

2010年外科护理：骨质增生与体育锻炼护士资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/0/2021\\_2022\\_2010\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_A4\\_96\\_c21\\_591.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/0/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E5_A4_96_c21_591.htm)

骨质增生，医学上称为骨质退行性病变，俗称长“骨刺”。中年人随着年龄的增长，骨发生老化，最常见的疾病是腰椎长骨刺，医学上称为肥大性脊椎炎或腰椎骨关节病，于是中老年人常出现程度不同的慢性腰痛。此外有的患者还伴有一侧或双侧臀部大小腿后外侧明显的麻木，走一段路，疼痛明显加重，休息后症状好转。还有中老年人的颈背与颈臂疼痛，有时疼痛沿上肢一侧向手指放射。或小指发麻如触电感，当头转动到某一部位时，疼痛会明显的加重，而离开此位置时，疼痛会明显缓解，有时病人诉说有“长期落枕感”，这也是由颈椎的骨质增生所致的。百考试题论坛 中年以后，骨质逐渐退化，首先是软骨软化，加上骨长期承担重力和活动，椎骨的边缘呈现出乳头状突起以及发生椎骨变扁平、椎间盘失去水分而萎缩等变化。椎骨边缘的乳头性突起即为“骨刺”。这些骨刺若刺激椎间孔内的脊神经根就产生上述骨质增生的临床症状。一般来讲，人在30岁以后开始就有骨质增生这种变化，当超过50岁，这种变化就已很明显。但也有很多人是没有任何症状的，这大多数人是与经常运动和体育锻炼有关。运动系统的活动对人体的其它各系统如消化、呼吸、循环、神经系统的活动都有促进作用。因此，经常参加生产劳动和锻炼可以增强体质。不运动的人，肌肉血液供血不足，往往造成肌肉营养缺乏而萎缩，力量减退，肌内的弹性下降，而且容易发生损伤。经常运动和参加体育锻炼的人能使骨变得粗壮，而瘫痪和长期卧床的

病人，骨质变得疏松，肌肉无力而萎缩。采集者退散 运动和体育锻炼对关节肌肉有明显的好处：1、经常运动，可以改善血液循环功能，能使机体各部获得充足的营养。2、经常运动使各关节保持较大的活动范围，关节软骨受力而均匀，不致于软化。相反不坚持运动的人，关节软骨受力局限而加重破坏，易造成关节炎。3、经常坚持运动，使肌肉、韧带强而有力，可以稳固关节，加强骨的坚固性。4、经常运动，可以使关节内不断分泌滑液，滑液对关节有营养作用，可以推迟其老化。此外，经常运动，不仅有利于改善运动系统 更多信息请访问：百考试题护士网校 护士论坛 护士在线题库 百考试题 执业护士加入收藏相关推荐：2010年外科护理：骨质增生经治疗消失吗 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)