8至12小时，贴更久时间并不会会有更好的镇痛效果；相反，还会影响皮肤透气，增加局部皮肤炎症的风险。随着年龄的增长，老年人皮肤中胶原蛋白流失、皮脂腺功能减退，导致皮肤质量下降，更容易出现干燥、脱屑、皲裂等情况，长时间在一个部位使用镇痛贴剂风险较大，若必须使用，应在疼痛部位经常变换位置。

## 误区解读

### 误区1： 国外的镇痛药效果更好

不少人认为国外的镇痛药效果更好，这种说法并没有依据。不同镇痛药的镇痛机制、镇痛强度研究得非常清楚，医生会根据患者的病情选择相应的药物。在缺少医生指导的情况下，直接应用“海淘”的一些镇痛药，很难有安全保障，如某网红宣传的日本镇痛药，主要成分为布洛芬、烯丙基异丙基乙酰胺，后者又称丙戊酰胺，因为可能增加血小板减少性紫癜的风险在

很多国家已经被禁用。“海淘”时，我们很难确切获得这些信息。

### 误区2： 镇痛就是要治到完全不痛

有疼痛不治疗是不合理的，但镇痛就是为了完全不痛这种理解也不合理。老年慢性疼痛的治疗疗程相对较长，药物使用更要权衡利弊。对老年人来说，用镇痛效果稍弱但更安全的镇痛药，将疼痛控制到不太影响生活质量的程度就可以了，与选择镇痛效果更强但不良反应更大甚至具有一定成瘾性的镇痛药相比，是更合理的选择。 文图据人卫健康微信公众号

## 抓住减肥“黄金30天” 这些禁忌要知道

7月22日，已进入今年为期30天的三伏。随着“减肥黄金30天”的说法热传，不少人的瘦身计划再次被点燃。然而，天津中医药大学第一附属医院营养科副主任张克明在接受记者采访时特别提醒：暑湿困脾引发的“苦夏”现象，虽为减重提供了“天时”，但若方法错误，不仅无效还可能伤身。如何科学抓住这30天“借天力”健康瘦还不过度？这三大关键禁忌及其科学破局之道你一定要知道。

### 运动

#### 避高温、控强度、忌暴汗

湖南省人民医院临床营养科主任营养师蔡华强调，高温下剧烈运动，人体容易引发热射病、脱水甚至心血管意外。尤其是本身患有心血管疾病的人群，风险更高。

她建议，运动时间应选在清晨或傍晚气温相对较低时，避免中午至16时的高温时段，运动强度应控制在平时的60%~70%，以微微出汗、呼吸均匀为宜，单次运动30~40分钟较合适；若想在室内运动，可将温度调至26~27℃，选择游泳、低强度有氧运动，或在空调房里慢跑、使用固定自行车等。

另外，蔡华提醒，刻意穿暴汗服暴汗减肥是不科学的，出汗多并不等于减肥快，出汗本质是排出水分和电解质，大量出汗后体重下降只是暂时性脱水，补充水分后体重就会回升，还可能引发中暑、电解质紊乱等问题。

### 饮食

#### 忌寒忌腻，寒凉高糖催生假瘦真胖

三伏天暑湿困脾，饮食不当会影响减肥效果。张克明介绍，此时饮食应温养脾胃，忌寒忌腻。寒凉食物如冷饮、生冷瓜果会损伤脾阳，导致水湿停滞；肥甘食物如烧烤、炸鸡、甜品等滋腻碍脾，易使脂肪堆积。

蔡华也表示，冷饮糖分高、热量高，会刺激胰岛素分泌，促进脂肪储存，且饱腹感不强，对胃肠道也有刺激。水果代餐同样不可取，水果虽富含维生素、矿物质和水分，但缺乏优质蛋白和必需脂肪酸，营养不均衡，容易因果糖过量转化为脂肪。凉拌菜是夏季减肥的好选择，不过要避免高热量酱料，如芝麻酱、沙拉酱等。同时，要控制盐分摄入，减少肾脏负担，促进新陈代谢。

此外，福州大学附属省立医院中医科副主任医师叶颖建议，三伏天早餐可饮用姜枣茶唤醒脾阳，驱散陈寒，另外也可多吃小米粥、薏仁山药汤等健脾祛湿的食物。

### 起居

#### 忌风避寒，熬夜易养“湿胖”

三伏天高温，叶颖提醒，三伏天毛孔张开，过度贪凉易致寒邪束表，湿气内滞，形成虚胖水肿。长时间吹空调、穿露脐装、睡凉席等行为，都会让寒邪侵入体内。此外，熬夜会扰乱人体激素平衡，导致食欲大增，尤其偏爱高热量食物，进而引发肥胖。

对此，她建议，日常吹空调温度不要低于26℃，可穿护腰腹的丝质背心，保护好腹部、关节等部位。此外，午间可小憩15分钟，有助于气血调和，睡前也可用40℃艾叶水泡脚至额头微汗，促进血液循环，排出体内湿气。同时，要保证每天7~8小时的高质量睡眠，让身体得到充分休息和修复。

据人民日报健康客户端