

## 腰椎间盘突出症的发病机制与治疗方法

□ 王亚林

腰椎间盘突出症是一种常见的骨科疾病,它会严重影响人们的身体健康和生活质量。本文将从发病机制和治疗两个方面进行科普,帮助大家更好地了解腰椎间盘突出症,并提供实用的建议。

### 一、腰椎间盘突出症的发病机制

腰椎间盘突出症的发生与腰椎间盘的结构和功能密切相关。腰椎间盘是脊柱中一个非常重要的结构,它由两部分组成:中央的髓核和周围的纤维环。当腰椎间盘受到外力作用或内部结构变化时,可能导致纤维环破裂,髓核向外突出,压迫周围的神经根或脊髓,从而引发一系列症状。

#### 1. 腰椎间盘退行性改变:

随着年龄的增长,腰椎间盘会发生退行

性改变,导致结构不稳定、弹性下降、水分流失等。这些变化增加了腰椎间盘发生破裂和突出的风险。

#### 2. 长期劳损:

长期弯腰、负重、久坐、久站等不良姿势,可能导致腰椎间盘长期受到过度压力,引发结构变形和突出。

#### 3. 遗传因素:

腰椎间盘突出症具有一定的家族聚集性,部分患者可能存在遗传易感性。

### 二、腰椎间盘突出症的治疗

治疗腰椎间盘突出症的方法包括保守治疗和手术治疗。具体选择哪种治疗方法,需要根据患者的具体情况和医生的建议来决定。

#### 1. 保守治疗:

保守治疗是针对症状较轻的患者,主要包括休息、物理治疗、药物治疗等。休息可以减轻腰椎的压力,缓解症状;物理治疗如按摩、针灸等可以帮助缓解肌肉紧张,促进血液循环;药物治疗则可以缓解疼痛、消炎等。

(1) 中医治疗:中医认为腰椎间盘突出症与气血不畅、筋骨失养有关,因此可以采用针灸、推拿、拔罐等方法,调理气血、舒筋活络,改善症状。此外,中药外敷也是中医治疗腰椎间盘突出症的一种常用方法,可以有效缓解疼痛,促进康复。

(2) 自我保健:患者在日常生活中可以进行一些自我保健动作,如腰椎前倾、后仰、侧

弯等,以改善腰椎的血液循环和松弛肌肉,缓解疼痛。此外,保持良好的生活习惯,如避免长时间弯腰、负重、久坐、久站等,也是预防和缓解腰椎间盘突出症的重要措施。

#### 2. 手术治疗:

对于症状较重或保守治疗无效的患者,可能需要进行手术治疗。手术治疗的种类包括微创手术和传统开放手术。微创手术创伤小、恢复快,适用于年轻、病程较短的患者;传统开放手术则适用于症状严重、病情复杂的患者。

总之,腰椎间盘突出症的发病机制复杂,治疗方式需要根据患者的具体情况和医生的建议来选择。

(作者单位:围场满族蒙古族自治县医院)

## 门诊患者的心理护理措施

□ 司建峰

门诊患者的心理护理是医疗服务中非常重要的一环。门诊患者由于病情的多样性和不确定性,常常会经历各种心理变化和困扰。了解并应对这些心理问题,可以帮助门诊患者更好地接受治疗,提高治疗效果。以下是为门诊患者提供的心理护理科普建议:

#### 1. 理解与尊重:

门诊患者通常会感到焦虑和不安。因此,医护人员需要以友善、理解和专业的态度对待患者。尊重患者的隐私和决定,尤其是在诊断和治疗方案方面。

#### 2. 建立信任关系:

良好的医患关系是心理护理的关键。通过与患者建立深入的交流和互动,医护人员可以更好地理解患者的需求和困扰,并提供

针对性的帮助。

#### 3. 提供清晰信息:

确保患者了解他们的病情、治疗方案、预期结果和可能的风险。给予患者足够的信息,使他们能够做出明智的决策。

#### 4. 关注和倾听:

门诊患者可能会感到孤独或无助。倾听他们的感受,并给予适当的回应,可以帮助他们感到被理解和关心。

#### 5. 处理恐惧和担忧:

许多门诊患者会因为对病情的未知而感到恐惧和担忧。提供有关治疗可能产生的影响的信息,以及解释可能的并发症和风险,可以帮助缓解这些情绪。

#### 6. 提供支持系统:

鼓励患者在治疗过程中寻找支持和帮

助。这可能包括家庭成员、朋友或医疗团队的其他成员。与患者一起制定一个支持网络,可以帮助他们在需要时寻求帮助。

#### 7. 减轻焦虑和紧张情绪:

提供一些放松和减压的方法,如深呼吸、冥想、渐进性肌肉松弛等,可以帮助缓解患者的紧张情绪。

#### 8. 处理抑郁情绪:

门诊患者可能会经历不同程度的抑郁情绪。提供心理支持和鼓励,以及解释如何应对这种情绪的方法,如寻求专业心理咨询,可以帮助他们克服这种情绪。

#### 9. 关注自尊心:

门诊患者可能会因病情而感到自卑或尴尬。尊重他们的个人身份和隐私,并提供适当机会让

他们谈论自己的感受,可以增强他们的自尊心。

#### 10. 应对不确定性:

许多门诊患者会感到对未来的不确定性和恐惧。提供有关治疗结果和预期结果的信息,并解释可能的转归过程,可以帮助他们更好地应对不确定性。在处理门诊患者的心理问题时,医护人员还需要注意一些特殊情况,如患者的文化背景、年龄、健康状况和情感支持系统等。根据患者的具体情况,提供个性化的心理护理方案,可以更好地满足他们的需求。

总的来说,门诊患者的心理护理需要医护人员具备专业的医疗知识和技能,同时也需要关注患者的情感和心理健康。

(作者单位:邢台市中心医院)

## 高血压会引发哪些并发症

□ 司宏旭

高血压是一种常见的慢性疾病,它是指血液在血管中流动时对血管壁造成的压力过高的现象。高血压会导致许多严重的并发症,这些并发症可以影响身体的各个系统,给患者带来极大的痛苦和生命危险。本文将介绍高血压会引发哪些并发症,帮助人们更好地了解高血压并采取相应的预防措施。

### 一、心脏并发症

高血压是心脏病的主要风险因素之一。长期高血压会导致心脏负担加重,心肌肥厚、变硬,最终可能导致心力衰竭、冠心病等心脏疾病。高血压还会增加心肌梗塞的风险,因为高血压会加速动脉粥样硬化的进程,导致血管阻塞。

### 二、脑部并发症

高血压也是脑部疾病的主要风险因素。长期高血压会导致脑血管破裂,引起脑出血。同时,高血压也会增加脑梗塞的风险,因为高血压会加速动脉粥样硬化的进程,导致血管阻塞。高血压还会增加老年痴呆症的风险,因为高血压会影响大脑的血液循环,导致脑细胞死亡。

### 三、肾脏并发症

高血压也会影响肾脏的健康。长期高血压会导致肾脏的负担加重,引起肾功能不全、肾衰竭等肾脏疾病。同时,高血压也会增加糖尿病肾病风险,因为高血压和高血糖都是肾病的主要风险因素。

### 四、眼部并发症

高血压也会影响眼睛的健康。长期高血压会导致眼内血管破裂,引起眼底出血,严重时可能导致失明。高血压还会增加白内障的风险,因为高血压会影响眼睛的血液循环,导致晶状体代谢异常。

除了上述常见的并发症外,高血压还可能引起其他一些并发症,如听力下降、四肢血管疾病等。因此,对于高血压患者来说,及时发现并控制血压至关重要。

### 五、如何控制血压

为了有效预防和控制高血压及其并发症,患者需要采取一系列措施。首先,患者需要改变生活方式,包括饮食调整、适量运动、

减轻压力等。其次,患者需要定期监测血压,及时调整药物剂量和种类。最后,患者需要与医生保持密切联系,定期复查,确保血压得到有效控制。

除了控制血压外,还有一些其他建议可以帮助预防高血压并发症。首先,患者应该保持健康的生活习惯,如戒烟限酒、保持规律作息、避免过度劳累等。其次,患者应该注意饮食健康,减少高盐、高脂肪、高糖食物的摄入,增加蔬菜水果的摄入量。此外,患者还应该定期进行身体检查,及早发现并治疗其他潜在的健康问题。通过这些措施,患者可以降低并发症的发生风险,提高生活质量。

(作者单位:围场满族蒙古族自治县医院)

## 心血管疾病患者的家庭监测与急救措施

□ 李瑞丹

心血管疾病是当今社会最常见的疾病之一,它包括高血压、冠心病、心肌梗死、心力衰竭等。这些疾病都与心脏的血管系统有关,血管系统的健康状况直接影响着心脏的功能。对于心血管疾病患者来说,家庭监测和急救措施是非常重要的,本文将详细介绍这些内容。

### 一、家庭监测

1. 定期检查:心血管疾病患者应定期到医院进行身体检查,包括血压、血糖、血脂等指标的检查。这些指标的变化可以反映心血管系统的健康状况,及时发现异常可以及时治疗。

2. 自我监测:心血管疾病患者应学会自我监测,包括观察自己的症状、测量血压和心

率等。如果出现胸闷、心悸、头晕等症状,应及时就医。

3. 饮食控制:心血管疾病患者应控制饮食,避免高盐、高脂肪、高糖的食物,多吃蔬菜水果,保持营养均衡。

4. 运动锻炼:适当的运动锻炼可以增强心血管系统的功能,提高身体的抵抗力。心血管疾病患者应根据自己的身体状况选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽等。

### 二、急救措施

1. 心肺复苏:如果发现患者突然意识丧失,应立即进行心肺复苏。先进行口对口呼吸,然后进行胸外按压,频率为每分钟100-120次,按压深度为5-6厘米。

2. 开放气道:在进行心肺复苏时,应将患者的头部偏向一侧,清除口鼻分泌物,以防止窒息。

3. 及时就医:在进行急救的同时,应尽快拨打急救电话,并尽快将患者送往医院治疗。

4. 掌握基本急救技能:除了心肺复苏外,心血管疾病患者还应掌握一些基本的急救技能,如止血、包扎、固定等。这些技能可以在紧急情况下帮助患者得到及时救治。

5. 避免过度紧张:在面对突发情况时,患者应避免过度紧张,保持冷静,积极应对。过度紧张可能会影响急救效果,甚至加重病情。

### 三、其他注意事项

1. 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒是心血管

疾病的重要危险因素,患者应戒烟限酒,以保护心血管系统。

2. 保持良好心态:良好的心态对心血管系统的健康非常重要。患者应学会调节情绪,保持乐观积极的心态,避免情绪波动过大。

3. 定期复查:心血管疾病患者应定期到医院进行复查,了解病情变化,及时调整治疗方案。

总之,心血管疾病患者的家庭监测和急救措施是非常重要的。通过定期检查、自我监测、饮食控制、运动锻炼等方法,可以更好地保护心血管系统的健康。在面对突发情况时,掌握基本的急救技能和避免过度紧张可以帮助患者得到及时救治。

(作者单位:邢台市中心医院)