

腰椎间盘突出症的康复锻炼方法

□ 郭明

腰椎间盘突出症是一种常见的骨科疾病,它会导致腰部疼痛、下肢疼痛、麻木等症状。康复锻炼是治疗腰椎间盘突出症的重要手段之一,通过适当的锻炼可以增强腰背肌力量,改善腰椎的稳定性,减轻疼痛,促进康复。本文将介绍腰椎间盘突出症的康复锻炼方法,以及恢复健康的关键。

一、康复锻炼方法

1. 燕子飞:患者俯卧位,头胸腹部贴在床上,双上肢放在躯干两侧,双腿伸直并拢,腹部肌肉收缩,抬起上身,同时双下肢也尽力上抬,就像燕子飞翔一样。这个动作可以锻炼腰背肌和腹部肌肉,增强腰背肌力量。

2. 倒走:倒走是一种简单的运动方式,可以锻炼腰背肌和下肢肌肉,增强肌肉力量和协调性。在平坦的路面上进行倒走锻炼时要注意保持平衡,避免摔倒。

3. 游泳:游泳是一种全身性的运动,可以锻炼全身肌肉,特别是腰部肌肉。游泳时需要注意水温适宜,避免水温过低导致腰部受凉。

4. 瑜伽:瑜伽是一种全身性的运动,可以放松身心,缓解腰部疼痛。瑜伽中的一些体式如猫式、犬式、桥式等对于缓解腰部疼痛有很好的效果。

5. 拉单杠:拉单杠是一种有效的增加负重的运动方式,可以减轻腰椎的压力,缓解疼痛。在进行拉单杠锻炼时,需

要注意身体保持平衡,避免摔倒。

需要注意的是,康复锻炼需要遵循正确的姿势和强度,避免过度劳累和损伤。同时需要根据个人情况和医生建议选择合适的锻炼方式和强度。

二、恢复健康的关键

1. 良好的生活习惯:保持良好的生活习惯对于康复非常重要。需要戒烟戒酒,避免熬夜和过度劳累,保持适当的饮食和营养摄入。

2. 适当的休息和热敷:在患病期间需要适当休息,避免过度劳累。同时可以使用热敷或者热疗的方法来缓解疼痛。

3. 及时就医:如果出现疼痛加重、下肢麻木、活动受限等症状时,需要及时就

医,进行相关检查和治疗。

4. 康复锻炼的重要性:康复锻炼是治疗腰椎间盘突出症的重要手段之一,通过适当的锻炼可以增强腰背肌力量,改善腰椎的稳定性,减轻疼痛,促进康复。因此,患者需要坚持进行康复锻炼,并遵循正确的姿势和强度。

总之,康复锻炼是恢复健康的关键之一。通过适当的锻炼可以增强腰背肌力量,改善腰椎的稳定性,减轻疼痛,促进康复。同时需要注意保持良好的生活习惯、适当的休息和热敷、及时就医的重要性。患者需要在医生的指导下进行康复锻炼,并遵循正确的姿势和强度。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

麻醉术前、术中及术后的注意事项

□ 黄琳琳

在医院中,手术是一项常见但又极为重要的医疗程序。无论是大型手术还是小型手术,麻醉都是其中不可或缺的环节。麻醉医生的工作是确保患者在手术过程中没有痛苦,并保障患者的生命安全。然而,麻醉并非简单的注射药物,而是一个涉及复杂知识和技能领域的。

一、术前访视

为减少麻醉手术后的并发症,增加手术安全性,麻醉医生通常需要在麻醉手术前对患者全身情况和重要器官功能做出充分的评估,评定患者接受麻醉和手术的耐受度,并采取相应的防治措施,选择适当的麻醉药物及方法。

术前访视时,麻醉医生查阅完您的病例及相关检查结果后通常会来到您的床旁对您进行相关的评估,评估的内容包括您是否有高血压、心脏病、糖尿病、支

气管炎、哮喘、青光眼、精神类疾病等:您是否接受过麻醉及手术,有无不良反应等:是否正在服用某些特殊药物,如抗凝药、降压药、抗精神病药物等:对您的颈椎活动度、张口度以及牙齿的松弛情况进行了了解,便于选择合适的气管插管方式。

二、术中注意事项

手术当日会由专门的工作人员将您接入手术室,核对完基本信息后,巡回护士给您置入静脉留置针,一会儿我们的麻醉药品将通过这根管道输入您的体内,与此同时,麻醉医生、麻醉护士会在您的手臂上绑上血压袖带,胸前贴上电极片,手指头上夹上指脉氧夹来持续监测您的血压、心率、氧和等生命体征。麻醉医生会再次与您确认您的基本身体情况,牙齿、颈椎情况,禁食禁饮时间以及

过敏。一切准备就绪麻醉开始,麻醉医生通过静脉留置针进行麻醉药物的注射,注入您体内的药物包括镇静药、镇痛药、肌肉松弛剂以及其他的麻醉辅助药,随后您便进入了梦乡。为了配合手术使用肌肉松弛剂后,您的呼吸将由麻醉医生通过口或者鼻放置气管导管或喉罩配合呼吸机来维持,待外科医生洗手消毒后手术开始。

三、术后注意事项

1. 术后饮食

非腹部手术患者返回病房后6小时,如无恶心、呕吐、腹胀即可进行正常饮食:腹部手术的患者根据外科医师的综合评估后行进食,从流质逐渐过入到半流质然后进软食,普食,进食应遵循少量多次、循序渐进的原则。

2. 术后体位

腰麻或硬膜外麻醉患者,术后应去枕平卧6小时,避免脑积液压力降低而引起的头痛:麻醉完全清醒,生命体征平稳的患者,可根据需要抬高床头15-30度:柱或臀部等有特殊要求的手术后患者,根据手术后要求选择体位。

3. 术后呼吸道管理

术后应鼓励患者深呼吸、多咳嗽,如痰液粘稠者可雾化吸入每日2到了次:术后若患者可以进食,应鼓励患者少量多次饮水,增加体内水分,防止气道干燥及痰液粘稠。

总之,麻醉是手术中不可或缺的一部分。了解麻醉基础知识并做好术前、术中及术后的注意事项对于确保手术的安全顺利进行至关重要。患者应积极配合医生的治疗建议,保持健康的生活习惯和良好的心态,以尽快恢复健康。

(作者单位:河北省任丘市人民医院)

浅析胃酸与十二指肠溃疡的关系

□ 郭伟胜

在我们生活的世界中,存在着一种微妙的“恋爱”关系,那就是胃酸与十二指肠溃疡的关系。胃酸,作为我们胃部的一种重要分泌物,本应是帮助消化食物、维护我们身体健康的得力助手。然而,当这种分泌过多或过少,或者在某些情况下无法正常工作时,它就会变成一种破坏因素,引发十二指肠溃疡。本文将带您深入了解这一看似普通的健康问题,揭示其背后的科学原理,并给出一些实用的建议。

一、酸度失衡:胃酸与十二指肠溃疡的“恋爱”开始

正常情况下,胃酸在我们的消化过程中起着至关重要的作用。它能激活胃内的胃蛋白酶原,使其变成有活性的消化酶,进而帮助分解食物。然而,过度的

胃酸分泌会破坏胃黏膜的防御机制,导致溃疡的产生。而胃酸分泌不足则可能导致消化不良,进一步影响营养吸收。

二、了解十二指肠溃疡:爱的深度与疼痛的刻骨铭心

十二指肠溃疡是一种常见的消化系统疾病,通常表现为上腹部疼痛。这种疼痛通常具有周期性、节律性的特点,尤其是在进食后。这是因为食物刺激胃酸进一步分泌,而此时胃黏膜的防御机制已经受损,无法有效抵抗胃酸侵蚀,导致疼痛加剧。

三、探究原因:感情破裂,从细节中发现危机

十二指肠溃疡的原因可能包括:遗传因素、幽门螺杆菌感染、饮食习惯不良(如暴饮暴食或摄入过多刺激性食物

物)、精神压力等。了解这些因素,有助于我们找到预防和治疗方法。

四、治疗与预防:感情的挽回与重建

对于十二指肠溃疡的治疗,一般采用药物治疗和调整生活习惯的综合方法。药物治疗包括抗酸药、抗生素和促胃动力药等,可根据医生建议进行选择。同时,调整饮食习惯、减轻压力也是预防和治疗十二指肠溃疡的重要手段。

五、保持健康的小秘诀

1. 保持良好的饮食习惯:定时定量进餐,避免暴饮暴食和刺激性饮食。多吃富含蛋白质和维生素的食物,有助于保护胃黏膜。

2. 保持适当的运动:运动有助于减轻压力,促进身体的新陈代谢,有助于

改善消化功能。

3. 定期体检:定期进行胃镜检查,有助于及早发现十二指肠溃疡和其他消化系统问题。

4. 学会放松:面对压力时,尝试采取一些放松技巧,如深呼吸、冥想、瑜伽等,有助于缓解压力对消化系统的影响。

总结:胃酸与十二指肠溃疡的关系就像一场不健康的“恋爱”,关键在于我们如何去平衡和调整。通过了解这一问题的根源和治疗方法,我们可以更好地维护自己的健康,避免这场“恋爱”中的痛苦。记住,健康是自己的,保护它,爱护它,就是对自己最好的礼物。

作者单位:河南省中医院(河南中医药大学第二附属医院)

中医骨伤护理,你了解多少

□ 郭志利

随着人们对健康意识的不断提高,了解并掌握一些中医骨伤护理常识,对我们每个人来说都是非常有益的。这篇文章将详细介绍中医骨伤护理的一些基本知识,帮助你更好地了解如何照顾自己,从而实现健康的生活。

一、骨伤的基本概念

骨伤是指由于外力撞击、跌倒、扭伤等原因导致的骨骼损伤。中医认为,骨伤后应及时处理,否则可能导致关节僵硬、肌肉萎缩、疼痛等后遗症。因此,了解骨伤的基本知识,有助于我们及时发现并处理小伤,避免留下隐患。

二、中医骨伤护理的原则

中医骨伤护理的基本原则包括早期复位、固定、休息以及后期功能锻炼。早

期复位是指在伤后初期对骨折部位进行复位,固定则是通过夹板、石膏等方式将损伤部位固定在适当的位置,以减轻疼痛和防止二次损伤。休息则是指受伤部位应避免过度活动,以减轻负担。后期功能锻炼则是针对恢复期的患者,通过适当的锻炼促进肌肉恢复,增强关节灵活性。

三、日常生活中的骨伤护理

1. 避免剧烈运动:在骨伤恢复期间,应尽量避免剧烈运动,以免加重损伤。

2. 合理饮食:适当补充富含蛋白质、钙质和维生素的食物,如鱼、肉、蛋、豆类等,有助于加速骨伤愈合。

3. 定期检查:定期到医院检查骨伤恢复情况,以便及时调整治疗方案。

4. 热敷与冷敷:在受伤初期,可使用

冷敷减轻肿胀和疼痛,24-48小时后再改用热敷,有助于促进血液循环和瘀血的吸收。

5. 正确使用止痛药:如疼痛难以忍受,可遵医嘱使用适当的止痛药,但切勿滥用。

6. 保持良好心态:骨伤恢复需要时间和耐心,保持良好心态有助于加速康复。

四、特殊情况的骨伤护理

1. 骨折:骨折后应及时就医,遵循医生的建议进行复位、固定和康复训练。

2. 关节脱位:关节脱位者应在医生的指导下进行复位和固定,期间应避免剧烈运动。

3. 韧带损伤:韧带损伤者应适当休

息、冷敷和热敷,并遵循医生建议进行康复训练。

五、结语

中医骨伤护理是一门既科学又实用的学问,了解并掌握这些基本知识,有助于我们在日常生活中更好地照顾自己,预防和应对各种骨伤问题。让我们从现在开始,关注自己的健康,积极学习并应用这些知识,为自己和家人的健康保驾护航。

总之,中医骨伤护理常识对我们的日常生活具有重要意义。通过本文的介绍,你是否对如何照顾自己、实现健康生活有了更清晰的认识?让我们共同努力,保持健康的生活方式,享受美好的人生。

(作者单位:河北省张家口市第二医院)