

腰椎间盘突出症患者日常生活管理注意事项

胡 彬

四川护理职业学院附属医院（四川省第三人民医院） 610100

【中图分类号】R687

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 08-080-01

腰椎间盘突出症是一种常见的脊柱疾病，给患者的生活带来了不便。为了更好地管理这种疾病，我们需要注意以下几个方面。

1 饮食方面

腰椎间盘突出症患者应该保持均衡的饮食，多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如鱼类、瘦肉、蔬菜和水果。同时，要避免摄入过多的盐和油脂，以免引发其他健康问题。

2 运动方面

适当的运动对于腰椎间盘突出症患者来说非常重要。可以选择一些低强度的运动，如散步、游泳和瑜伽等。这些运动可以帮助加强腰部肌肉，减轻腰椎的负担。但是要注意避免剧烈运动和长时间保持同一姿势，以免加重病情。

3 作息方面

良好的作息习惯对于腰椎间盘突出症患者来说非常重要。要保持充足的睡眠时间，每天保持规律的作息。同时，要避免长时间保持同一姿势，尤其是长时间坐着或站立，可以适当休息和进行活动，缓解腰部的压力。适当的休息和放松也很重要。腰椎间盘突出症患者在日常生活中要注意适当休息和放松，避免过度劳累和长时间的紧张状态。可以选择一些适合自己的放松方法，如听音乐、看书、冥想等，以缓解身心的压力和疲劳。

4 环境方面

腰椎间盘突出症患者的生活环境要保持干燥、通风，避免潮湿和寒冷的环境。同时，要注意避免长时间暴露在冷风或冷水中，以免引发腰部不适。

5 衣物穿戴方面

腰椎间盘突出症患者在选择衣物时要注意避免穿着过紧或过松的衣物，以免对腰部造成额外的压力或不适。同时，可以选择一些适合腰部支撑的腰带或护具，以减轻腰部的负担。

6 正确的姿势

在日常生活中，要注意保持正确的坐姿和站姿，避免长时间保持同一姿势。当需要长时间坐着时，可以使用一个坐垫或靠垫来提供腰部支撑。同时，要避免弯腰、扭转腰部等动作，以免加重腰椎的负担。合适的睡眠姿势也很重要。腰椎间盘突出症患者在选择睡眠姿势时，应该选择一个适合自己的姿势，以减轻腰部的压力。一般来说，睡在侧卧姿势或背部略微仰卧的姿势比较好。可以使用一个合适的枕头来支撑脖子和头部，以保持脊柱的自然曲线。正确的抬重姿势也很重要。腰椎间盘突出症患者在日常生活中需要注意正确的抬重姿势，避免用腰部承担过重的负荷。在抬重时，应该弯膝下蹲，用腿部力量来支撑和抬起物品，同时保持腰部挺直。避免用腰部扭转或弯曲来抬重，以免加重腰椎的压力。避免长时间低头使用手机或电脑。长时间低头会增加颈椎和腰椎的负担，容易导致疼痛和不适。在使用手机或电脑时，要保持头部和

颈部的自然姿势，可以使用一个支架或垫子来提高屏幕的高度，以减轻颈椎和腰椎的压力。避免长时间的弯腰和负重。长时间的弯腰和负重会增加腰椎的压力和负担，容易导致疼痛和损伤。在日常生活中，要注意避免长时间弯腰，如长时间低头看手机、长时间弯腰洗衣服等。同时，在搬运重物时，要注意使用正确的姿势，如弯膝下蹲，用腿部力量来支撑和抬起物品。

7 热敷和冷敷

对于腰椎间盘突出症患者来说，适当的热敷和冷敷可以帮助缓解腰部的疼痛和炎症。可以使用热水袋或热敷贴进行热敷，每次 15-20 分钟，每天 2-3 次。对于急性疼痛或肿胀，可以使用冰袋进行冷敷，每次 15-20 分钟，每天 2-3 次。但是要注意避免过度的热敷或冷敷，以免对皮肤造成损伤。

8 心理健康

腰椎间盘突出症患者可能会面临疼痛、运动受限等问题，这可能会对他们的心理产生负面影响。因此，患者和家属需要积极面对疾病，保持乐观的心态，寻求必要的心理支持和帮助。可以通过与家人、朋友的交流，参加一些适合自己的兴趣爱好，或者寻求专业的心理咨询来缓解压力和焦虑。

9 定期复查和康复训练

腰椎间盘突出症患者应该定期复查，与医生保持沟通，了解病情的变化和调整治疗方案。同时，可以进行一些康复训练，如物理治疗、按摩、针灸等，以帮助恢复腰部功能和减轻疼痛。

10 身体活动习惯

避免长时间的静坐或长时间的站立。长时间的静坐或站立都会对腰椎产生压力，容易加重病情。如果需要长时间坐着，可以使用一个腰垫或靠垫来提供腰部支撑，并且每隔一段时间起身活动一下。如果需要长时间站立，可以尝试使用一个脚凳或脚垫，以减轻腰部的负担。避免长时间的震动和颠簸。长时间的震动和颠簸会对腰椎产生额外的压力和冲击，容易加重病情。因此，在乘坐车辆或其他交通工具时，可以选择一个相对平稳的座位，并使用一个腰垫或靠垫来提供额外的支撑和缓冲。

11 体重体态的保持

保持良好的体重和体态也对腰椎间盘突出症的管理很重要。过重的体重会增加腰椎的负担，容易加重病情。因此，要保持适当的体重，并通过正确的姿势和运动来维持良好的体态，以减轻腰椎的压力。

总之，腰椎间盘突出症患者在日常生活中除了注意饮食、运动、作息、环境和衣物穿戴等方面的管理外，还可以通过避免长时间的震动和颠簸、避免长时间的弯腰和负重、适当的休息和放松，以及保持良好的体重和体态等措施来更好地管理疾病。这些补充事项可以帮助患者减轻腰椎的压力，缓解疼痛和不适，提高生活质量。