

# 腰椎间盘突出预防与治疗方法

□ 温学理

腰椎间盘突出是一种常见的脊柱疾病，尤其在现代社会中，由于工作方式和生活习惯的改变，上班族和长期伏案工作者成为这一疾病的高发人群。了解腰椎间盘突出预防与治疗方法，对于保持脊柱健康、提高生活质量具有重要意义。

## 腰椎间盘突出的成因

腰椎间盘由纤维环和髓核组成，位于脊柱骨之间，起到缓冲震动和保护脊椎的作用。当纤维环破裂，髓核突出并压迫到周围的神经根或脊髓时，就会引起腰椎间盘突出症状。长期久坐、不良坐姿、缺乏运动、搬运重物以及腰部外伤等因素都可能诱发此病。

## 腰椎间盘突出预防

- 保持正确姿势：无论是站立还是坐着，都应保持腰椎的自然曲度，避免前倾、驼背或过度弯腰腰部。
- 定时活动：长时间保持同一姿势会加重腰椎负担，建议每小时起身活动5-10分钟，做一些简单的伸展运动。
- 加强锻炼：增强核心肌群（腹肌、背肌和臀肌）的力量，有助于维持脊柱的稳定性，减少腰椎间盘的压力。
- 控制体重：过重会增加腰椎的负担，通过合理饮食和适量运动保持健康体重。
- 注意保暖：避免在阴冷潮湿的环境中长时间工作或居住，防止腰部受凉。

## 腰椎间盘突出治疗

腰椎间盘突出的治疗主要分为保守治疗和手术治疗两大类。

### 1. 保守治疗

卧床休息：初次发作时，应严格卧床休息，以减轻腰椎间盘的压力。

物理治疗：包括牵引、按摩、针灸、热敷、红外线等，可以缓解肌肉痉挛，减轻炎症和神经根压迫。

药物治疗：服用止痛药、抗炎药和营养神经药等，以缓解疼痛和炎症。

康复锻炼：在专业指导下进行腰背肌锻炼，增强腰椎稳定性，减少复发几率。

### 2. 手术治疗

对于保守治疗无效或症状严重的患者，

可考虑手术治疗。手术方法包括椎间盘切除术、融合术以及近年来兴起的微创外科技术，如显微椎间盘摘除、经皮椎间孔镜下椎间盘摘除等。这些技术具有创伤小、恢复快的特点，但需要在专业医生的指导下进行。

腰椎间盘突出虽然常见，但通过科学的预防合理的治疗，我们可以有效控制其发生和发展。保持正确的坐姿、定时活动、加强锻炼、控制体重和注意保暖是预防腰椎间盘突出有效的方法。一旦出现症状，应及时就医，根据病情选择合适的治疗方法。通过医患双方的共同努力，我们可以有效缓解腰椎间盘突出症状，提高患者的生活质量。

(作者单位：河北省遵化市东旧寨医院)

# 骨关节的日常护理，你了解多少

□ 陈慧英

骨关节是人的重要组成部分，它们负责支撑身体的结构，使我们能够进行各种活动。然而，随着年龄的增长或者不健康的习惯，骨关节可能会受到损伤，导致疼痛和不适。

因此，了解骨关节的日常护理方法非常重要，可以帮助我们维护关节健康，提高生活质量。本文将介绍骨关节的日常护理知识，包括饮食、运动、休息、保暖、避免过度负重等方面。

## 一、饮食护理

饮食是维护关节健康的重要因素。摄入足够的营养物质可以增强关节的韧性和灵活性。建议摄入富含蛋白质、钙、维生素D、胶

原蛋白等营养物质的食物，如鱼、肉、蛋、豆制品、蔬菜和水果等。同时，避免过度摄入高脂肪、高胆固醇、辛辣等刺激性食物，以免加重关节负担。

## 二、运动护理

适当的运动可以增强关节的灵活性和稳定性，预防关节疾病的发生。然而，过度的运动或者不正确的运动姿势可能会对关节造成损伤。建议选择适合自己的运动方式，如散步、游泳、瑜伽等，避免剧烈运动和过度使用关节的动作。在运动前可以进行适当的热身和拉伸运动，以减少肌肉和关节的负担。

## 三、休息护理

充足的休息是维护关节健康的重要因

素。避免过度使用关节，减少关节磨损，有助于保护关节。建议在运动后适当休息，避免立即进行其他活动。同时，保持良好的睡眠姿势，避免长时间压迫关节，导致疼痛和不适。

## 四、保暖护理

关节受凉可能会导致疼痛和不适。建议在天气变化时注意保暖，添加衣物，保护关节不受寒气温度的侵袭。同时，避免长时间暴露在寒冷的环境中，以免影响关节血液循环。

## 五、避免过度负重

随着年龄的增长，关节可能会逐渐退化，因此避免过度负重可以减少关节损伤的风险。老年人可以选择适合自己的辅助工具，如拐杖、助行器等，来减轻关节负担。同时，减少

登山、跑步等剧烈运动，以保护关节健康。

## 六、自我监测与及时就医

在日常生活中，定期对关节进行自我监测，关注关节疼痛、肿胀等症状的变化。如有异常症状或疼痛持续加重，应及时就医。在医生的指导下，采取相应的治疗措施，如药物治疗、物理治疗等。

总之，骨关节的日常护理需要从饮食、运动、休息、保暖、避免过度负重等方面入手。通过合理的日常护理措施，我们可以更好地保护关节健康，提高生活质量。同时，定期进行身体检查，及时发现并处理关节问题，也是维护关节健康的重要措施。

(作者单位：河北省张家口市第二医院)

# 浅谈角膜病的护理

□ 葛素军 刘琳琳

## 二、角膜病护理中的“小动作”

### 1. 定期清洁眼部

保持眼部清洁是角膜病护理的基础。患者可以使用温水或生理盐水轻轻清洗眼部，去除分泌物和异物，避免细菌滋生。同时，避免使用刺激性的洗眼液或化妆品，以免加重病情。

### 2. 正确使用滴眼液

滴眼液是治疗角膜病的重要药物之一。患者在使用滴眼液时，应注意正确的方法和频率。一般来说，滴眼液应滴在结膜囊内，避免直接滴在角膜上。同时，按照医生的嘱咐，按时按量使用滴眼液，以确保治疗效果。

### 3. 避免揉眼

揉眼可能会加重角膜的损伤和感染。因此，患者应尽量避免揉眼，尤其是当眼部出现不适时。如果感到眼部痒痒或不适，可以用干净的纱布轻轻擦拭或咨询医生。

### 4. 保持充足睡眠

充足的睡眠有助于眼部肌肉的放松和修复。患者应保持每天7-8小时的睡眠时间，避免熬夜和过度用眼。

### 5. 合理饮食

饮食对角膜病的恢复也有一定影响。患者应多摄入富含维生素A、C、E和锌等营养素的食物，如胡萝卜、菠菜、柑橘类水果、坚果等。同时，避免辛辣、刺激性食物的摄入，以免加重病情。

## 三、小动作带来的大改变

通过以上这些“小动作”的实施，我们可以发现患者的角膜病症状得到了明显的改善。眼部清洁和滴眼液的使用有助于控制感染和炎症；避免揉眼和保持充足睡眠有助于减轻眼部不适和促进角膜修复；合理饮食则为角膜病的恢复提供了必要的营养支持。这些看似微不足道的小动作，实际上在角膜病护理中发挥着至关重要的作用，为患者带来了实实在在的大改变。

总之，角膜病护理需要患者和医护人员的共同努力。通过实施这些“小动作”，我们可以为患者带来更好的治疗效果和生活质量。

(作者单位：河北省邯郸市眼科医院(邯郸市第三医院))

# 妇产科超声在妇科疾病诊断中的应用探析

□ 聂丽洁

妇产科超声在妇科疾病诊断中具有重要的作用，它是一种无创、无痛、操作简便的检查方法，广泛应用于妇科疾病的诊断、治疗监测以及预后评估。本文将向大家介绍妇产科超声在妇科疾病诊断中的应用。

## 一、妇产科超声的基本原理

妇产科超声是一种利用超声波对妇科疾病进行检查的方法。超声波是一种超过人耳听力范围的声波，当超声波在人体内传播时，其反射、散射、衰减等现象能够被超声诊断仪捕捉到，并转换成图像，供医生观察。妇产科超声通常使用高频探头，以获得更清晰的图像。

## 二、妇产科超声在妇科疾病诊断中的应用

1. 子宫及附件肿瘤：妇产科超声可以用于诊断子宫肌瘤、卵巢肿瘤、输卵管积水等妇科肿瘤。通过超声检查，可以观察肿瘤的大小、形状、位置以及与周围器官的关系，为医生提供诊断和治疗方案。

2. 子宫内膜异位症：妇产科超声可以用于诊断子宫内膜异位症，观察异位病灶的位置、大小和数量。超声检查可以显示异位病灶的回声变化，有助于医生了解病情。

3. 妊娠：妇产科超声是早期妊娠检测的重要手段。通过超声检查，可以观察到子宫内的胚胎和胎胎着床情况，排除异位妊娠的可能性。同时，妇产科超声还可以用于产前筛查和胎儿发育监测。

4. 盆腔炎症性疾病：妇产科超声可以观察盆腔内是否有积液、盆腔组织是否有增厚等现象，有助于诊断盆腔炎症性疾病。

## 三、妇产科超声的诊断优势

1. 无创无痛：妇产科超声检查是一种无创、无痛的检查方法，不会对病人造成额外的痛苦和损伤。

2. 可重复性好：妇产科超声检查是一种可重复性高的检查方法，可以多次进行检查，有助于医生了解病情的变化和治疗效果。

3. 操作简便：妇产科超声检查操作简便，易于掌握，适合于广大患者。

## 四、妇产科超声的注意事项

1. 保持膀胱充盈：在进行妇产科超声检

查前，需要患者保持膀胱充盈，以便更好地观察盆腔内部结构。

2. 避免干扰物：在进行妇产科超声检查时，需要避免身体其他部位对探头的干扰，如衣物、金属物品等。

总之，妇产科超声在妇科疾病诊断中具有重要的作用，它是一种无创、无痛、操作简便的检查方法。

通过妇产科超声检查，可以观察到妇科肿瘤的大小、形状、位置以及与周围器官的关系，为医生提供诊断和治疗方案；同时，妇产科超声还可以用于妊娠检测和产前筛查，为孕妇和胎儿的健康提供保障。

(作者单位：河北省唐山南湖医院)