

腰椎间盘突出症的养护

高 繁

成都市双流区第一人民医院 四川成都 610072

〔中图分类号〕R681.53

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2023) 06-097-02

腰椎间盘突出症，相信大家都不陌生。随着我国经济水平和生活水平的不断提高，人们的工作方式也在不断的改变，对着电脑办公的时间也越来越久，同时久站久坐、长期开车、生活节奏加快等等改变也随之而来。而随着这些生活及工作方式的变化，也导致临床上患有腰椎间盘突出症的人群基数也越来越庞大。腰椎间盘突出症，主要集中在以椎间盘退变为主的中老年人群，以及长时间处于相对固定姿势的上班人群当中，比如程序员、文案工作者、管理人员、空乘人员、销售人员等久站久坐者。患有腰椎间盘突出症，不仅病程时间长，同时还会出现病情反复，严重的影响到了患者的日常生活及工作，也极大的降低了人们的生活质量。腰椎间盘突出症的治疗除了保守治疗及手术治疗以外，对患者进行针对性和有效的养护也是至关重要的，这与传统医学所讲的治未病理论不谋而合。

一、腰椎间盘突出症

腰椎间盘突出症是目前临床上的高发性疾病，其引发这种疾病的原因是因为腰椎间盘的各个部位出现了不同程度的退行性改变，再加上外力的原因，导致椎间盘的纤维环破裂从而使髓核从破裂处膨出、突出、或脱出到椎管当中，压迫周围脊髓及脊神经根，导致患者的腰部或臀部、下肢出现疼痛、麻木等异常感。腰椎间盘突出症发生率最高的节段就是腰₅/骶₁椎间盘，以及腰₄/腰₅椎间盘。

二、腰椎间盘突出症的临床表现

腰椎间盘突出症的患者会因为髓核突出的部位、大小以及病程的时间和患者个体差异的不同而具有不同的症状，主要表现为如下：

1. 疼痛

很多腰椎间盘突出症的患者早期主诉是腰骶部疼痛，多数认为其原因是后纵韧带和纤维外层由于受到髓核的刺激，通过窦椎神经使患者出现腰背疼痛的现象。下肢放射性神经痛：这是大多数患者对腰椎间盘突出症的印象，腰椎间盘突出向后压迫了神经根，而腰椎神经根是从椎管下行移行为坐骨神经等等，一直分布到足底、足背、足趾，所以很多患者会表现出坐骨神经痛，其疼痛是沿着患者臀部、大腿和小腿放射至足底、足背及足趾等等，轻者为紧绷、牵拉胀痛感，严重者持续性的放射性刺痛，甚至电击样疼痛，伸腿不能、坐卧不安。

2. 活动受限

对于患有腰椎间盘突出症的患者来说，病情轻微者在弯腰负重、久站久坐后会出现症状，引起腰椎活动受限；严重者不能翻身、不能下床活动，大部分的患者不可以进行弯腰、后伸或者是侧弯等大幅度的腰部活动，尤其是弯腰前屈动作。

3. 下肢感觉的改变

部分患者常常表现为下肢麻木，伴或不伴放射性疼痛，极少数会出现下肢发凉的现象，这种情况在脚趾末端表现的非常的明显。

三、腰椎间盘突出症的养护措施

对于患有腰椎间盘突出症的患者来说，腰椎间盘突出症的治疗是一场持久战。因为临床上大部分的患者是无需手术的，通过保守治疗+日常锻炼、养护、预防即达到治疗目的，极少部分的患者即使手术治疗也无法对腰椎间盘突出症进行彻底根治，还是需要在日常生活中注意养护，避免出现复发的情况，或者其他节段出现突出的情况，以此来提高生活的质量。

1. 日常生活及工作应当避免

须避免突然弯腰或者久站、久坐不动，建议患有腰椎间盘突出症的患者弯腰动作可以使用蹲下进行代替，通过大腿及腰臀部发力，避免弯腰洗头此类的伤腰动作；对于需要长期站立、或者坐着办公的患者，可以每间隔 30 分钟起来活动或者是变换姿势，捶一捶腰部，伸伸懒腰，远眺远方。若是不能避免抱重物，应当采取屈髋屈膝下蹲的动作，抱稳重物后通过臀部腿部向上发力抱起，避免前屈弓腰抱重物的姿势。同时应当避免腰部受凉，腰为肾之府，最怕寒凉刺激，每当腰椎不适，可以热毛巾每日热敷腰部 1-2 次，缓解不适感。

2. 同时避免肥胖及便秘

由于体重过大会对腰椎的压力，容易引起腰椎间盘突出症反复。所以患有腰椎间盘突出症的患者一定要控制自己的体重。同时要保持健康合理的饮食，可日常生活中多食新鲜蔬菜和水果，以及富含纤维的食物，避免出现便秘的情况，因为便秘会增加腹腔压力，从而加大腰椎的压力。

3. 静养卧床

急性期的发病患者须绝对卧床休息，最大程度减轻椎间盘压力。频繁发作的患者、或者有该病史的患者，建议睡硬板床，其表面适当添加软质棉絮，以防止肌肉骨骼直接压迫在过度硬质床板上引起不适。如果患者不注重卧床休息，病情可能会经常反复。

4. 制动限制保护

对于腰椎间盘突出症的患者在发病期一定要严格休息，以卧床为主，不发病期间也要劳逸结合，多注意养护，都可以通过佩戴腰围来制动限制腰部过度活动及负重，减少发病的几率。

5. 功能锻炼

腰椎间盘突出症的患者可以在床上做五点支撑的功能训练，具体的做法是患者仰卧在床上，双脚分开支起，脚掌撑着床面，肘尖分别放在身体的两侧，后枕部着床，通过腰部（下转第 98 页）

老年高血压患者日常注意措施

徐 敬

宜宾市翠屏区双谊镇中心卫生院 644000

〔中图分类号〕R544.1 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 06-098-01

高血压疾病是临床常见的综合征，主要是指体循环动脉血压增高，包括舒张压或者收缩压的增高。而且该类疾病患者大多会存在器质性或器官性功能损害的现象。老年高血压患者的年龄大多在 65 岁以上，且非同日血压值（或者持续 3 次及以上血压值）> 标准血压（舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ，或收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ ）。说到中老年常见病和多发病就不得不提到高血压。世界卫生组织报道，我国 60 岁以上老年人高血压患病率已经高达 50% 左右，如果没有及时治疗，高血压将会进一步导致中风、冠心病、心肌梗死和心力衰竭，并且会对脑、肾等器官造成损害，致残和致死率极高。

近年来高血压疾病的发生率越来越高，成为严重威胁人们健康的一种疾病。结合老年高血压疾病的特点，在给予老年患者药物治疗、控制血压水平的前提下，还需做好相关的护理工作，在用药方面、饮食方面和运动习惯等方面帮助老年高血压患者做好有效的护理，只有这样才能避免高血压给患者所带来的进一步危害。

1 日常护理注意事项一：综合检测很重要

老年高血压患者还会伴有心脑肾等器官的疾病，而且老年人本身免疫功能低下，容易出现并发感染，导致病情恶化，所以在日常要切观察患者情况，发现问题及时到医院进行治疗。

老年高血压患者血压波动性极大，在一天内不同时间要多次测量血压，这样才能掌握血压的变化规律和变化情况，有利于病情的诊断。正常生理状况下，人体血压昼夜节律，有两峰一谷的表现，两峰主要是指早上八点左右，下午六点左右的时间段患者血压相对升高，一谷是夜间 12 点左右，血压相对较低，这种白天高，晚上低的表现也被称作杓型血压。老年高血压患者因为昼夜节律异常，所以在这两个时间段容易出现异常。早晨血压晨峰时段心梗发生的概率会增加 40%，脑卒中危险增加接近 50%。在测量的过程中，要掌握正确测量血压的方法。血压测量不准的主要原因就是袖带不合适，袖带气囊长度应当达到上臂周长的 80% 左右，袖带气囊宽度应该达到上臂周长的 50% 左右。如果肥胖，患者的手臂袖带不够用，可以通过腿部袖带来做好血压测量，血压测量前尽量保持心情平静，千万不要憋尿，测量前半个小时不要运动，可以通过仰卧位或坐位测量血压。

2 日常护理注意事项二：生活护理最关键

（上接第 97 页）

的力量将身体向上撑起，每天以此方法来训练腰背肌的力量，同时也可以配合小燕飞等功能锻炼，日常生活中多进行游泳运动等。

四、小结

老年人在患有高血压后，一定要做好健康科学的生活方式管理。在饮食方面，饮食要多样化，增加食物种类，适当的补充水果蔬菜，补足蛋白质，营养均衡减少盐和糖分的摄入，限制高脂肪、高胆固醇的食物，控制好体重，日常多喝水，让身体能够有充足的水分。还要积极的进行运动，合理的运动能够有效地控制血压、血糖和血脂。

老年人可以结合自己的身体情况，有针对性的进行有氧锻炼，锻炼的过程中，坚持适度原则，循序渐进进行。例如常见的运动形式有有氧快走和慢走、广场舞和打太极等。在运动过程中一定要做好相关的防护，避免运动出现损伤，给老人带来进一步的伤害。除了饮食和运动之外，大部分老年人都有便秘的情况，所以晨起排便时不要屏气用力，而且用力排便会导致血压突然升高，诱发心绞痛、心力衰竭和脑出血等情况。在临床上有很多因为便秘时用力闭气导致心肌梗死的案例。出现便秘的情况，可以在日常多吃一些蔬菜水果，其中含有丰富的纤维素，就能缓解这种情况，如果没有效果的情况下，可以遵循医生指导服用通便药物，养成定时排便的好习惯。在日常生活中也要戒烟戒酒，控制体重。最重要的就是做好心态的控制，良好开朗豁达的心态可以让患者的高血压情况有所缓解。

3 日常护理注意事项三：遵医用药要记牢

对于大部分老年高血压患者，都是通过服用药物来达到治疗的。在服用的药物中，不同的药物会有不同的用药时间，一些药物是早晨空腹服用的，这时一定要记得吃药，不要随意的减少药量。降压药和扩张冠状动脉的药物，能避免血压波动上升过快，防止心脏供血不足。阿司匹林可以帮助应对清晨血液凝固的问题，具有抗血小板凝集的作用，从而减少血栓的出现。但每个患者的个体情况不同，所以在服药、用药的时候也有很大区别。一些老年人担心过度服药影响肝肾功能，所以自行的减药停药，这样的情况会导致各种副作用的出现。因此老年患者要定期到医院，让医生了解自己的高血压情况，谨遵医嘱服用药物，才能让高血压得到有效的控制。

对于老年高血压的护理，主要是通过综合检测、生活护理以及遵医用药这几个方面。要在日常多加注意观察患者的情况，如果是不能活动的老人出现高血压情况，要给老人勤翻身和拍背，保持身体的清洁，做到这些就能让老年高血压患者安度晚年。

腰椎间盘突出症发病率居高不下，近年来趋于年轻化，严重影响人们的健康及生活质量，所以我们在日常生活中一定要预防腰椎间盘突出症的发生，一旦发生类似症状时一定要及时去医院寻找专科治疗，并通过长期的坚持，最大程度的减少复发的频率，以及最大程度减少手术的可能。