

康复护理对腰椎间盘突出症的影响你知道吗

刘莉莉

凉山彝族自治州第一人民医院 四川 615000

〔中图分类号〕R473.6

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2020) 05-084-01

随着社会的进步与发展,人们的生活节奏越来越快,工作压力也越来越大,长期的伏案工作导致很多人开始出现亚健康状态,尤其是罹患各类关节疾病的患者越来越多,其中腰椎间盘突出就是较为常见的一种疾病,主要是由于椎间盘各部分,包括髓核、纤维环及软骨板等部分发生不同程度的退行性病变,在外力因素的作用之下,椎间盘的纤维环破裂,髓核组织从破裂之处突出(或脱出)于后方或椎管内,导致相邻脊神经根遭受刺激或压迫,从而产生腰部疼痛,一侧下肢或双下肢麻木、疼痛等一系列临床症状^[1]。

目前,罹患腰椎间盘突出症患者人数呈现上升趋势,而作为一种慢性疾病,腰椎间盘突出虽然不是危重症,但由于其病情容易反复,对患者的正常生活造成严重的影响,依然成为患者生活中的定时炸弹。那么,腰椎间盘突出的病因究竟是什么呢?首先,椎间盘发生退行性改变是发病的基本要素,而长期反复的外力损伤则是加重了退变的程度,当然,成年后椎间盘会逐渐缺乏血液循环,修复能力变差也是造成病变的主要原因之一。我们在临床研究中还发现,部分腰椎间盘突出症患者存在家族遗传史,或是存在先天的腰骶异常,也增加了腰椎间盘突出症的发病率^[2]。

说了这么多,大家也不必对腰椎间盘突出产生过度的恐慌,总的来说,腰椎间盘突出是一种可防可治的疾病,日常预防腰椎间盘突出重点是减少累积伤,就是需要在生活中保持良好的坐姿,长期伏案工作者应定期调整姿势,睡的床也不宜过软。如果不幸已经罹患腰椎间盘突出,也不必自怨自艾,越早诊断越早治疗,临床效果也就越好。对于腰椎间盘突出的诊断一般是根据临床症状结合 CT 及 MRI 等医学影像检查结果,确诊率较高。

说了那么多,应该有许多朋友最关心的是腰椎间盘突出的治疗方法,临床上治疗腰椎间盘突出的方法多种多样,主要可以分为手术治疗与非手术治疗两种,多数患者均可以通过非手术方式治愈,例如严格卧床休息、牵引治疗、理疗及推拿等,而针对部分病史较长且经非手术治疗无效的患者,则可以采取手术治疗的方式,临床效果比较理想。然而,任何一种治疗都需要配合科学的护理方法,而腰椎间盘突出症的护理中,最为重要的就是康复护理。康复护理是康复医学不可分割的重要组成部分,除包括一般基础护理内容外,还应用各科专门的护理技术,对患者进行残余机能的恢复。康复护理不仅能够帮助患者减轻病痛,还能够对患者的神经功能恢复起到帮助,从而有效提升患者的生活质量,减轻病痛给患者造成的影响^[3]。

康复护理主要包括护理干预、康复训练、中医康复治疗以及牵引护理等,下面笔者就护理方式进行简单的总结陈述:(1)护理干预由心理护理、饮食护理及健康指导等组成,①心理护理:腰椎间盘突出是一种容易反复发作的疾病,治疗时间往往较长,患者需要长期忍受痛苦,对于正常生活的影响较大,患者容易因此出现烦闷、焦虑等情绪,护理人员应向患者强调腰椎间盘突出是可以治愈的,并且列举成功案例鼓励患者,帮助患者疏解内心

的负面情绪,使患者树立治疗信心。②饮食指导:腰椎间盘突出患者的饮食应以清淡为主,注意蛋白质的摄入,多食用例如奶制品、鱼虾及豆制品等,注意补充钙质及维生素D,防止骨骼疏松的发生,注意少量吃醋,食用过多的醋会导致骨骼钙化,饮食中注意蔬菜水果的搭配,可以采取少食多餐的方式,避免暴饮暴食造成不适。水是人体最好的润滑剂,因此,腰椎间盘突出患者要注意多喝水,避免椎间盘干燥。③健康指导:腰椎间盘突出患者在生活中养成良好的习惯十分重要,注意保证充足的睡眠,在坐卧时选择舒适且正确的姿势,避免进行重体力活动,天气变化时注意腰部的保暖工作,以免着凉,久坐或久站后注意活动,减少对腰椎间盘的压力。(2)康复训练患者发病的3-4周内需要绝对卧床休息,选择硬板床根据病情恢复情况使用腰围,在佩戴腰围的状态下进行适当运动。对腰背肌进行训练,患者俯卧将下肢挺直,上肢放置于身体两侧不同,上身躯体进行向后背伸,每天30次,待一段时间适应性训练后,改为抬头后伸与双下肢直腿后伸,每天50次。(3)中医康复治疗以艾灸、拔罐为主,艾灸选择侧肾俞、阳陵泉、大肠俞、腰阳关等穴位进行,见皮肤红润即可,治疗持续10个疗程。拔罐选择肾俞、大肠俞、委中及痛点进行,走罐时先将罐拔住后按照经络进行推动,3-5遍,留罐使选取3-5个穴位,采取闪火拔罐,留罐5-10min。(4)牵引护理牵引时注意调节牵引绳的松紧,以患者较为舒适为准,一旦患者出现心慌、疼痛或下肢麻木时,需要立刻调节,在牵引过程中询问患者是否感觉到症状改善,牵引结束后帮助患者佩戴腰围后才可以下床活动。有严重骨质疏松者、腰椎因结核或肿瘤严重病变者、牵引时症状加重者不宜接受牵引治疗^[4]。

从临床研究结果来看,康复护理能够提升腰椎间盘突出患者的治疗效果,帮助患者缓解疼痛,并且促进患者的恢复,使患者尽快回归正常生活。通过心理护理,患者能够从护理人员处得到鼓励,建立信心,而饮食护理则是保证了患者在恢复期的良好状态,同时避免患者暴饮暴食造成负面影响。由于药物治疗的效果存在一定局限性,各类物理治疗方式能够减轻患者的腰椎间盘压力,促进患者恢复,但在治疗过程中切记因人而异,避免用力过猛给患者造成伤害。总的来说,腰椎间盘突出是现代生活不容忽视的疾病之一,各年龄段人群均可发病,虽非不治之症,但其给患者造成的痛苦也不容小觑,除了患病后积极治疗之外,在日常生活中我们也应该注意坐卧姿势的选择,避免长时间保持相同姿势,久坐后久站后应多活动腰部。

健康的体魄是人生的财富,希望每位朋友都能够重视自身健康,爱护自己的身体。

〔参考文献〕

- [1] 陈江.早期综合康复护理在腰椎间盘突出术后患者中的应用[J].当代护士(中旬刊),2020,27(1):48-50.
- [2] 王葵花,兰尖花.康复护理对腰椎间盘突出症手术患者康复的影响效果观察[J].医学理论与实践,2019,32(20):3376-3377.
- [3] 刘立坤.康复护理结合针灸治疗腰椎间盘突出症临床疗效观察[J].中国保健营养,2019,29(31):224.
- [4] 何新.腰椎间盘突出术后实施早期康复护理的临床分析[J].中外女性健康研究,2019,1(24):43,101.

作者简介:刘莉莉(1977年1月8日-),籍贯:四川省西昌市,民族:汉,职称:主管护师,学历:本科,主要从事:护理工作。