

# 从颈椎到腰椎，脊柱外科的全方位守护

□ 田野

在人体复杂的结构中，脊柱无疑是支撑生命活动的核心“支柱”。它不仅是身体的骨架，更是神经系统的保护屏障，负责传递大脑与身体各部位之间的信息。从颈椎到腰椎，每一部分都承载着重要的功能，同时也面临着不同的健康挑战。脊柱外科作为骨科的重要分支，致力于这一生命支柱的全方位守护。

## 颈椎：守护大脑与身体的连接

颈椎位于头部下方，由七块椎骨组成，是脊柱中最灵活的部分，但也是最容易受损的区域。随着现代生活方式的改变，长时间低头看手机、电脑等不良习惯，导致颈椎病发病率逐年上升。颈椎病不仅会引起颈部疼痛、僵硬，还可能影响大脑供血，导致头晕、

头痛等症状。脊柱外科医生通过精准的诊断和个性化的治疗方案，如牵引、理疗、手术等，帮助患者恢复颈椎健康，保障大脑与身体的顺畅连接。

## 胸椎与腰椎：支撑与保护的双重责任

胸椎和腰椎分别位于颈椎下方和骨盆上方，共同承担身体的大部分重量。胸椎相对稳定，主要保护胸腔内的器官；而腰椎则更加灵活，以适应身体的各种运动需求。然而，长期的久坐、久站、弯腰等不良姿势，以及年龄增长导致的退行性改变，使得胸椎和腰椎成为脊柱外科的常见治疗区域。脊柱外科医生通过先进的影像学检查，准确判断病情，采取保守治疗或手术治疗，以减轻患者疼痛，恢复脊

柱的正常功能。

## 脊柱外科：精准治疗与人文关怀并重

脊柱外科不仅是一门科学，更是一门精密的艺术。它要求医生具备深厚的医学知识、高超的手术技巧，以及对生命的敬畏之心。随着医疗技术的进步，CT、MRI 等影像学手段的应用，使得脊柱疾病的诊断更加精确；而微创手术、显微手术等技术的推广，则减少了手术创伤，加快了患者康复速度。同时，脊柱外科医生还注重患者的康复和疼痛管理，通过制定个性化的康复计划，帮助患者尽快恢复健康。

## 预防与保健：守护脊柱健康的基石

除了专业的治疗，预防与保健也是守护

脊柱健康的重要一环。保持正确的坐姿、站姿，避免长时间保持一种姿势；参与有益脊椎的运动项目，如瑜伽、太极、游泳等；合理膳食，多摄入富含钙质和维生素 D 的食物；调整办公桌椅高度，使用符合人体工程学原理的设备；减少背包重量，控制工作、学习时间，避免连续长时间的静坐或站立。这些措施都能有效预防和减少脊柱问题的发生。

总之，从颈椎到腰椎，脊柱外科以全方位的守护，确保这根“生命支柱”的健康与稳定。让我们从日常生活中做起，关注脊柱健康，共同守护这根重要的生命支柱，让每一天都充满活力与生机。

(作者单位：河北北方学院附属第一医院)

# 妇产科手术后的护理要点

□ 武亚坤

妇产科手术后的护理是患者恢复健康的关键环节，它涵盖了多个方面，包括饮食管理、活动安排、日常护理、管路护理以及伤口护理等。

本文将简要介绍这些护理要点，帮助患者及其家属更好地理解 and 配合术后护理。

## 一、饮食管理

妇产科手术后，合理的饮食管理对恢复至关重要。一般来说，术后 6 小时内需禁食禁饮，以防误吸和呕吐。6 小时后可逐渐进食少量流质食物，如米汤、稀粥等。待排气后，可逐渐过渡到半流质饮食，如稠粥、烂面条、肉沫等。排便后，可恢复正常饮食，但仍需避免辛辣、油腻等刺激性食物，以免刺激胃肠道，影

响伤口愈合。

## 二、活动安排

术后活动安排应遵循循序渐进的原则。术后 6 小时内，患者需去枕平卧，头偏向一侧，以防呕吐物误吸入呼吸道。6 小时后，可适当垫枕头，翻身活动，或取半坐卧位。对于开腹手术及腹腔镜手术的患者，建议在 24 小时后下床活动，以促进肠蠕动，预防肠粘连和下肢静脉血栓的形成。活动时应注意避免剧烈运动，以免影响伤口愈合。

## 三、日常护理

术后日常护理主要包括保持个人卫生和避免感染。患者需每日更换内裤，及时更换卫生垫，以防阴道血性分泌物引起的感染。子宫

切除术后，应禁止性生活 3 个月（其他手术一般为 1 个月），以促进伤口愈合和避免感染。同时，患者需保持积极乐观的心态，与家人和朋友多沟通，有助于身体的恢复。

## 四、管路护理

对于术后留置尿管或盆腔引流管的患者，需特别注意管路的护理。应避免尿管受压、扭曲、拉扯，以保持其通畅。引流袋内的液体应由医护人员处理，患者或家属不可自行倾倒。如发现尿管或引流管有异常，如堵塞、脱落等，应及时告知医护人员处理。

## 五、伤口护理

伤口护理是术后护理的重点之一。患者应保持手术伤口的清洁和干燥，避免感染。如

发现伤口出现红肿、疼痛、渗液等症状，应及时告知医护人员处理。在伤口愈合过程中，需定期更换敷料，保持伤口敷料的清洁和干燥。对于血糖较高或肥胖的患者，应特别注意预防伤口脂肪液化等并发症的发生。

综上所述，妇产科手术后的护理是一个综合性的过程，需要患者及其家属的积极配合和医护人员的精心指导。

通过合理的饮食管理、活动安排、日常护理、管路护理以及伤口护理等措施，可以有效促进患者的康复和减少术后并发症的发生。希望本文能为广大患者及其家属提供有益的参考和帮助。

(作者单位：河北省固安县中医院)

# 焦虑症的识别与应对策略

□ 赵凌宇

焦虑症，又称为焦虑性神经症，是神经症中最常见的一种心理障碍，主要表现为持续的、过度的、与现实情境不相符的焦虑情绪。它不仅影响患者的心理健康，还可能对身体健康产生负面影响。本文将从焦虑症的识别与应对策略两方面进行医学科普。

## 一、焦虑症的识别

1. 情绪症状：焦虑症患者常常出现无明显诱因的紧张、担心和害怕，这种情绪往往与现实情境不相符，且难以控制。患者常感到提心吊胆，恐惧、忧虑的情绪持续存在。

2. 躯体症状：焦虑症常伴有植物神经功能紊乱的症状，如心悸、手抖、出汗、尿频、呼吸急促、口干等。此外，患者还可能出现运动

性不安，如坐立不安、烦躁等。

3. 病程与影响：焦虑症状通常持续存在，影响患者的日常生活、工作和社交活动。严重时，患者可能因无法忍受而反复就医，但往往查无实据，造成医疗资源的浪费。

4. 特定类型：焦虑症可分为广泛性焦虑和惊恐发作两种形式。广泛性焦虑表现为长期、无明确对象的焦虑；而惊恐发作则表现为突发的、强烈的恐惧感，伴有濒死感或失控感。

## 二、应对策略

1. 及时就医：焦虑症的诊断需由专科医生进行，依据患者的病史、临床症状、体格检查及必要的量表测查等。一旦确诊，患者应积

极配合医生的治疗建议。

2. 药物治疗：常用药物包括抗抑郁药（如帕罗西汀、氟西汀等）和抗焦虑药（如丁螺环酮、坦度螺酮等）。苯二氮?类药物（如地西泮、阿普唑仑）也可用于临时缓解焦虑症状，但需注意避免长期依赖。

3. 心理治疗：认知行为疗法（CBT）是心理治疗中的首选方法，通过帮助患者识别并改变负面思维模式和行为习惯，从而减轻焦虑症状。此外，支持性心理治疗、家庭治疗等也具有一定疗效。

4. 生活方式调整：适当运动、规律作息、情感宣泄等生活方式调整有助于缓解焦虑。参加适量的运动，如跑步、游泳等，可以释放

紧张情绪；保证充足的睡眠，避免熬夜，有助于改善焦虑状态。

5. 生物反馈治疗与放松训练：利用生物反馈仪等设备，帮助患者学习控制自己的生理反应，如心率、呼吸等；通过深呼吸、渐进性肌肉松弛等放松训练，也有助于缓解身体紧张和焦虑情绪。

6. 社会支持：争取家人、朋友的理解和支持，建立积极的社会支持系统，对于患者的康复至关重要。

综上所述，焦虑症的识别与应对策略需要综合考虑患者的具体情况和症状表现，采用个性化、规范化、系统化的综合治疗方法。

(作者单位：河北省赵县安济医院)

# 脊柱健康 ABC：从日常习惯做起

□ 赵富强

脊柱，被誉为人体的“第二生命线”，其健康状态直接关系到整体的生活质量和身体健康。然而，随着现代生活方式的改变，脊柱疾病的发病率显著上升，成为不容忽视的健康问题。

本文将从日常习惯出发，为大家介绍脊柱健康的 ABC 法则，帮助大家更好地保护这条“生命线”。

## A：保持正确的姿势

坐姿：正确的坐姿应该是膝盖呈 90°，大腿与躯干呈 90°，肘关节也呈 90°。同时，头部应正视前方，避免长时间低头。选择一把符合人体工程学的椅子，并配备合适的靠垫，以支撑腰部。这样可以减轻脊柱的压力，避免腰肌

劳损和颈椎病。

站姿：站立时，应保持下巴稍回缩，腹部微微收紧，骨盆稍微向前。如果需要长时间站立，可以改为双脚一前一后“稍息”的姿势，以减轻腰椎的压力。

睡姿：平躺时，可在膝盖下垫一个枕头以保持膝盖的弯曲；侧卧时，两腿之间加一个枕头以减少椎间盘的压力。选择合适的床垫和枕头也至关重要，床垫不宜过软，枕头的高度和宽度应适中，以符合颈椎的生理弯曲。

## B：培养健康的生活习惯

适量运动：适量的运动可以增强脊柱的柔韧性和稳定性。推荐的运动包括瑜伽、慢跑、游泳等，这些运动可以有效锻炼腰背部肌

肉，缓解脊柱压力。

合理膳食：均衡的饮食对脊柱健康同样重要。多摄入富含钙质的食物，如牛奶、豆浆、骨头汤等，以补充骨骼所需的营养。同时，减少高糖、高脂食物的摄入，避免肥胖给脊柱带来的额外负担。

充足睡眠：良好的睡眠有助于身体机能的恢复和脊柱的修复。保持规律的作息，避免熬夜，选择舒适的睡眠环境，有助于提高睡眠质量。

## C：注意细节，预防损伤

避免长时间保持同一姿势：无论是工作还是学习，都应避免长时间保持同一姿势。每隔 1 小时左右应起身活动，做简单的伸展运

动，缓解脊柱和肌肉的疲劳。

正确搬运重物：搬运重物时，应使身体尽可能靠近物体，用臀部发力，带动腰部或者上半身发力。同时，保持背部挺直，避免突然用力或扭转身体。

定期体检：定期进行脊柱健康检查，可以及早发现脊柱问题，并采取相应的治疗措施。特别是对于有脊柱疾病家族史的人群，更应重视脊柱健康的监测。

总之，脊柱健康需要我们从小事做起，通过保持正确的姿势、培养健康的生活习惯和注意细节预防损伤，共同守护这条“第二生命线”。让我们从现在做起，为脊柱健康保驾护航！

(作者单位：河南省开封市中医院)