

# 老年腰椎间盘突出症病人家庭护理的几个要点

罗 星

乐山市中医医院针灸推拿康复科

〔中图分类号〕R473.6

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2019) 07-084-01

## 一、腰间盘突出症相关概述

腰椎间盘突出症,是临床常见病与多发病。流行病学显示,腰椎间盘突出症的发病率为 11.5%。该疾病多发于中老年人,主要是椎间盘向后突出导致神经根被压迫,在临床中产生相应的症状。目前,发生腰椎间盘突出症的患者,最常见的症状表现为坐骨神经痛和腰背痛等,对患者的生活质量具有不良影响。若不及时对腰椎间盘突出症进行治疗,也可能导致患者出现大小便失禁、下肢不完全性瘫痪等危害。深入对腰椎间盘突出症的病因进行分析,发现椎间盘退行性病变、损伤、妊娠、遗传因素、腰骶先天性异常等,均是诱发腰椎间盘突出症的重要因素。其中,椎间盘退行性病变,是导致腰椎间盘突出症的最根本原因。损伤,是机体椎间盘部位长期受到外力的作用,导致椎间盘受到损害,加重椎间盘退变的程度,引发椎间盘突出。在妊娠方面,女性妊娠后的纵韧带将会出现松弛现象,从而导致椎间盘膨出,引发椎间盘突出。腰骶先天性异常中,包括半椎体畸形、小关节畸形、腰骶骶化等,均会导致椎间盘突出。

在腰椎间盘突出症发病后,患者多会表现出典型的腰痛、下肢放射性疼痛等,且在大小便时会感觉到不同程度的障碍。严重时,可导致患者大小便失控等。目前,临床中对于腰椎间盘突出症的检查,多以典型特征结合影像学检查等方式进行确诊。在典型特征方面,患者主诉有明显的腰部疼痛和下肢放射性疼痛,患者在日常活动时,腰部活动受到明显的限制,腰椎出现侧凸的现象。在影像学检查下,可清晰看到椎板肥厚和小关节增生性肥大。

## 二、腰间盘突出症的治疗方法

在采用合理诊断方式,确诊腰椎间盘突出症后,要结合患者的实际情况,为患者制定合理的治疗方案。关于腰椎间盘突出症的治疗,临床治疗方法较多,包括药物治疗、手术治疗和其他治疗等。在药物治疗方面,以支持治疗和皮质激素硬膜外注射治疗为主。支持治疗是尝试性的将硫酸氨基葡萄糖与硫酸软骨素相结合,实现支持性治疗。硫酸阿基葡萄糖的应用,可在一定程度上缓解患者腰部的疼痛程度,并改善脊椎功能。皮质激素硬膜外注射中,皮质激素作为长效的抗炎剂,其能够有效改善神经根周围炎症情况和粘连情况。在手术治疗方面,腰椎间盘突出症患者具有一定的手术适应症。其中,椎间盘突出症病史超过 3 个月,经过保守治疗后无效果,或是治疗后经常给复发、疼痛剧烈的患者,应实施手术治疗。首次发作椎间盘突出症,但是疼痛剧烈,下肢瘫痪症状明显,无法自主活动的患者,可给予其手术治疗。在椎间盘突出症的同时,合并有马尾神经受压的症状表现,或是伴有肌肉萎缩下娘的患者,需要接受手术治疗。在其他治疗方面,医生可辅导患者采用骨盆牵引的方式治疗。通过骨盆牵引的方式,增加椎间隙的宽度,从根本上减少椎间盘的内压情况。此外,也可通过针灸、推拿或是按摩的方式,缓解肌肉痉挛,达到治疗疾

病目的。

## 三、老年腰椎间盘突出症病人家庭护理的要点分析

### (一) 家庭牵引治疗的护理要点

在腰椎间盘突出症家庭护理中,家庭牵引治疗是比较重要的,所以要掌握家庭牵引治疗的护理要点。患者家属要在护理人员的教育与指导下,为患者选择硬板床,并按照护理人员的引导,对患者实施骨盆牵引。将骨盆牵引带绕到患者的腰部并且固定,从牵引带左右两侧分别连接牵引绳,并将牵引绳与床脚相连接,床脚抬高至少 10cm,形成反向牵引力。牵引绳两侧悬挂重物,重物的重量要结合患者椎间盘的程度决定。开展家庭牵引治疗时,要注意不能够好过 1d。在家庭牵引治疗期间,家属要注意的护理要点是明确床脚抬高的幅度,不宜过低也不宜过高。牵引绳所悬挂重物的沉重程度,也要与患者的身体状况相符合。此外,家属要时刻观察患者在牵引治疗期间的反应情况,若患者存在呼吸困难、身体发抖等症状,则应立即停止牵引治疗,并搀扶患者到床上休息。

### (二) 日常生活作息的护理要点

对于腰椎间盘突出症患者而言,保持足够的休息是尤为必要的。在对腰椎间盘突出症患者实施家庭护理时,要注意帮助患者保持足够的休息,且维持好合理的姿势。患者要选择硬板床进行卧床休息,减少软床对腰部的压力,充分缓解患者腰部肌肉的紧张情况。定期 2h 为患者翻身 1 次,矫正患者的骨形。定期清理垃圾、对房间进行消毒,保持整洁、舒适的环境。根据患者的身体状况,为患者制定合理的饮食方案,指导患者多服用富含维生素、蛋白质的食物,补充钙质,避免对油腻性食物和刺激性食物的摄入,以清淡为主,且多喝水,促进肠胃蠕动。为患者制定合理的运动方案,叮嘱患者中餐后不要运动,避免胃肠压力过大。同时,适当对腰背部的肌肉进行锻炼,通过增强肌肉活力、弹性的方式,提高脊柱稳定性水平。在患者运动期间,若患者出现腰部疼痛的现象,立即停止运动,原地休息。

### (三) 健康心理的护理要点

在腰椎间盘突出症患者康复护理期间,健康心理状态对于患者身体康复,具有重要的影响。通常情况下,腰椎间盘突出症患者多在疾病的影响下,出现不良的心理情绪,比如焦虑情绪、抑郁情绪和烦躁情绪等。为此,在对腰椎间盘突出症患者实施家庭护理时,要从患者不良情绪角度,为其实施心理护理。一方面,根据患者的喜好,为患者播放舒缓的音乐,创造良好的康复环境,放松患者的心情使患者能有舒适的心理状态。另一方面,家属要积极与患者进行沟通和交流,将关心和爱护展现给患者,使患者感受到被关切,并将从护理人员处获得的关于腰椎间盘突出症相关知识,转述给患者,提高患者对腰椎间盘突出症的认知水平,提高其对抗疾病的信心。