

## 颈椎病的日常护理措施有哪些

□ 黄伟玲

颈椎病,作为现代社会中越来越普遍的健康问题,已经引起了广泛的关注。随着科技的进步和生活方式的改变,长时间使用电脑、手机等电子设备,以及长时间保持固定姿势的工作习惯,使得颈椎病的发病率逐年上升。本文将详细介绍颈椎病的日常护理知识,帮助读者更好地了解如何预防和治疗颈椎病,提高生活质量。

### 一、颈椎病的概述

颈椎病,又称颈椎综合征,是颈椎骨关节炎、增生性颈椎炎、颈神经根综合征、颈椎间盘脱出症的总称,是一种以退行性病理改变为基础的疾患。主要由于颈椎长期劳损、骨质增生,或椎间盘脱出、韧带增厚,致使颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压,出现一系列功能障碍的临床综合征。表现为椎节失稳、松动;髓核突出或脱出;骨刺形成;韧带肥厚和继发的椎管狭窄等,刺激或压迫了邻近的神经根、脊髓、椎动脉及颈部交感神经等组织,引起一系列症状和体征。

### 二、颈椎病的日常护理知识

#### (一)保持良好的生活习惯

1. 避免长时间保持同一姿势:长时间保持同一姿势,尤其是低头看手机、电脑等电子

设备,会导致颈椎过度劳损,加重颈椎负担。因此,建议每隔一段时间就起身活动一下,转动头部,缓解颈椎压力。

2. 调整坐姿和站姿:正确的坐姿和站姿对于预防颈椎病至关重要。坐着时,应保持腰部挺直,双脚平放在地面上,避免跷二郎腿。站着时,应挺胸收腹,双眼平视前方。

3. 合理使用电子设备:在使用电子设备时,应注意调整屏幕高度和角度,使其与眼睛保持平视或稍微俯视的状态。同时,应尽量减少使用时间,避免长时间低头。

#### (二)加强颈部肌肉锻炼

1. 颈部伸展运动:通过颈部前后左右的伸展运动,可以有效缓解颈部肌肉紧张,增强颈部肌肉力量。具体方法包括:向前低头、向后仰头、向左和向右转动头部等。

2. 颈部旋转运动:颈部旋转运动可以帮助改善颈部血液循环,缓解颈椎疲劳。具体方法包括:站立或坐姿,双手叉腰,头部缓慢向左旋转至极限位置,然后向右旋转至极限位置,反复进行数次。

3. 颈部按摩:通过按摩颈部肌肉,可以缓解颈椎疼痛,改善颈部血液循环。可以使用手掌或按摩器进行按摩,注意力度要适中,避

免过度用力。

#### (三)注意饮食调理

1. 均衡饮食:保持均衡的饮食对于预防颈椎病至关重要。应多摄入富含蛋白质、钙、磷等营养物质的食物,如牛奶、鸡蛋、鱼类、豆类等。同时,应多吃新鲜蔬菜和水果,补充维生素和矿物质。

2. 避免过度饮酒和吸烟:过度饮酒和吸烟会加速颈椎退行性病变的进程,增加颈椎病的发病率。因此,应尽量避免过度饮酒和吸烟。

#### (四)使用合适的枕头和床垫

1. 选择合适的枕头:枕头的高度和硬度应根据个人的身高、体重和睡眠习惯来选择。一般来说,枕头的高度应与肩膀宽度相等或稍高一些,以保持颈部的自然曲度。同时,应选择质地柔软、透气性好的枕头材料,如记忆棉、乳胶等。

2. 选择合适的床垫:床垫的软硬度和支撑性对于预防颈椎病也非常重要。应选择支撑性良好、软硬适中的床垫,以保持脊柱的自然曲度。对于已经患有颈椎病的患者来说,可以选择一些具有特殊功能的床垫来辅助治疗。

#### (五)其他护理措施

1. 热敷和冷敷:在颈椎病发作期间,可

以使用热敷或冷敷的方法来缓解疼痛和肌肉紧张。热敷可以促进血液循环和肌肉松弛;冷敷可以减轻炎症反应和疼痛。但需要注意的是,热敷和冷敷的时间不宜过长,一般每次15-20分钟即可。

2. 针灸和推拿:针灸和推拿是中医传统的治疗方法之一,对于缓解颈椎病症状具有一定的效果。但需要注意的是,针灸和推拿需要在专业医师的指导下进行,避免自行操作造成不必要的伤害。

3. 艾灸:通过艾灸的热效应和艾草的药性,改善局部血液循环,缓解肌肉紧张和疼痛。常用的艾灸穴位包括大椎、风池、肩井等。

### 三、结语

颈椎病作为一种常见的健康问题,已经对人们的生活质量产生了严重的影响。通过加强日常护理和预防措施的落实,可以有效减少颈椎病的发病率和减轻其症状。因此,我们应该从生活习惯、颈部肌肉锻炼、饮食调理、选择合适的枕头和床垫等方面入手,做好颈椎病的日常护理工作。同时,对于已经患有颈椎病的患者来说,应积极配合医生的治疗和康复计划,争取早日康复。

(作者单位:广西桂平市寻旺乡卫生院)

## 孕妇的体重管理与饮食建议

□ 江倩

孕期体重管理是指基于孕妇怀孕前的体重数据来确定整个孕期的适宜体重增长范围,并研究孕早、孕中和孕晚期体重的变化趋势。目前常用的孕期体重预测方法主要有妊娠早期体重指数法、胎龄分析法、分娩方式判断法等。基于这个前提,孕妇能够通过科学合理的饮食和合适的体育锻炼,来规划出适合自己的体重增长计划,进而达到孕期体重合理上升的目的。

### 一、孕妇体重管理的作用

#### (一)孕期体重增长过大的危害

孕妇在怀孕期间,若体重突然激增,有可能引发妊娠时期的高血压综合症状。妊娠高血压综合征,也可称作妊高症,主要是因为患者体内代谢过量而产生,并可能进一步引发血压的增高以及其他相关的并发症。孕妇在怀孕期间,应当尤为重视维护和管理自身的体重均衡。假如孕妇期间的体重超出规定范围,可能会给尚未出生的孩子造成不良的影响。尤其在怀孕期的中后期,如果你觉得体重急速增加的速度过快,那就应该仔细考虑这是否意味着孕期可能存在高血压的风险。

(二)孕期体重增长缓慢带来的影响

现如今,许多妈妈们已经深刻理解了孕期体重管理的价值。因此,有些母亲对她们的身材有严格的要求,她们会选择少吃某一食物类型或只是吃一个类型。但事实上这是不正确的,这种状况会破坏她们的身体平衡,进一步导致她们的免疫系统以及抗病能力的衰减。部分怀孕女性在孕期体验过的呕吐持续太长时间,这种现象可能导致她们在孕期内体重的增长不够明显。如果在怀孕期间,孩子们的营养摄入水平并未达到预期,那么这将导致他们无法获取对其生长和成长至关重要的所有必需营养物质。这样的情况可能引发大脑发育的缺陷。因此,在怀孕期间,营养的饮食摄入显得尤为重要。

在怀孕的阶段,女性通常对蛋白质、脂肪、碳水化合物和其他矿物质有着丰富的营养需求。合适的营养摄取不仅有助于减少孕妇在孕期可能面对的各种风险,而且还能在胎儿的神经系统、骨骼以及其他多种器官方面提供稳健的成长支持。而且,在怀孕阶段,维持健康的饮食习惯同样可以帮助避免早产或分娩后流血等潜在的健康风险。孕妇在孕

期摄入的营养与胎儿的身体成长、免疫系统发展以及其他健康状况存在密切的关联。

### 二、孕期饮食指南

在怀孕阶段,鉴于身体新陈代谢速度的快速增长及胎儿对生长与发育的快速,孕妇对能量的渴求显然更为强烈。怀孕的时候,女性的能量需求大部分源于脂肪。像碳水化合物和蛋白这类关键营养成分能有效补充身体的热量损失。尤其在怀孕的后期,孕妇应该考虑适当增加能量摄取。如果营养成分供应不足,将容易导致各种健康问题的发生。因此,在孕期中,一定要确保补充了所有必要的营养物质,以确保满意地满足女生们体内的各种新陈代谢需求。

在饮食习惯方面,孕妇需要养成定时且少食多餐的好习惯,以保证食物不被过度摄入或摄入不足。在怀孕期间,孕妇应当保持充足的休息时间,并保障食盐的恰当摄入量。此外,孕期应适当减少摄入高温食物。这种方式有助于稳定地维持血糖和能量的来源。关于孕妇的情绪问题,怀孕期间女性应当努力学习如何调整自我,保持一个平衡的心态,利用积极和愉悦的态度来适应生活环境的不断变

化,这样做的目的是保障情绪的的稳定,也只有这样,才会对胎儿的发育产生积极正面的影响。根据相关研究表明,孕妇的情绪能够间接性地影响到胎儿的发育和成长,此外,情绪不稳定的孕妇产后抑郁的可能性更大。因此,怀孕的女性应当维持一个充满希望和活力的心态,同时也要有出色的心理应变和抗压能力。孕期女性由于身处其独有的身体环境中,将会经历其精神和心理状态的巨大转变。这种心理健康可能会让她们遭遇焦虑、抑郁等消极情绪,这些情感直接对胎儿的健康成长和新生儿的身心健康产生不利影响。为了让胎儿获得健康成长,孕妇们需要学会自己情感的管理技巧,同时保持一个愉快的心态

### 结语

在孕期过程中,精心并科学地挑选各种营养成分对于确保母亲和即将出生的宝宝们的健康状况具有至关重要的意义。要想确保胎儿获得全面的营养,并推动新生儿体质健康地发育,就必须掌握正确的喂养方法,只有这样,才能让他们成为身体和心理都处于健康状态。

(作者单位:广西贵港市覃塘区人民医院)

## 骨折手术治疗后如何快速康复

□ 柯森

骨折是骨科常见的疾病之一,手术治疗是骨折治疗中常见且重要的手段。然而,手术治疗并非一劳永逸,术后的康复同样关键。正确的康复方法和措施可以加速骨折愈合,减少并发症,提高患者的生活质量。本文将详细介绍骨折手术治疗后如何进行快速康复,帮助患者及家属更好地理解 and 执行康复计划。

### 一、术后饮食调整与营养补充

骨折手术治疗后,患者需要特别关注饮食调整与营养补充。骨折愈合需要大量的营养物质,特别是蛋白质、钙、磷等矿物质以及维生素D等。因此,术后应当适当增加富含这些营养物质的食物摄入,如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾等。同时,多吃新鲜蔬菜和水果,以补充维生素和纤维素。

需要注意的是,术后初期患者可能因疼痛、食欲下降等原因导致营养摄入不足。此时,家属可根据患者的口味和喜好,准备一些营养丰富且易于消化的食物,如瘦肉粥、蒸蛋羹等。随着病情的好转,逐渐过渡到正常饮食。

### 二、合理休息与制动

骨折手术治疗后,患者需要保持充足的休息和制动,以促进骨折部位的愈合。术后

初期,患者应尽量减少活动,避免加重骨折部位的负担。在床上休息时,可将患肢抬高,以减轻肿胀和疼痛。随着病情的好转,逐渐开始适当的床上活动,如关节屈伸、肌肉收缩等,以促进血液循环和防止肌肉萎缩。

需要注意的是,制动并非完全不动。在医生的指导下,患者可进行一些被动的关节活动,如家人帮助患者进行关节屈伸等。这有助于防止关节僵硬和肌肉萎缩。

### 三、疼痛管理与心理调适

骨折手术治疗后,患者常常面临疼痛的困扰。疼痛不仅影响患者的休息和睡眠,还可能导致患者情绪低落、焦虑等心理问题。因此,疼痛管理和心理调适是术后康复的重要环节。

在疼痛管理方面,患者可在医生的指导下使用止痛药物,以缓解术后疼痛。同时,家属可给予患者适当的安慰和鼓励,帮助患者树立战胜疾病的信心。此外,一些物理疗法如冷敷、热敷等也可在一定程度上缓解疼痛。

在心理调适方面,患者应保持积极乐观的心态,避免过度焦虑和恐惧。家属可多与患者沟通,了解患者的心理需求,给予患者关心和支持。必要时,可寻求心理咨询师的帮助,

进行专业的心理疏导。

### 四、并发症的预防与处理

骨折手术治疗后,患者可能面临一些并发症的风险,如感染、血栓形成等。因此,预防和处理并发症是术后康复的关键。

在预防方面,患者应保持手术部位的清洁干燥,避免感染。同时,遵医嘱按时服用抗菌药物,以降低感染风险。此外,术后患者应尽早进行床上活动,以促进血液循环,预防血栓形成。

在处理方面,一旦发现并发症的迹象,如发热、红肿、疼痛加剧等,应立即就医。医生会根据具体情况采取相应的治疗措施,如使用抗生素、抗凝药物等。

### 五、康复训练与功能恢复

骨折手术治疗后,康复训练是恢复关节功能和肌肉力量的重要手段。康复训练应在医生的指导下进行,根据患者的具体情况制定个性化的训练计划。

初期康复训练主要以被动活动为主,如关节屈伸、肌肉按摩等。随着病情的好转,逐渐过渡到主动活动,如关节主动屈伸、肌肉收缩等。在训练过程中,应注意逐渐增加活动范围和强度,避免过度训练导致损伤。

同时,患者还可进行一些辅助康复手段,如理疗、针灸等,以促进骨折愈合和功能恢复。在康复训练过程中,患者应保持积极的心态和耐心,坚持按照医生的指导进行训练。

### 六、定期复查与随访

骨折手术治疗后,定期复查和随访是确保康复效果的重要手段。患者应按照医生的要求,定期到医院进行复查和随访,以了解骨折愈合情况、评估康复效果并调整康复计划。

在复查和随访过程中,医生会根据患者的具体情况进行检查和评估,如X线检查、CT检查等。通过这些检查,医生可以了解骨折愈合的进展情况和可能存在的问题,并据此调整康复计划。

总之,骨折手术治疗后的快速康复需要患者、家属和医生共同努力。通过合理的饮食调整、充足的休息与制动、有效的疼痛管理、并发症的预防与处理、科学的康复训练以及定期的复查与随访等措施的实施,可以加速骨折愈合、减少并发症、提高患者的生活质量。同时,患者和家属应保持积极乐观的心态,树立战胜疾病的信心,与医生密切配合,共同促进骨折的快速康复。

(作者单位:广西壮族自治区钦州市第二人民医院)