

## 腰椎间盘突出护理措施

□张迪

腰椎间盘突出是一种常见的骨科疾病，由于椎间盘退行性改变、外伤、长期劳损等原因，导致纤维环破裂、髓核突出，压迫神经根，引起腰痛、坐骨神经痛等症状。

### 一、腰椎间盘突出的症状

腰椎间盘突出患者通常会出现腰部疼痛、坐骨神经痛、马尾综合征等症状。轻度患者可能无明显症状，但随着病情加重，疼痛可能会逐渐加剧。同时，患者可能出现肌肉无力、麻木感、排便不畅等症状。

### 二、腰椎间盘突出的护理措施

1. 休息与睡眠：充足的休息是缓解腰椎间盘突出症状的有效方法。建议患者在发病期间保持卧床休息，以减轻腰椎压力，缓解疼痛。

2. 睡姿与床垫：选择合适的床垫

和正确的睡眠姿势可以有效减轻腰椎负担。建议患者在睡眠时保持侧卧位，避免长时间仰卧位导致腰椎压力过大。

3. 腰部保暖：腰部保暖对于缓解腰椎间盘突出症状至关重要。患者应避免长时间暴露在寒冷环境中，或使用冷水洗漱。同时，可以使用暖宝宝或热水袋对腰部进行热敷，以促进血液循环，缓解疼痛。

4. 合理饮食：患者在饮食上应多摄入富含钙质、蛋白质、维生素等营养物质的食物，以增强身体抵抗力。同时，应避免食用辛辣、刺激性食物，以免加重病情。

5. 适当运动：适当的运动有助于增强腰部肌肉力量，提高身体抵抗力。建议患者在病情稳定后进行轻度有氧运动，如散步、瑜伽等，避免剧烈运动或长时间弯腰动作，以免加重腰椎负担。

6. 正确弯腰姿势：患者在日常生活中应保持正确的弯腰姿势，避免长时间弯腰或过度扭曲。如需长时间弯腰工作，应定期起身休息，伸展腰部肌肉。

7. 正确姿势：保持良好的坐姿、站姿对于预防腰椎间盘突出至关重要。患者应避免长时间保持同一姿势，适时调整姿势，以减轻腰椎压力。

8. 预防感染：患者在病情恢复期间应加强个人卫生习惯，预防感染。如出现发热、咳嗽等症状，应及时就医。

总之，腰椎间盘突出护理措施包括休息、睡眠、睡姿与床垫、腰部保暖、合理饮食、适当运动、正确弯腰姿势、正确姿势以及预防感染等方面。通过这些措施，可以帮助患者缓解症状，促进康复。

(作者单位：河北省河间市人民医院)

## 肌腱损伤的手术护理措施

□姚晓焯

### 一、手术前护理

1. 心理护理：在肌腱损伤的情况下，患者通常会感到疼痛和担忧。因此，心理护理是非常重要的。医护人员应向患者详细解释手术的目的和预期结果，以增加患者的信心和配合度。

2. 疼痛管理：在手术前，患者可能会感到剧烈的疼痛。医护人员应密切观察患者的疼痛程度，并给予适当的止痛药以减轻疼痛。

3. 术前准备：医护人员应协助患者做好术前准备，如术前洗澡、更衣等，并告知患者术前注意事项。

### 二、手术后护理

1. 伤口护理：术后应密切观察患者的伤口情况，包括伤口愈合情况和是否有感染等。如发现异常，应及时通知医生进行处理。

2. 疼痛管理：术后患者仍会感到

疼痛，医护人员应继续给予适当的止痛药以减轻疼痛。同时，可以通过分散注意力的方法，如听音乐、与家人聊天等来缓解患者的疼痛感。

3. 功能锻炼：在医生的指导下，术后早期进行功能锻炼有助于恢复肌腱功能。医护人员应指导患者进行正确的功能锻炼，并监督其执行。

4. 营养支持：肌腱损伤后，患者需要充足的营养来促进愈合。医护人员应指导患者合理饮食，多摄入富含蛋白质和维生素的食物。

5. 预防感染：术后感染是肌腱损伤手术的常见并发症之一。医护人员应严格执行无菌操作，并给予抗生素预防感染。

6. 心理支持：术后患者可能会因为疼痛、康复时间长等原因而产生焦虑、抑郁等情绪。医护人员应及时给予

心理支持，鼓励患者积极面对康复过程。

7. 康复计划：医护人员应根据患者的具体情况，制定个性化的康复计划，包括康复时间、锻炼强度等，以便患者有序地进行康复训练。同时，要定期评估患者的康复进展，及时调整康复计划。

8. 预防再次受伤：在康复期间，患者应避免剧烈运动和重复受伤，以免再次损伤肌腱。

总之，肌腱损伤手术的护理措施包括术前和术后两个方面。在术前，要注重心理护理、疼痛管理和术前准备；在术后，要加强伤口护理、疼痛管理、功能锻炼、营养支持、预防感染、心理支持、康复计划、预防再次受伤和定期随访等方面的工作。通过全面的护理措施，有助于促进肌腱损伤患者的康复进程，提高其生活质量。

(作者单位：河北省平乡县人民医院)

## 如何预防呼吸道疾病

□张洪月

随着现代社会的快速发展，人们的生活节奏越来越快，空气质量也变得越来越差。在这样的环境下，呼吸道疾病成为了人们生活中最常见的疾病之一。因此，公共卫生护理中的呼吸道健康成为了我们每个人都应该关注的问题。本文将围绕健康呼吸，预防呼吸道疾病这一主题，向大家普及相关知识。

### 一、了解呼吸道

呼吸道是人体与外界进行气体交换的通道，包括鼻腔、口腔、喉部、气管、支气管和肺等部分。呼吸道的主要功能是保护肺部的洁净，过滤吸入空气中的有害物质，维持正常的呼吸功能。然而，当空气质量不佳或身体抵抗力下降时，呼吸道容易受到感染，引发各种呼

吸道疾病。

### 二、呼吸道疾病的常见类型

1. 感冒：由病毒或细菌感染引起的上呼吸道感染，表现为鼻塞、流涕、咳嗽等症状。

2. 鼻炎：由过敏原或其他刺激物引起的鼻腔炎症，表现为鼻塞、鼻痒、喷嚏等。

3. 哮喘：由多种因素引起的气道慢性炎症性疾病，表现为反复发作的喘息、气促等症状。

4. 肺炎：由细菌、病毒等病原体引起的肺部感染性疾病，表现为咳嗽、咳痰、发热等症状。

### 三、如何预防呼吸道疾病

1. 保持室内空气流通：每天至少开窗通风半小时，保持室内空气新鲜。

2. 避免接触过敏原：如花粉、宠物毛发

等，减少过敏刺激。

3. 合理饮食：多吃富含维生素C、E的食物，增强抵抗力。

4. 坚持运动：适当运动可以增强心肺功能，提高抵抗力。

5. 保持良好的生活习惯：如充足的睡眠、戒烟限酒等，有助于提高身体免疫力。

### 四、公共卫生护理的重要性

公共卫生护理不仅关乎个人健康，也关系到整个社区和社会的健康状况。呼吸道疾病的预防和控制需要我们每个人的共同努力。通过提高公众对呼吸道疾病的认知，养成良好的生活习惯和卫生习惯，可以有效降低呼吸道疾病的发生率和严重程度。

### 五、总结

健康呼吸，预防呼吸道疾病是每个人都应该关注的问题。了解呼吸道的基本结构和功能，认识常见的呼吸道疾病类型，掌握预防呼吸道疾病的措施，是每个公民应尽的公共卫生责任。同时，我们也要意识到公共卫生护理的重要性，从我做起，从现在做起，共同营造一个健康的生活环境。

最后，让我们共同努力，以健康的生活方式迎接每一个充满希望的明天。公共卫生护理不仅关乎我们自己，也关乎我们的家人、朋友和社区。让我们携手共建一个健康、和谐的社会。

(作者单位：河北省盐山县小营乡卫生院)

## 断指再植：手部重伤后的救命之策

□姚建

生活中，由机械、交通事故和其他原因引起手指断离伤呈增多趋势。如处理不当，会影响之后的日常生活。如若碰到此类意外事故，应该做哪些救命之策才有利于后续断指再植呢？

### 一、断指再植定义

断指再植是指将完全或不完全断离的手指，彻底清创后在光学显微镜的辅助下，将断离手指的血管重新吻合，然后进行骨、神经、肌腱及皮肤的整复术，将有缺损的组织移植重建，以恢复断指一定功能的精细手术。手术成功后，还需早期系统康复介入等各方面的综合治疗，断指再植术不只是追求断指的成活率，还要尽可能恢复其外形和功能。

### 二、手部重伤后的救命之策

(一)正确止血

用干净的棉制品在出血部位加压包扎即可，既有效，又可靠，也不会带来不良后果。切记不能用手帕、皮带、皮管等捆扎在手腕的上方，这样不仅不能止血，反而加重出血，有的甚至造成手指坏死。

(二)防止进一步污染

用消毒的敷料包扎伤口，也可用干净的棉制品包扎，千万不可在伤口上涂抹紫药水之类的药物，这样会影响医生正确判断伤情。

(三)防止伤指加重损伤

这是指当手指发生骨折，不完全离断时，应用小木板、铁皮等临时作一固定，避免加重组织损伤的同时，也有止痛的作用。

(四)保存断指

首先用干净的手绢或毛巾包裹断指，将包裹好的断指装入密封塑料袋中，封上口。找

一个小桶或大一点的密封塑料袋，倒入冰和水，把装有断指的塑料袋放入其中。注意不要把断指直接放在冰块、冰水中以免冻伤，或者浸泡在任何液体中。当医疗救援到来后，把断指交给医务人员处理。

### 三、断指再植术后护理注意事项

为保证断指再植术后康复效果，患者要注意以下护理事项：(1)做好患指保护，避免导致皮肤损伤的危险因素，注意保持与锐利、硬物间的距离，谨防擦伤和碰伤。(2)注意保暖，可用棉套保护，防止因寒冷刺激导致血管痉挛，影响血运。(3)术后3个月内避免主动与被动吸烟，避免过冷刺激，以免引起肢体血液循环障碍。(4)再植指神经恢复比较慢，对冷热刺激不敏感，应避免烫伤或冻伤。在洗患肢时(伤口愈合后)，应先用健手试温(45°左

右)，然后将患手浸入水中。(5)功能锻炼需要长期坚持才能最大限度的恢复手指功能，定期到医院复诊，评估手功能恢复程度，日常生活工作中有意识加强训练患指。(6)如出现剧烈疼痛，皮肤温度降低或升高，颜色苍白或暗紫，必须立即来院诊治。(7)饮食上应注意清淡易消化、高蛋白、高热量、高维生素食物，忌烟酒及辛辣食物，忌用含有咖啡因的饮料，以防诱发血管痉挛。

总之，做完断指再植手术后，患者要注意上述事项，同时手术后也要注意个人卫生，预防交叉感染，术后没有完全恢复之前尽量不要碰到水，伤口碰到水之后会进入细菌，这样不利于术后恢复。在手术后也要合理饮食，饮食要多清淡，减少食物的辛辣刺激程度。

(作者单位：河北省大城县中医院)

## 中药调理阴虚火旺

□杨益洪

阴虚火旺是一种常见的中医病症，其主要表现为身体内部阴液不足，导致火过旺盛。在我们的日常生活中，很多人都有可能遇到阴虚火旺的问题，因此，了解如何用中药调理这一病症是非常重要的。

### 一、阴虚火旺的表现

阴虚火旺的主要症状包括口干舌燥、失眠多梦、头晕耳鸣、五心烦热(双手双脚心发热，甚或心中也烦热)、小便黄、大便干结、舌红少苔或无苔等。这些都是因为人体内的阴液不足，无法制约阳气，致使阳气过旺，化为虚火，导致的症状。

### 二、中药调理阴虚火旺的方法

1. 饮食调理：在饮食上，应多食用滋阴清热的食物，如百合、枸杞、梨、藕等。同时，应避免食用辛辣、温燥的食物，如辣椒、姜、葱、蒜等。此外，戒烟酒，适当多喝水也有助于阴虚火旺的改善。

2. 中药调理：中医常以滋阴清热的方式调理阴虚火旺。常见的药物有知柏地黄丸、六味地黄丸等。知柏地黄丸主要用于阴虚火旺较重，而六味地黄丸则更注重整体调理。在使用中药时，应遵循医嘱，不要自行服药。

3. 针灸调理：针灸对于阴虚火旺也有一定的调理作用。可以选择一些穴位进行针灸，如三阴交、太溪等。

4. 生活习惯调理：生活要有规律，保证充足的睡眠；适当进行运动，如太极拳、八段锦等传统中医运动，有助于增强体质；保持良好的心态，避免情绪波动。此外，减少房事，避免过度劳累也是重要的生活习惯调整。

### 三、案例分析

假设李先生今年45岁，因工作压力大，经常熬夜，出现口干舌燥、失眠多梦的症状。经过中医诊断，确认为阴虚火旺。针对李先生的症状，医生建议他采用中药调理的方法。经过一段时间的调理，李先生的症状明显改善。这说明，针对不同的个体情况，中药调理阴虚火旺的方法也需要有所调整。

### 四、注意事项

虽然中药调理阴虚火旺的效果显著，但也有一些注意事项需要我们注意。首先，中药调理需要长期坚持，不能半途而废；其次，每个人的体质和症状都不同，因此在选择中药时，应遵循医生的建议；此外，阴虚火旺患者还应注意调节情绪，避免情绪波动过大；最后，保持健康的生活习惯和饮食习惯也是非常重要的。

总的来说，中药调理阴虚火旺是一种非常有效的方法。通过合理的饮食、中药调理、针灸调理以及生活习惯的调整，我们可以有效地改善阴虚火旺的症状。但是，我们也要注意一些注意事项，以确保调理的效果最大化。

(作者单位：河北省盐山县寿甫中医医院)