

腰椎间盘突出预防与护理全攻略

□ 陈贺明

腰椎间盘突出是一种常见的骨科疾病，它会影响患者的日常生活和工作。为了更好地预防和治疗腰椎间盘突出，本文将提供一份全面的预防与护理攻略。

一、预防攻略

- 保持正确的坐姿：**长期保持不正确的坐姿是腰椎间盘突出的主要原因之一。建议使用正确的坐姿，即挺胸、收腹、双脚着地。坐一段时间后，要适时站起来活动，伸展四肢。
- 适当锻炼：**适当的锻炼可以增强腰部肌肉的力量，提高腰椎的稳定性，预防腰椎间盘突出。建议进行有氧运动，如慢跑、游泳等，避免过度劳累。
- 合理饮食：**饮食对腰椎间盘突出也有影响。建议摄入富含蛋白质、钙、

维生素D等营养成分的食物，如鱼肉、豆类、奶制品等，以增强骨骼和肌肉的力量。

- 控制体重：**过重的体重会增加腰椎的负担，增加腰椎间盘突出的风险。建议保持适当的体重，避免过度肥胖。
- 避免过度劳累：**过度劳累是腰椎间盘突出重要诱因之一。因此，要合理安排工作和休息时间，避免长时间保持同一姿势。
- 定期检查：**定期进行腰椎检查可以及时发现潜在的腰椎间盘突出问题，并采取相应的预防措施。
- 穿着合适的鞋子：**选择合适的鞋子可以减轻腰椎的压力，预防腰椎间盘突出。建议选择鞋底柔软、支撑力好的鞋子。

二、护理攻略

- 休息与保暖：**腰椎间盘突出患者需要充分休息，避免过度劳累。同时要注意腰部保暖，避免受凉。
- 合理饮食：**合理饮食有助于促进病情的恢复和身体的康复。建议摄入富含维生素、矿物质、蛋白质等营养素的食物，以增强身体的抵抗力。
- 调整姿势：**在日常生活中，要注意调整姿势，避免长时间保持同一姿势，尤其是腰部不自然的弯曲。
- 使用护腰垫：**在使用汽车、轮椅等交通工具时，建议使用护腰垫，以减轻腰椎的压力。
- 合理运动：**适当运动可以促进身体的血液循环和新陈代谢，有助于腰椎间盘突出康复。建议进行轻松的运动，如散步、瑜伽

等，避免剧烈运动。

6. **心理护理：**腰椎间盘突出可能会给患者带来一定的心理压力和焦虑情绪。因此，要给予患者心理支持，帮助患者树立信心，积极面对疾病。

7. **遵循医嘱：**患者要严格遵循医生的医嘱，按时服药、定期复诊，以便医生根据病情调整治疗方案。

总之，腰椎间盘突出是一种常见的骨科疾病，通过采取正确的预防与护理措施，可以有效降低其发生和复发的风险。同时，患者要保持乐观的心态，积极面对疾病，配合医生的治疗，以达到最佳的康复效果。

(作者单位：河北省邢台市第九医院/巨鹿县医院)

根管治疗：拯救牙髓的有效方法

□ 刘文明

根管治疗，俗称“牙齿杀神经”，是一种广泛应用于牙髓病和根尖周病治疗的方法。它通过一系列精细的操作，旨在彻底清除牙髓中的感染物，消除疼痛和炎症，保留患牙的功能和美观。以下是根管治疗的详细步骤及其重要性。

一、根管治疗的必要性

当牙齿因外伤、龋病、发育畸形等原因，出现自发性的疼痛，或牙齿内部的神经组织坏死，或牙根周围发生炎症时，根管治疗显得尤为重要。

二、根管治疗的主要步骤

1. **麻醉：**治疗前，口腔医生会给患牙周围注射局部麻醉药，使牙髓和牙周组织失去知觉，减轻治疗过程中的不适感。

2. **开髓：**医生会用特殊的器械在患牙的牙冠上钻一个小孔，进入牙髓腔，将牙髓中的神经、血管和其他组织清除出来，这一步也叫做“抽神经”。

3. **根管预备：**医生会用细长的针状器械在根管内进行扩大和整形，使根管成为一个光滑、清洁、规则的空腔，方便后续的消毒和填充。

4. **根管消毒：**在根管内放入一种消炎杀菌的药物，一般需要放置5-7天，以便彻底消灭根管内的细菌，防止感染复发。这一步也叫做“根管封药”。

5. **根管填充：**用一种牙胶材料和与人体生物相容性好的糊剂将根管从根尖到根管口的部分完全填充起来，使根管与外界隔绝，防

止细菌再次侵入。这一步也叫做“根管充填”。

6. **牙冠修复：**由于根管治疗后的牙齿抗力变弱，容易折裂，所以医生会建议在患牙上做一个牙冠，以保护牙齿的结构，恢复牙齿的形态和功能。

三、根管治疗的优势

1. **保留牙齿：**根管治疗可以最大限度地保留自己的牙齿，避免拔牙带来的不便和影响，如牙槽骨的吸收、邻牙的移位、咀嚼功能的下降等。

2. **消除病灶：**通过根管治疗，可以彻底清除感染源，消除病灶，恢复牙齿的健康和功能。

3. **增强牙齿强度：**根管治疗后的牙齿虽然失去了牙髓的活力，但通过根管填充和牙

冠修复，可以增加牙齿的抗压强度和抗折强度，延长牙齿的使用寿命。

四、注意事项

根管治疗虽然有效，但也有一定的复杂性和风险。患者应选择正规的口腔医院和专业的口腔医生，遵守医生的指导和建议，按时复诊和治疗，注意口腔卫生和饮食习惯，以保护根管治疗后的牙齿，避免二次感染和损伤。

总之，根管治疗是一种复杂而精细的治疗方法，以其高效性和安全性，成为治疗牙髓病和根尖周病的首选方法。通过科学的治疗和精心的护理，我们可以最大限度地保留自己的牙齿，享受健康快乐的生活。

(作者单位：河北省迁安市永顺社区卫生服务中心)

子宫腺肌病的预防与早期发现

□ 申亚伟

子宫腺肌病，也称为子宫腺肌症，是一种常见的妇科疾病，多发生在30至50岁的已生育女性中。

近年来，随着女性生育年龄的推迟，未生育女性的发病率也有所增高。子宫腺肌病的主要特征是子宫内膜腺体和间质侵入子宫肌层，导致周期性的增生、剥脱和出血。

尽管其具体发病原因尚未明确，但可能与经宫腔手术、子宫内膜炎症和雌激素水平过高等因素有关。本文将探讨子宫腺肌病的预防与早期发现，帮助女性更好地管理自身健康。

一、子宫腺肌病的预防措施

1. **定期妇科检查：**定期进行妇科检查是预防子宫腺肌病的重要措施。通过妇科检查，可以早期发现和治疗妇科疾病，减少子宫腺肌症的发生风险。

2. **科学避孕：**人工流产可能损伤子宫内膜，增加子宫腺肌症的发病风险。因此，

应采取有效的避孕措施，减少不必要的宫腔操作。

3. **保持外阴部清洁：**保持外阴部的清洁干燥，避免病原体感染，可以减少宫颈炎、子宫内膜炎等疾病的发生，从而降低子宫腺肌病的发病风险。

4. **规律作息与体育锻炼：**保持规律的作息时间，避免熬夜，增加体育锻炼，提高身体素质，有助于预防子宫腺肌病。

5. **管理情绪：**保持乐观的心态，避免过度的精神压力和情绪波动，因为情绪波动可能影响内分泌系统的正常运作，从而增加子宫腺肌病的发病风险。

6. **避免高危因素：**注意发现并积极治疗宫颈狭窄、生殖道梗阻等疾病，避免经血逆流。对于有子宫内腺异位症家族史的女性，应定期做妇科检查，以便及时发现和及早治疗。

二、子宫腺肌病的早期发现

子宫腺肌病的主要症状包括月经失调、

痛经、流产、便秘和贫血等。了解这些症状，有助于早期发现子宫腺肌病。

1. **月经失调：**表现为月经量过多、经期延长、月经周期缩短或不规则等。这些变化可能是子宫腺肌病的早期信号。

2. **痛经：**进行性加重的痛经是子宫腺肌病的典型症状。痛经可能在月经前几天就开始出现，持续到月经结束后。

3. **流产：**子宫腺肌病可能导致子宫内膜异位到子宫肌层，影响受精卵的着床和胚胎的发育，从而增加流产的风险。

4. **便秘：**子宫增大可能压迫膀胱和直肠，导致便秘等症状。这些肠道症状也可能是子宫腺肌病的早期表现。

5. **贫血：**长期月经量过多可能导致贫血，出现头晕、乏力、面色苍白等症状。贫血可能是子宫腺肌病已经发展到一定程度的标志。

三、早期发现后的应对措施

一旦发现子宫腺肌病的早期症状，应尽

快就医检查，明确病因后，进行针对性治疗。

治疗方法包括药物治疗、手术治疗和其他治疗方法，如超声引导下微波消融等。具体治疗方案应根据患者的症状、年龄和生育需求来制定。

对于症状较轻、有生育要求或近绝经期的患者，可以尝试药物治疗，如非甾体类抗炎药、促性腺激素释放激素激动剂等。然而，药物治疗并不能确保子宫腺肌症不复发，且停药后症状可能复发。

对于症状严重且药物治疗无效的患者，应考虑手术治疗，包括病灶切除术、子宫内膜去除术和全子宫切除术等。手术治疗的选择应根据患者的具体情况和医生的建议来决定。

总之，子宫腺肌病的预防与早期发现对于女性的健康至关重要。通过采取预防措施和了解早期症状，女性可以更好地管理自身健康，降低子宫腺肌病的发病风险。

(作者单位：河北省沧州中西医结合医院)

关节置换术后的护理与康复

□ 王凤雅

关节置换术，作为一种常见的外科手术，广泛应用于治疗严重的关节疾病，如骨关节炎、类风湿性关节炎等。手术通过将损坏的关节部分替换为人工设计的假体组件，显著缓解关节疼痛，恢复关节功能，提高患者的生活质量。

然而，手术的成功不仅取决于精湛的手术技术，术后的护理与康复同样至关重要。以下是一份关于关节置换术后护理与康复的全面指南，帮助患者更好地康复。

一、术后护理要点

1. **饮食调整：**术后应多食用补血和富含维生素的食物，避免辛辣刺激，以免引发肿胀。优质蛋白如鸡肉、鸭肉有助于促进伤口愈合和骨骼恢复。

2. **观察切口敷料：**定期检查切口敷料是否渗血，记录引流量，注意是否有活动性出

血。保持切口清洁干燥，避免感染。

3. **预防压疮：**勤翻身、勤擦洗、勤按摩，定时变换体位，避免长时间卧床导致压疮。

4. **预防深静脉血栓：**通过踝关节活动、气压治疗、及时下地活动等，促进血液循环，预防深静脉血栓的形成。

5. **预防感染：**术后出现发热、拔牙或伤口出血等情况，需及时就医，进行抗感染治疗。

二、康复阶段与训练

1. **早期康复阶段(术后1-6周)：**
疼痛管理：合理使用止痛药和抗炎药，减轻术后疼痛。

被动活动训练：使用CPM机辅助进行膝关节的屈曲和伸直训练，促进关节活动度恢复。

踝泵练习：进行踝关节的屈伸活动，预防下肢深静脉血栓。

2. **中期康复阶段(术后7-12周)：**
主动活动训练：逐渐增加主动功能锻炼，如压腿练习、直抬腿训练，增强肌肉力量。

步行辅助：使用拐杖或助行器，逐步过渡到独立行走，保持平衡。

3. **晚期康复阶段(术后3个月至1年)：**
功能恢复：进行更加复杂和多样化的功能锻炼和体能训练，如上下楼梯练习，逐渐增加活动强度。

避免剧烈运动：避免跑、跳、长距离行走等高强度运动，防止关节脱位或损伤。

三、康复注意事项

1. **定期随访：**按医生建议进行术后随访，监测康复进展，及时调整康复计划。

2. **避免特定动作：**康复期间避免扭转、剧烈运动等可能对假体造成压力的动作。

3. **冰敷与休息：**每次运动后进行冰敷，

减轻肿胀和疼痛。保证充足的休息，避免过度劳累。

4. **心理支持：**保持积极乐观的心态，克服康复过程中的困难和挑战。

四、结语

关节置换术后的护理与康复是一个系统性、持续性的过程，需要患者与医护人员的密切合作。通过科学的康复指导和护理，患者可以更好地恢复关节功能，提高生活质量，重返正常的日常活动。

患者应积极参与康复过程，遵循医护人员的指导，注意合理的饮食和功能锻炼。医护人员应提供个性化的康复计划和护理方案，关注患者的康复进展和身体状况，为他们提供心理支持。通过共同努力，实现关节置换术后的顺利康复。

(作者单位：河北省邢台市任泽区人民医院)