

腰椎颈椎相关因素综述：概览

- 相关因素：
 - 基因与先天（7条）
 - 体质（6条）
 - 后天情况（4条）
 - 心理健康（1条）
 - 生活习惯（8条）
 - 饮食习惯（7条）
 - 工作（8条）
 - 外部因素（4条）
- 治疗及预后

腰椎颈椎相关因素综述：基因及先天

- 相关性：
 - 与性别无关
 - 与年龄无明显关联 ($P=0.324$)，主要病例发生在20-50岁
 - 与ABO血型无关 ($P>0.05$)
 - 与家族史强相关 ($\chi^2=10.240, P=0.001$)
 - 与下腰椎关节突关节不对称相关 ($P<0.05$)
 - 与转化生长因子 $\beta 1$ 基因509C/T多态性相关 ($P<0.05$)
 - 与带有血小板凝血酶敏感蛋白样模体的解整链蛋白金属蛋白酶-4有关 ($P=0.0166$)
- 建议：
 - 建议做家族史筛查
 - 建议做GDF5基因筛查、THBS2基因筛查（非诊断level的一般200-300元）

腰椎颈椎相关因素综述：体质

- 相关性：
 - 与肥胖指数BMI相关 ($\chi^2=7.384, P=0.007$)
 - 与下腰椎骨密度相关
 - 与维生素D受体浓度强相关($P<0.05$)
 - 与腰围无关($\chi^2 =2.703; P =0.100$)
 - 与糖尿病史无关 ($\chi^2 =0.100; P =0.752$)
 - 与高血压病史无关 ($\chi^2 =0.056; P =0.814$)
- 建议：
 - 确认BMI，越低风险越低
 - 检查骨密度

腰椎颈椎相关因素综述：后天情况

- 相关性：
 - 与文化程度无关 ($\chi^2=2.769$; $P =0.096$)
 - 与婚姻状况无关($\chi^2 =0.308$; $P =0.579$)
 - 与经济收入无关($\chi^2 =0.061$; $P =0.806$)
 - 与居住环境潮湿度相关 ($\chi^2=6.000,P=0.020$)
- 建议：
 - 降低居住环境潮湿度

腰椎颈椎相关因素综述：心理健康

- 相关性：
 - 与抑郁、焦虑相关
- 建议：
 - 减少焦虑

腰椎颈椎相关因素综述：生活习惯

- 相关性：
 - 与座椅大腿部/背部的的设计有关
 - 与床垫软硬度相关 ($\chi^2=14.343, P=0.000$)
 - 与睡觉姿势无关 ($\chi^2 =0.970; P =0.325$)
 - 与睡眠姿势无关 ($\chi^2 =0.970; P =0.325$)
 - 与卧床时间无关($\chi^2 =0.538; P =0.432$)
 - 与锻炼身体无关($\chi^2 =2.273; P =0.132$)
 - 与是否做家务无关($\chi^2 =0.174; P =0.677$)
 - 与对脊柱的保护意识相关 ($t=2.266, P=0.024$)
- 建议：
 - 睡硬床垫、调整好座椅、提高意识
 - 减少焦虑，很多因素与腰椎颈椎无关

腰椎颈椎相关因素综述：饮食习惯

- 相关性：
 - 与饮食偏辣无关 ($\chi^2 = 1.515$; $P = 0.218$)
 - 与吸烟相关 ($\chi^2 = 6.095$, $P = 0.014$)
 - 与吸毒, 吸烟, 抽水烟, 成瘾强相关
 - 与喝茶有关 ($\chi^2 = 6.826$; $P = 0.009$)
 - 与爬楼梯无关 ($\chi^2 = 0.077$; $P = 0.782$)
 - 与饮酒习惯无关 ($\chi^2 = 0.056$; $P = 0.814$)
- 建议：
 - 适当喝茶

腰椎颈椎相关因素综述：工作

- 相关性：
 - 与劳动类型相关 ($\chi^2=14.696, P=0.000$)，非体力劳动明显降低疾病发生概率
 - 与工作姿势相关 ($\chi^2=15.680, P=0.000$)
 - 采用如下姿势发生概率明显增加：坐立后仰、下蹲前屈、微屈膝前屈、坐立前屈、下蹲直立
 - 与单一姿势维持时间强相关 ($\chi^2=26.889, P=0.000$)。持续同一姿势大于4小时，概率明显变大
 - 与脊柱负荷量相关 ($\chi^2=8.450, P=0.004$)，以35kg为界
 - 与职业无关 ($\chi^2 = 2.000; P = 0.157$)
 - 与负重方式无关 ($\chi^2 = 0.100; P = 0.752$)。不论是肩挑、抬、背，还是手提、推、抱等
 - 与反复弯腰无关 ($\chi^2 = 1.440; P = 0.230$)
 - 与补钙无关 ($\chi^2 = 3.030; P = 0.082$)
- 建议：
 - 干轻活，最好是不干活；避免长久保持单一姿势；避免坐姿

腰椎颈椎相关因素综述：外部因素

- 相关性：
 - 与肌肉腰椎隐性损伤有关（椎间盘突出为因，此为果）
 - 与腰部外伤史无关 ($\chi^2 = 1.778$; $P = 0.182$)
 - 与手术史无关 ($\chi^2 = 0.000$; $P = 1.000$)
 - 与外因包括直接暴力、间接暴力有关 ($\chi^2 = 12.78$; $P = 0.000$)
- 建议：
 - 保护好腰避免受伤
 - 定期复查避免

治疗及预后

- 所有方法里，有效率最高的治疗组合是“烫疗+跌打酒+西药”（达到94.1%）
- 所有方法里，治愈率最高的组合是“烫疗+跌打酒+艾灸+西药”（73.3%）

- 综述汇总：刘文浩
- 联系我：
 - Email: me@liuwenhao.me