

长了骨刺到底是不是病？

答案和你想的不一样，切勿乱用药！

有的时候，我们关节疼痛，去拍X光片，医生说，长了骨刺。骨刺是什么病？所有的骨刺都需要用手术把它去掉吗？其实并不是。



人体为什么会会长骨刺？

骨刺是骨质增生的俗称，也称为“骨赘”，骨骼上突出的尖锐骨头，通常形成于骨骼关节或骨折的愈合过程中。它们可能会引起疼痛、不适和运动障碍。骨刺的形成通常与长期的骨骼疾病（如骨关节炎）或外伤有关。关节因种种原因造成软骨的磨损，破坏并促成骨头本身的修补、硬化与增生。骨刺像脸上会长皱纹、人体会衰老一样，是一种自然的老化现象，并不是疾病。

骨刺的生长，其实就是在保护关节！

随着人的年龄增长，人的脊柱和关节周围的肌肉、韧带等组织会发生退行性改变，使脊柱和关节的平衡遭到破坏，出现脊柱和关节的不稳定。

机体为了适应这些变化，恢复新的平衡状态，就会通过骨质增生的方式增加骨骼的表面积，减少骨骼单位面积上的压力，使脊柱或关

节更加稳定。所以我们可以看到，骨刺生长的地方，主要是负重大、使用频繁的重要关节，比如颈椎、腰椎、膝盖、脚跟等等。

骨刺并不是无缘无故长出来的，是有原因的：

1. 跟年龄有关

随着年龄的增长，关节会发生退化，软骨发生磨损，导致关节不稳定，为了重新维持关节的稳定，就会通过长骨刺的方式来增加稳定性。

2. 关节负重过大

肥胖就是其中一种，体重超重会给关节很大的负担，时间长了会导致关节里的软骨磨损，使关节变得不稳定，关节为了维持稳定性就会长出骨刺。

另外不良的生活姿势、运动损伤等也容易导致长骨刺。

生活中如何预防骨刺？

1. 避免不良的姿势

对于中老年人，在生活中尽量不要频繁上下楼梯、少去爬山和远足，少久站和久坐、少提重物，避免膝关节的负荷过大而导致长骨刺。

2. 穿合适的鞋子

尽量不要穿高跟鞋走路，建议选择厚底有弹性的鞋子，可以减少膝关节所受的冲击力，避免膝关节软骨发生撞击、磨损。

3. 控制体重

保持合适的体重，避免肥胖、加重下肢关节的负担，如果体检已经超标，要适当减肥，减轻膝盖的负担。

4. 适度运动

通过适度的运动锻炼可以改善关节的功能，可以选择膝盖损伤比较小的运动项目，比如散步、游泳或骑自行车等。除此之外，要注意加强关节周围肌肉锻炼，肌肉力量强大了有助于维持关节稳定。

长了骨刺该怎么办呢？

对于没有产生关节不适的骨刺一般可以不用管，如果出现了关节疼痛、颈痛、腰痛等不适可以采用保守和手术两种方法。保守护理主要包括：

◎ 休息

减少关节活动，急性疼痛期可以躺在床上休息。

◎ 药物

疼痛明显可以在医生的指导下用非甾体消炎镇痛药，还可以适当补充氨基葡萄糖。

◎ 康复锻炼

急性期过后，疼痛减轻，可以适当地运动

来提高肌肉力量，减轻关节负荷。

治疗骨质增生的关键不是消除骨质增生，而是在于消除骨质增生周围的无菌性炎症，减轻局部组织充血、水肿、炎症和粘连以及因此而压迫神经和血管引起的一系列症状和体征。

当然所有的治疗措施，只能改善症状，消除疼痛、麻木和酸困不适。如果你有骨刺的症状，建议咨询医生以获取专业的建议和治疗方案。他们可以根据你的具体情况提供适当的治疗，可能包括药物、物理治疗或手术等。记得及时就医，以便获得正确的诊断和治疗。

骨刺不是刺 为啥还会那么痛

骨刺之所以出现疼痛、麻木、运动障碍等症状，主要是增生的骨质比较大，并且累及了神经和血管以及骨质增生造成了局部组织无菌性炎症，例如腰椎间盘突出就是这种情况。

很多骨刺长好了就不会再痛了，人不会无限长高，同样道理，骨刺也不会无限长大。

虽然骨质增生现象随着年龄的增加而增加，但是，骨质增生的程度是有限度的，不会无限地发展下去。骨质增生是机体恢复新平衡的一种自我保护机制。当这种平衡建立好后，机体状态重新变得稳定时，骨质增生自然会停止。这时候疼痛等症状反而消除了！

比如像足跟的骨刺在骨刺没出来之前是最疼的，骨刺长好稳定了反而不疼了，这就是人体靠自己的修复能力调节的结果。

所以，有骨刺不必过分担心，也切勿乱用药，忍一下等骨刺长好了，如果没有再发生疼痛、运动障碍等就无须再管它了。

综合武汉市第三医院同仁科普报道



本版图片来自网络