

锻炼腹横肌,预防反复“闪腰”

□ 刘 蓓

“医生,我以前从来没有闪到腰过,结果光今年就闪了3次!”有病患询问医生,疑惑为何闪到腰会一直反复发作?骨科医师提醒,若经常闪到腰,要小心这可能不是巧合,而是核心肌群中的腹横肌没有完全复原。

据统计,闪腰多发生在30到60岁的中老年人,男性比例稍高,还有经常干体力活和久坐的人群。在我们突然发力搬重物、久坐起立,或者做打哈欠、打喷嚏、伸懒腰等动作的时候,闪腰会突然发生,让我们猝不及防。症状较多是腰部单侧疼痛,其严重程度因人而异,根据肌肉拉伤的严重程度,会有不同的疼痛程度,轻微的拉伤,可能只需要稍微休息一下就不痛了,但严重时可能必须躺下休息才能缓解疼痛,而且疼痛会持续好几天,等待肌肉拉伤、发炎慢慢复原。

很多人闪到腰,在疼痛症状减退之后就

以为“完全好了”,但这并不全然正确。脊椎附近有许多深层的核心小肌肉,负责稳定脊椎,闪到腰之后,如果不特别训练,这些小肌肉会呈现“怠工”状态,所以就会容易再次闪到。为了避免这种情况,建议患者做一些简单的核心训练,让这些“小肌肉”重新“开机”一下。而其中比较重要的且容易被忽视的便是腹横肌。

腹横肌为腹壁最深层的肌肉,其筋膜与腰部肌肉相连,有如束腹带一般包裹在腰部周围,是人体的“天然护腰”。腹横肌主要功能是保护腹部重要脏器,辅助呼吸,稳定和支撑腰椎。一旦这条束腹带衰退,便容易引起腰痛。因此,锻炼腹横肌,维持其张力,增强核心肌群力量,对反复闪腰的朋友尤为重要。

一、“腹横肌运动”的四个步骤

平躺,脖子下可以垫个枕头或毛巾,双脚屈膝,脚踩在床上。

收缩小腹,使肚脐内缩,感觉腹肌微微用力。每次维持5~10秒,重复10次。

进阶版:在肚脐内缩的情况下,双脚做交替踏步运动,重复10下。注意踏步时要维持小腹绷紧,肚脐内缩,然后不要憋气。

在躺姿执行腹横肌收缩没有问题后,可以尝试再各种姿势(站着、坐着都可以),以及活动中(像是走路的时候)搭配腹横肌收缩运动。

以上锻炼腹横肌的方法简单有效,在家即可自行锻炼,且没有受伤风险。训练日久,可以改善腹部松弛无力,消除小肚腩,塑造平坦小腹。

二、预防胜于治疗,三个步骤让你远离反复闪腰:

注意平时坐姿:尽量避免长时间半躺在沙发上,这种半坐卧位的姿势会让背部肌肉呈现

一种非常放松的状态,可能暂时缓解肌肉僵硬的不适感,但实际上,此时脊柱处于一个弯曲角度很大的姿势,同时也容易让稳定脊椎的小肌肉变得无力,使腰痛的风险增加。因此,平时应联系端正地坐在有靠背的椅子上,如果需要长时间坐着,可以在腰部后方放一个抱枕,维持住正常的腰椎曲线,并且时常起身走动。

了解正确的搬重物姿势:欲搬重物前,应先微微收缩小腹,保持身体挺直,接着两脚一前一后蹲低,用膝盖力量将重物撑起,抱起重物后应尽量将重物靠近身体,这同时也是预防椎间盘突出重要策略。

维持肌肉柔软度与腰椎稳定肌力:前述之腰部放松与腰椎稳定运动也可用于平时当做保养运动,把自己的“天然护腰”练出来后,就不怕动不动就闪到腰了!

(作者单位:四川省骨科医院)

手术室护理工作探究

□ 裴铭贺

在手术室中,无影灯是至关重要的一部分。它的存在使得医生能够在没有外界光线干扰的情况下进行手术,从而使手术更为精准和安全。然而,手术室的护理工作并不仅限于此,手术室护理人员在无影灯下默默奉献,用专业的技术和爱心的服务,守护着每一位患者的生命。本文将带你深入了解手术室护理,揭示那些无影灯下的生命守护者的辛勤付出。

一、手术前的准备

手术前的准备工作是手术室护理的重要组成部分。护士需要在术前仔细核对患者的身份和手术部位,确保手术用品的准备就绪,并协助麻醉师完成麻醉工作后协助手术医生完成患者的手术体位安置。此外,护士还需要为患者提供心理支持,帮助他们适应手术环境,减轻对手术的恐惧和焦虑。

二、手术中的配合

在手术过程中,需要两名手术室护士,即

器械护士和巡回护士。巡回护士需要密切关注患者的生命体征,确保输液、输血等生命支持系统的正常运作。器械护士则协助手术医生进行手术区域的消毒等工作,并在必要时提供止血和辅助手术的操作。在手术过程中,器械护士的专业技能和冷静应对的能力至关重要,他们需要迅速准确地执行每一个指令,准确无误的传递每一把手术器械,确保手术的顺利进行。

三、手术后的护理

手术后的护理同样重要。护士需要密切关注患者的恢复情况,及时发现并处理可能出现的并发症。他们还需要协助医生完成手术后的清洁和伤口包扎,并确保患者安全平稳地离开手术室。此外,护士还需要对手术室进行清洁和消毒,打包消毒为下一台手术做好准备。

四、无影灯下的挑战

在无影灯下进行手术,对医生和护士都

提出了极高的要求。由于无影灯的照明范围有限,护士需要密切配合医生,确保患者身体的各个部位都能被清晰地看到。这需要护士具备高度的专注力和反应速度,能够在极短的时间内执行指令。此外,无影灯下的手术环境也可能对医生和护士的眼睛产生影响,因此他们需要佩戴护眼镜和适当的防护措施。

五、团队合作的重要性

手术室护理工作需要医护人员之间的紧密合作。在一台手术过程中,主刀医生,手术第一助手,手术第二助手,麻醉医师,手术室器械护士,手术室巡回护士共同称为这台手术的手术团队。主刀医生负责整合手术的进程,而护士则需要各个环节提供协助和支持。良好的团队合作能够确保手术的顺利进行,提高手术的成功率,同时也能够减轻医生和护士的工作负担。在团队合作中,医护人员之间的沟通至关重要,他们需要及时交流信

息,共同应对可能出现的挑战。

六、专业培训与持续学习

手术室护理工作对专业知识和技能的要求较高,医护人员需要接受专业的培训和学习,掌握相关的知识和技能。除了专业技能外,医护人员还需要具备良好的职业道德和心理素质,能够为患者提供爱心的服务。他们需要不断学习新的技术和理念,以提高自己的服务水平,更好地满足患者的需求。

在无影灯下的生命守护者——手术室护理工作中,医护人员用专业的技能和爱心服务守护着每一位患者的生命。他们需要在术前、术中、术后等多个环节提供细致周到的护理服务,与医生紧密合作,应对各种挑战。通过深入了解手术室护理的工作内容,我们能够更好地了解这些默默奉献的医护人员,感受到他们在无影灯下所付出的辛勤努力。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

痔疮的成因及中医治疗方法

□ 张莉静

在日常生活中,我们常常听到关于痔疮的讨论,这是一个普遍存在的问题。尽管痔疮的成因复杂,但通过中医的方法,我们可以有效地缓解和控制这一常见疾病。在本篇文章中,我们将深入了解痔疮的成因,分析中医治疗的方法,并分享一些常见的预防措施。

首先,我们来了解一下痔疮的基本知识。痔疮是肛门周围血管瘤的一种,通常由于便秘、长时间坐立、慢性咳嗽等因素导致腹压增加,从而引发。痔疮可分为内痔、外痔和混合痔三种主要类型。通常,痔疮会引起肛门周围疼痛、出血、瘙痒等症状。

那么,中医是如何看待和处理痔疮的呢?首先,中医认为痔疮的发生与体质、饮食、生活习惯等因素有关。因此,中医治疗痔疮的方法主要分为内服和外治两种。

在内服方面,中医通常会根据患者的体质和症状进行调理。例如,对于血热引起的痔疮,中医会使用清热凉血的中药进行调理;对于气虚引起的痔疮,中医会使用补气的中药进行调理。此外,中医还注重通过调整饮食和生活习惯来预防和治疗痔疮,如饮食宜清淡、忌食辛辣食物、保持大便通畅等。

在外治方面,中医有许多传统的疗法,如

坐浴、敷药、针灸等。其中,坐浴是一种常用的方法,它能清洁肛门区域,促进血液循环。敷药则是将中药粉末与水或蜂蜜混合后敷在患处,有助于缓解疼痛和炎症。针灸则可以调节身体的整体状况,有助于改善痔疮的症状。

除了以上方法,还有一些常见的预防措施可以帮助我们避免或减少痔疮的发生。首先,保持规律的排便习惯,避免长时间蹲厕。其次,保持适当的运动,特别是针对腹部的运动,有助于改善肠胃功能,减少便秘的发生。再者,注意饮食健康,多摄取富含纤维的食物,避免过度饮酒和辛辣食物。最后,保持肛

门区域的清洁也是非常重要的,以防止感染和炎症。

然而,值得注意的是,每个人的体质和症状都是独特的,因此在进行中医治疗时,建议寻求专业中医师的意见,根据个人情况制定个性化的治疗方案。这样可以确保治疗效果的最大化,同时降低不良反应的风险。

总的来说,中医治疗痔疮的方法具有其独特的理论体系和丰富的实践经验。通过调整体质、改善生活习惯、使用传统的外治方法等手段,中医为我们提供了一种全面、综合的治疗方案。

(作者单位:河北省霸州市中医院)

重度颅脑损伤患者的康复护理方法

□ 赵秀霞

在我们的日常生活中,重度颅脑损伤是一种严重的疾病,它不仅对患者的身体造成巨大的创伤,还可能影响他们的日常生活。然而,通过正确的康复护理,许多患者在经过治疗和康复后能够逐渐恢复。

一、头部保护

1.固定头颈:对于重度颅脑损伤的患者,头颈的固定非常重要。使用头环或头颈支架可以有效地固定患者的头部,防止其过度移动。同时,应避免使用过紧的固定装置,以免影响患者呼吸。

2.保持头部舒适:为患者提供柔软、舒适的枕头和床垫,以保持头部的稳定和舒适。避免使用过硬的枕头,以防头部和颈部扭曲。

3.监控病情:密切关注患者的病情变化,尤其是头部状况。如果出现异常症状,如头痛、头晕、呕吐等,应及时就医。

二、肢体保护

1.限制活动:在康复训练初期,应限制患者的活动范围和活动量,以避免二次损伤。随着康复进程的推进,可逐渐增加活动量。

2.正确姿势:在训练过程中,保持正确的

姿势非常重要。指导患者及其家属掌握正确的姿势和动作要领,以避免不当姿势导致肌肉和关节损伤。

3.适当负重:在康复训练中,根据患者的实际情况给予适当的负重,以增强肌肉力量和稳定性。但要避免过度负重,以免影响康复进程。

三、康复训练

1.早期介入:尽早开始康复训练对重度颅脑损伤患者的恢复至关重要。早期介入可促进神经功能的恢复,提高患者的生活质量。

2.物理治疗:物理治疗是重度颅脑损伤康

复的重要手段。通过机械辅助和技能训练,帮助患者恢复肌肉力量、关节活动度和协调性。

3.作业治疗:作业治疗包括手功能训练、日常生活能力培养等,有助于提高患者的生活自理程度。

总之,重度颅脑损伤的康复护理需要关注患者的头部和肢体保护,并实施适当的康复训练。家属应积极参与患者的康复过程,与医生、康复师密切配合,为患者创造一个安全、舒适的环境,促进其早日康复。

(作者单位:河南省驻马店市中心医院)