

灵魂画手|“骨刺娘娘”在线喊冤：其实我是好人

台州市立医院 2025年05月24日 19:18 浙江



在日常生活中，腰疼、腿疼、关节不适等问题并不少见，不少人说疼痛的原因就是因为长了骨刺。其实，**骨刺并不是病**，并不需要谈“刺”色变。在台州市立医院疼痛科，有一位“灵魂画手”医生——朱宁，她将蒙受“不白之冤”的骨刺制作成了科普动画，让我们一起走进“骨刺娘娘”的内心世界吧。

听听骨刺的自我辩白

01:35

看了视频还不过瘾？朱宁医生还准备了文字展开版，大家一起重新认识一下“骨刺”吧。



—

什么是骨刺

+

“骨刺”，其实并不是一个规范的医学术语，而是一个俗称，医学上称之为“**骨质增生**”、“**骨赘**”，是一种退行性疾病，正如人生老病死，是一种自然规律。

骨刺并非疾病，本质上是骨骼为平衡人体机能而产生的修复性产物。随着年龄增长，人体骨骼、关节及其周围的肌肉、韧带、软骨等组织会发生退行性变化，导致骨骼与关节的稳定性下降。此时，机体为适应这些变化、重新恢复稳定状态，会通过骨质增生的方式增加骨骼表面积，以此减少骨骼所承受的压强，进而使骨骼和关节重新趋于稳定。

因此，我们通常会发现，**骨刺多生长于负荷最大、使用频率较高的关节部位**，如颈椎、腰椎、膝盖、足跟等。



二

骨刺是如何形成的

+

骨刺的形成原因，主要是**骨膜受到过度刺激或骨骼的生长平衡被破坏，导致骨骼异常生长。**

以腰椎骨刺为例，“骨刺”就是椎体的异常活动刺激了椎体边缘的骨膜，使新骨形成，也有说法是反复刺激导致周围组织的微渗血，最终吸收机化形成了骨赘。当椎间盘失去弹性，椎间盘内的髓核水分流失后，会出现椎间隙高度下降、韧带松弛，导致腰椎稳定性降低。机体为维持腰椎稳定，逐渐形成骨刺。



骨刺并非老年人专属，由于日常工作姿势不当或运动方式不合理，部分年轻人就会出现腰椎间盘提前退化，进而诱发骨刺。其产生与骨骼力学环境改变、炎症刺激甚至遗传因素都有关联。

三 得了骨刺要治疗吗

随着人们生活水平的提高，大家对健康也越来越重视，不少人在医院体检后，看到报告单上“骨刺”“骨赘形成”“骨关节炎”等字眼便谈“刺”色变，恨不得除之而后快。



其实，在通常情况下，**无临床症状的骨刺，无需处理**。如果骨刺损伤到了周围的神经、血管等组织，就要及时就医。

||||

作者 | 疼痛科 朱宁
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 徐传华 吴莎



扫码关注
台州市立医院
微信公众号





台州市立医院

台州学院附属市立医院

扫码关注

台州市立医院眼科中心
微信公众号



微信扫码了解政策
一键进入医保办事

—— 医保政策宣传码 ——





市立科普 · 目录

- 上一篇

全民营养周 | 一日三餐怎么吃？5月21日，邀请您来义诊现场聊一聊
- 下一篇

国医特产 | 这三样东西很容易买到，但医生为您“定制”的岂不更好？