

腰椎间盘突出症,您了解多少?

□朱爱兰 蚌埠市第三人民医院

腰椎间盘突出症是骨科常见病之一,给患者的生活和工作带来诸多困扰。本文将为您详细解析腰椎间盘突出的病因、症状、治疗方法及预防措施,助您科学认识、有效应对这一疾病。

一、腰椎间盘突出症的概念

腰椎间盘突出症,是指椎间盘在退变、损伤等因素作用下,纤维环部分或全部破裂,髓核组织从破裂处突出,压迫神经根或马尾神经,引起腰腿疼痛、麻木等症状的一种疾病。据统计,我国腰椎间盘突出症的发病率约为15%,且呈上升趋势,多见于青壮年,尤其是长期从事重体力劳动或长期维持坐姿的职业群体。

二、腰椎间盘突出症的病因

年龄因素:随着年龄的增长,椎间盘逐渐退变,纤维环和髓核的含水量降低,椎间盘的弹性减弱,纤维环随之发生变性,抗压能力减弱。当受到外力(如弯腰搬重物、剧烈运动)或长期应力(如久坐)作用时,纤维环可能破裂,髓核组织随之突出,并刺激或压迫周围的神经根,导致腰痛、下肢麻木等症状。

生理因素:椎间盘的结构特点使其在承受压力时容易受损。站立、弯腰、扭转等动作都可能导致椎间盘承受的压力增大,诱发疾病。

外伤因素:腰部外伤是椎间盘突出症的重要诱因。暴力撞击、高处

坠落等外伤可能导致纤维环破裂,髓核突出。

职业因素:长期从事重体力劳动、久坐、久站等职业的人群,椎间盘承受的压力较大,容易发生突出。

生活习惯:肥胖、吸烟、饮酒等不良生活习惯可能导致椎间盘退变加速,诱发疾病。

三、腰椎间盘突出症的症状

腰痛住往是椎间盘突出症最早出现的症状,疼痛可能为钝痛或刺痛,常因活动加重,休息后缓解。紧接着,坐骨神经痛的症状也会随之而来,这种疼痛具有放射性,表现为从腰部放射至臀部、大腿后侧、小腿外侧甚至足部的疼痛,患者的疼痛感觉多样,有的像是烧灼,有的像是刀割,甚至有的像是电击,让人难以忍受。

当神经受压时间较长时,患肢皮肤可能出现感觉异常,如麻木、发凉等,随着病程的延长,患肢的肌肉力量逐渐减弱,严重时会出现肌肉萎缩的现象。腰椎间盘突出严重引起椎管狭窄后,行走时会出现间歇性跛行,极大地限制了患者的行动能力。给患者带来了身体和心理造成了不小的压力。

四、腰椎间盘突出症的诊断与治疗

腰椎间盘突出症的诊断依赖详细询问患者的病史、症状的观察、体征的检查以及影像学检查结果的综合分析。常用的影像学检查手段包括X

光片、CT扫描和MRI检查,这些检查能够清晰地显示腰椎间盘的状态,帮助医生做出准确的诊断。

在治疗方面,腰椎间盘突出症的治疗分为保守治疗和手术治疗两大类。保守治疗是首选方案,适用于大多数患者,包括卧床休息以减少腰椎负担、药物治疗以缓解疼痛和炎症、物理治疗如热敷或超声波治疗、按摩和针灸等中医疗法。据统计,超过80%的患者通过保守治疗能够有效缓解症状。对于症状特别严重、病程较长、经过正规保守治疗无效的患者,手术治疗则成为必要的选择。手术方式包括微创手术和传统开放手术,常见的手术方法有椎间盘摘除术、椎管减压、椎间融合术等,旨在解除神经压迫,恢复腰椎稳定性。

五、腰椎间盘突出症的预防措施

保持良好的生活习惯对于预防腰椎间盘突出症至关重要。首先,合理饮食和控制体重能够减少腰椎的负担。同时,戒烟限酒也是必要的,因为烟草和酒精会影响骨骼和肌肉的健康,降低脊柱的稳定性,从而增加腰椎疾病的风险。

在日常生活中,注意坐、立、行的正确姿势,避免弯腰搬重物。此外,我们还应注意劳动姿势,避免长时间弯腰、久坐或久站,这些动作会增加腰椎的压力。

加强腰背肌锻炼也是预防腰椎间

重症肺炎:了解它,预防它,战胜它

□单美侠 淮北市人民医院重症医学科

肺炎,你可能听说过,但你知道什么是重症肺炎吗?重症肺炎是一种严重的肺部感染,它不仅会导致高热、咳嗽、呼吸困难,还可能引发呼吸衰竭、多器官功能衰竭,甚至危及生命。尤其是在老年人和慢性病患者中,重症肺炎的死亡率较高。因此,了解重症肺炎的病因、症状、预防 and 治疗方法,对我们每个人来说都至关重要。

一、什么是重症肺炎?

重症肺炎是一种严重的肺部感染,病情进展迅速,可能导致呼吸衰竭、多器官功能衰竭,甚至危及生命。与普通肺炎相比,重症肺炎需要更积极的治疗,通常需要在重症监护室(ICU)进行抢救。

重症肺炎的高发人群包括老年人、慢性病患者(如慢性阻塞性肺疾病、糖尿病、心脏病患者)以及免疫力低下者(如肿瘤患者、长期使用免疫抑制剂者)。早期识别和预防重症肺炎,不仅可以降低发病风险,还能显著提高治愈率。对于这些人群来说,早期识别和预防重症肺炎尤为重要。

二、重症肺炎的病因与危险因素

重症肺炎的病因可能是细菌、病毒或真菌感染。常见的致病微生物包括肺炎链球菌、流感病毒和曲霉菌等。危险因素包括年龄(老年人和婴幼儿)、慢性疾病(如慢性阻塞

性肺疾病、糖尿病)以及免疫力低下(如肿瘤患者、长期使用免疫抑制剂者)。

此外,环境因素和生活习惯也可能增加重症肺炎的风险。例如,长期暴露在空气污染严重的环境中,或者吸烟、酗酒等不良生活习惯,都会增加肺部感染的风险。因此,改善生活环境、养成良好的生活习惯,也是预防重症肺炎的重要措施。

三、重症肺炎的症状与早期识别

重症肺炎的典型症状包括高热、咳嗽、咳痰、胸痛和呼吸困难。如果出现呼吸急促(呼吸频率>30次/分)、血氧饱和度下降(<90%)或意识模糊等症状,可能是重症肺炎的警示信号,需要立即就医。

此外,重症肺炎患者还可能出现其他非特异性症状,如乏力、食欲不振、体重下降等。这些症状虽然不直接指向肺炎,但如果持续时间较长或伴随其他呼吸道症状,也应引起警惕,及时就医检查。

四、重症肺炎的诊断与治疗

医生通常通过胸部X光或CT检查、血常规和痰培养来诊断重症肺炎。治疗方法包括药物治疗(如抗生素、抗病毒药物)、氧疗或机械通气,以及重症监护室(ICU)的多学科协作治疗。

在药物治疗方面,抗生素是治疗

细菌性肺炎的主要手段,但对于病毒性或真菌性肺炎,则需要使用抗病毒药物或抗真菌药物。氧疗和机械通气则是针对呼吸衰竭患者的重要手段,可以有效改善患者的氧合状态,缓解呼吸困难。

五、重症肺炎的预防措施

1. 疫苗接种:疫苗接种是预防重症肺炎的有效手段。肺炎疫苗,推荐65岁以上老年人、慢性病患者和免疫力低下者接种。流感疫苗,每年接种流感疫苗,可以减少流感病毒引起的重症肺炎。

2. 个人防护:勤洗手,用肥皂和流动水洗手,或使用含酒精的免洗洗手液。在人群密集场所或疫情期间,佩戴口罩可以减少病原体传播。避免接触感染源,尽量避免与患有呼吸道感染的人密切接触。

3. 健康生活方式:均衡饮食,多吃富含维生素和矿物质的食物,增强免疫力。适量运动,每天进行适度的有氧运动,如散步、慢跑。充足睡眠,保证每天7-8小时的睡眠,有助于身体恢复和免疫力提升。戒烟限酒,吸烟和过量饮酒会损害肺部功能,增加感染风险。

4. 改善生活环境:保持室内空气流通,定期清洁和消毒居住环境,减少空气污染物的暴露。在空气质量较差的日子里,尽量减少户外活动,

盘突出的重要措施。游泳、瑜伽、平板支撑等运动能够有效地增强腰背肌肉的力量和柔韧性,提高腰椎的稳定性。避免腰部受寒,以防肌肉痉挛加重症状

此外,避免外伤也是预防腰椎间盘突出症的关键。在进行高风险活动或体育运动时,应采取适当的防护措施,如佩戴护腰或采取正确的动作技巧,以降低腰部受伤的风险。同时,护腰可在短期内提供支撑和保护,但如果腰部没有疼痛或不适,不建议长期佩戴。长期依赖护腰可能导致腰部肌肉力量减弱,进而降低腰椎的稳定性,反而增加受伤的风险。因此,应通过适当的锻炼来增强核心肌群,提高腰椎的自我稳定能力。

最后,定期体检不容忽视。通过定期的健康检查,可以及时发现并治疗腰椎疾病,防止病情进一步加重。早期发现和治疗往往能够取得更好的治疗效果,避免不必要的痛苦和损失。因此,维护腰椎健康需要从生活的点滴做起。

总结:腰椎间盘突出症是一种可防可治的疾病。了解病因、症状、治疗方法和预防措施,通过科学的生活方式、规范的康复训练及必要的医疗干预,大多数患者能够获得良好的治疗效果,甚至完全康复。因此,关注腰椎健康、预防腰椎间盘突出是我们应长期坚持的目标。

或者使用空气净化器来改善室内空气质量。

六、未来展望

随着医学技术的进步,重症肺炎的诊断和治疗手段将不断完善。未来,个性化治疗和新型疫苗的研发可能会进一步提高重症肺炎的治愈率和预防效果。例如,基因检测技术的应用可以帮助医生更精准地选择治疗方案,而新型疫苗的研发则可能提供更广泛的保护,减少重症肺炎的发生。

此外,人工智能和大数据技术的应用也将为重症肺炎的预防和治疗提供新的思路。通过分析大量的医疗数据,人工智能可以帮助医生更早地识别高风险患者,制定个性化的预防和治疗方案,从而提高治疗效果。

结语

重症肺炎是一种严重的肺部感染,早期识别、及时治疗 and 科学护理是战胜重症肺炎的关键。通过疫苗接种、健康生活方式和科学防护,我们可以有效降低重症肺炎的发生风险。随着医学技术的进步,重症肺炎的诊断和治疗手段将不断完善。未来,个性化治疗和新型疫苗的研发可能会进一步提高重症肺炎的治愈率和预防效果。让我们共同努力,关注肺部健康,远离重症肺炎的威胁。

高血压家庭护理小技巧,学会这些!

□胡娟 安徽省含山县人民医院

高血压是目前世界范围内非常普遍的健康问题之一,尤其在中国,随着生活方式的变化和老龄化社会的到来,越来越多的人被诊断为高血压。根据世界卫生组织的数据显示,高血压已经成为引发心脑血管疾病的主要危险因素。而家庭护理作为高血压管理的重要组成部分,对于患者的健康管理和生活质量的提高具有至关重要的作用。

2.了解药物副作用与注意事项
患者和家属应当了解所服用药物的副作用和注意事项。如果患者在服药后出现头晕、乏力、心悸等不适症状,需及时联系医生调整药物或调整剂量。

3.遵循药物管理原则
对一些高血压患者而言,可能还需要服用多种药物进行联合治疗。家属可以协助患者分类整理药物,使用药盒或者设置提醒闹钟,确保患者每天按时服药,避免漏服药物。

一、了解高血压,认识家庭护理的重要性
首先,了解高血压是进行有效护理的基础。高血压,也被称为“隐形杀手”,通常在没有任何症状的情况下就会影响人体健康。高血压患者的血压值持续高于正常范围,一般定义为收缩压(上压)≥ 140mmHg和/或舒张压(下压)≥ 90mmHg。长期的高血压会导致心脏病、脑卒中、肾衰竭等多种严重并发症。因此,家庭护理的关键是通过正确的方法帮助患者控制血压,避免血压波动过大,减少并发症的发生。

家庭护理不仅仅是对患者的日常照料,更多的是通过改变生活方式和饮食习惯,协助患者与高血压“斗争”。此外,家庭护理还能够提高患者的依从性,确保患者能够按时按量服用药物,并及时监测血压变化。

二、定期监测血压,掌握患者病情

1.选择合适的血压计
家庭护理中使用的血压计应当选择可靠且易于操作的设备。目前市场上常见的血压计主要有机械血压计和电子血压计两种。对于大多数家庭护理而言,电子血压计更加方便、快捷。购买血压计时,可以选择具有心律不齐检测、数据存储功能的型号,以便患者能够随时查看过去的血压记录。

2.测量血压的注意事项
测量前休息5分钟:测量前,患者应安静坐休5分钟,避免测量前剧烈活动或情绪波动。

坐姿正确:测量时,患者应坐姿放松,双腿不交叉,背部靠在椅背上,手臂平放在桌面上。

测量时间规律:建议每天固定时间测量血压,最好是在早晨起床后、进食前进行测量。

多次测量:建议每次测量时重复测量2-3次,每次间隔1-2分钟,取平均值。

三、药物管理与服药依从性
1.按时按量服药
家属应提醒患者按时、按量服用药物,并确保患者对药物的使用方式有所了解。例如,一些降压药需要饭前服用,而有些则需要饭后服用。通过创建一个药物服用计

划表,帮助患者遵循服药时间,可以有效避免漏服或错服药物的情况。

此外,高血压患者的饮食应多样化,增加水果、蔬菜、全谷类食物的摄入,减少油腻食物和加工食品的摄入。可以多吃富含钾、钙、镁的食物,这些元素有助于维持正常的血压。

四、生活方式的改变与控制

1.合理膳食,低盐饮食
合理膳食对于高血压患者至关重要。高盐饮食是导致高血压的重要因素之一。患者应尽量减少盐的摄入,遵循低盐饮食原则。高血压患者每天的盐摄入量应控制在6克以下。

2.适当运动,保持体重
规律的有氧运动对于控制血压非常有效。高血压患者每天应进行30分钟左右

的中等强度运动,例如快走、游泳、骑自行车等。运动不仅能够帮助降低血压,还能增强心肺功能,提高身体的整体健康水平。

同时,保持健康体重也有助于控制血压。对于超重或肥胖的高血压患者,适当减重可以有效改善血压水平。

3.戒烟限酒,保持心理健康

吸烟和过度饮酒是高血压的危险因素。高血压患者应戒烟并限制酒精摄入。尽量避免饮酒过量,每日酒精的摄入量,男性不超过25克,女性不超过15g。每周酒精的摄入量男性不超过140g,女性不超过80g。

此外,心理压力也是高血压的诱因之一。家庭成员应帮助患者缓解心理压力,避免过度焦虑和情绪波动。可以通过放松训练、冥想或听轻音乐等方式帮助患者放松心情。

总结

高血压是一个长期需要管理的疾病,而家庭护理在这一过程中扮演着至关重要的角色。通过正确的血压监测、合理的药物管理、生活方式的调整以及并发症的预防,患者可以更好地控制血压,延缓疾病进展,减少并发症的风险。家庭护理不仅是对患者日常生活的帮助,更是患者控制病情、提高生活质量的重要保障。

健康骨骼护理,从骨质疏松开始

□周丽娟 合肥市第一人民医院南区急诊创伤骨科

在人生的漫长旅程中,我们的骨骼仿佛是那默默承载一切的基石,无声却坚不可摧。你是否知道,有一种名为骨质疏松的“隐形侵蚀者”,正悄然威胁着这份坚固?它像是一位潜行的窃贼,偷走我们骨骼中的力量,让曾经挺拔的身姿变得脆弱不堪。

一、认识骨质疏松:骨骼健康的“隐形杀手”
骨质疏松并非老年人的专属,它可以在各个年龄阶段发生,但绝经后的女性及中老年人是骨质疏松的高发人群。据估计,全球每3名女性或每5名男性中,就有1人有骨质疏松性骨折的风险。每3秒钟,世界上就会有一个人因骨质疏松而发生骨折。这听起来是不是有些触目惊心?

骨质疏松的成因复杂多样,包括遗传因素、不良生活习惯、营养缺失、药物因素、疾病因素等。比如,长期吸烟、饮酒,缺乏运动,钙和维生素D摄入不足,长期服用糖皮质激素类药物,以及甲状腺功能亢进症等疾病,都可能引发骨质疏松。

骨质疏松的症状往往比较隐蔽,早期可能没有任何不适,但随着病情的发展,患者会出现骨骼疼痛、驼背、身高缩短等症状,严重时甚至会发生脆性骨折。这种骨折常常发生于腕部、脊柱椎体和手腕处,对老年人的生活质量造成严重影响。

二、预防骨质疏松:从小开始的骨骼护理

1.成年人:减少骨丢失,维护骨骼健康
进入成年期后,虽然骨骼的生长速度放缓,但我们仍然需要继续注重骨骼护理,努力减少骨质的流失。

均衡饮食:继续保证膳食钙的摄入,多吃富含钙、维生素D和蛋白质的食物。同时,还要注意饮食的多样性,确保身体获取全面的营养。

坚持运动:适度的体育锻炼有助于增强骨量和骨骼强度。推荐进行有氧运动、抗阻运动、冲击性运动和负重运动等。但要根据自己的身体状况选择合适的运动方式和强度,避免过度运动造成损伤。

定期检测:中年后,特别是女性绝经后,应定期进行骨密度检测。这有助于及时发现骨质减少或骨质疏松的情况,并采取相应的预防和治疗措施。

健康生活方式:不吸烟、不喝酒,避免过度熬夜和劳累。这些不良生活习惯都会对骨骼健康产生负面影响。

2.老年人:预防跌倒,守护晚年幸福
老年人由于身体机能下降,骨骼变得脆弱,更容易发生骨质疏松性骨折。因此,

脑出血术后的康复:重启生活新旋律

□章巧云 无为市人民医院

脑出血是一种急性脑血管疾病,包括自发性和创伤性脑出血,它可能导致语言和肢体功能障碍,如未得到及时救治,可能会留下严重后遗症,甚至威胁生命。本文讨论了脑出血术后个体化康复计划的重要性,以及心理疏导在身心康复中的作用。希望给脑出血患者带来新的生命信念。

1.脑出血定义与影响因素

脑出血,由于各种原因导致的血管突然破裂,血液溢出在脑组织中,形成血肿并对周围的脑组织产生压迫,从而产生一系列神经系统临床症状的一种病症。这是一个需要紧急处理的过程,因为它不仅可能引发严重的中枢神经系统症状,如瘫痪、语言障碍、视觉问题和昏迷,还可能威胁患者的生命。

导致脑出血发生的影响因素有哪些呢?高血压是最常见的原因,长期的高血压可以导致血管壁脆弱,容易破裂出血;脑动脉硬化、脑动静脉畸形、脑动脉瘤等也是致病的重要因素;同时,一些血液疾病,如凝血功能障碍,血液过于稀薄,也容易引起脑出血;外力伤害,如跌倒,车祸等都是可能引起脑出血的原因。

生活方式和习惯也会影响脑出血的发生。比如,烟草和酒精的过量摄入;沉迷于高糖和高盐饮食,对血管健康会造成负担,都是增加脑出血风险

的因素。另外,过于情绪激动和超负荷的体力劳动,也可能使脑血管发生破裂。

以上就是关于脑出血的定义和影响因素的内容,如果能及时预防与改正一些不健康的生活习惯,就有可能有效预防脑出血的发生。

2.脑出血手术后的状况

当颅内出血量达到一定程度时,手术治疗则是患者恢复健康的有效途径之一,它能显著降低患者的死亡率。

脑出血手术后,患者的病情状况通常与出血的位置和出血量、出血所波及的脑组织区域以及出血的速度等多种因素有关。手术完成后,大部分人会有昏迷、偏瘫、语言障碍等症状,严重的还可能出现视觉障碍、吞咽困难等。事实上,这些影响可能持续数周,数月甚至数年,但随着时间的推移,患者的症状通常会逐渐减轻或改善,这与患者的身体状况、康复治疗的开始时间以及持续的时长等多种因素有关。

在社会视角看来,脑出血的患者从经济、心理和社会三方面都面临挑战。他们可能需要长时间接受治疗和康复,花费高昂,家庭经济压力加重。由于失去工作能力和生活自理能力,可能会产生社会孤立感、无力感等心理问题。此外,他们可能陷入孤独,与社会脱节,心理压力与日俱增。脑出

血手术后的状况不仅是一项医学议题,同样也是一个涉及社会学、心理学乃至经济学的复杂问题。

3.个性化康复计划

提供个性化、全方位的康复计划,包括药物、物理、饮食和心理支持。患者应遵医嘱服用降压药,控制血压波动;合理饮食有助于康复,应提供抗凝和脂低饮食并注意饮食分散和摄入新鲜蔬菜及水果,保证维生素和矿物质的充足;在康复过程中,自主锻炼至关重要,但要避免过度的脑力和体力活动,保证充足的睡眠。尽可能地让病人生活质量得到改善,重新投入生活、建立社交联系。

个性化康复计划的制订:根据患者具体情况制订针对性的康复方案;远程康复服务的普及:随着互联网技术的不断普及,远程康复服务将为患者提供更加便捷、高效的康复服务;与医疗团队有效沟通:包括主动提问、积极参与和及时反馈。家属可以定期与医生、护士及康复师等医疗团队沟通,及时反馈患者的康复进展和问题;家属参与和患者自我管理教育,家属要提供情感支持,多陪伴多关心。

4、心理疏导身心结合的康复方式

脑出血术后的康复不仅需要身体的强化,还需要重视心理健康。心理

疏导可以帮助患者应对焦虑、恐惧、沮丧等负性情绪,以积极乐观的态度参与康复治疗,如多分享一些战胜人士自强不息,积极乐观应对生活的故事;鼓励其多阅读报纸和杂志,让他们保持与社会联系;多听一些自己喜欢的音乐及看一些感兴趣的视频。家庭和社区的支持也同样重要,家属要密切关注患者的心理变化和情绪,经常与其沟通,态度要温和,让患者充分体现家的温暖,如果患者情绪不稳定,不配合康复治疗,可以请心理咨询师进行心理疏导,心理咨询师可以教导家人如何提供适当的支持,有效的心理疏导是康复过程中的一部分,可以预防心理问题,让患者以积极的心态迎接康复之路。

总之,守护大脑、远离脑出血,需要我们从预防、应对措施与康复等多方面入手,只要全面了解和掌握疾病相关知识,才能更好地保护我们的健康,享受美好的生活,让我们共同努力,远离脑出血的威胁!

