

腰椎间盘突出患者的日常护理与康复

李天春

成飞医院骨科 610091

〔中图分类号〕R473 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2024) 02-085-01

腰椎间盘突出是一种常见的脊柱疾病，它会给患者带来腰痛、坐骨神经痛等一系列不适。面对这样的疾病，患者和家属可能会感到迷茫和焦虑。但请相信，通过科学合理的日常护理和康复锻炼，大多数患者的症状都可以得到缓解，生活质量也能得到显著提高。

一、心理调适

腰椎间盘突出并不是一种可怕的疾病，它是由于长期坐姿不正、劳累过度或外伤等原因，导致椎间盘发生退行性改变。因此，患者首先要调整好自己的心态，避免过度紧张和恐慌。家属也要给予患者足够的关心和支持，帮助他们树立战胜疾病的信心。

二、日常生活护理

保持正确的坐姿。无论是工作还是休息，都要尽量保持脊柱的自然中立位，避免长时间弯腰、驼背或跷二郎腿等不良姿势。在办公室工作时，可以选择高度合适的椅子和桌子，让双脚平放在地面上，背部和颈部得到良好的支撑。

合理安排作息时间。避免长时间保持同一姿势，每隔一段时间就站起来活动一下，缓解腰部肌肉的疲劳。同时，保证充足的睡眠时间，让身体得到充分地休息和修复。注意保暖。腰部受凉容易加重症状，因此患者要注意腰部保暖，避免直接吹风或长时间处于低温环境中。合理饮食。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，如瘦肉、鱼、蔬菜、水果等，以增强身体的抵抗力。

三、康复锻炼

康复锻炼是缓解腰椎间盘突出症状的重要手段之一。通过适当的锻炼，可以增强腰部肌肉的力量，改善血液循环，促进炎症的消退和组织的修复。

轻度锻炼适合症状较轻或刚开始康复的患者。可以选择散步、慢跑、游泳等低强度运动，每次锻炼时间不宜过长，以不感到疲劳为度。

中度锻炼当症状有所缓解后，可以尝试一些中等强度的锻炼，如瑜伽、太极拳等。这些运动能够增强身体的柔韧性和平衡能力，对改善腰椎间盘突出的症状很有帮助。

特定锻炼，如“小燕飞”“五点支撑”等动作，能够针对性地锻炼腰部肌肉，增强腰椎的稳定性。但请务必在专业人士的指导下进行，避免不正确的锻炼姿势加重症状。

四、物理疗法

除了日常护理和康复锻炼外，物理疗法也是缓解腰椎间盘突出症状的有效手段。如热敷、按摩、针灸等，可以促进血液循环，缓解肌肉紧张和疼痛。但需要注意的是，物理疗法应在专业医生的指导下进行，以免不当操作导致症状加重。

五、定期复查

腰椎间盘突出是一种慢性疾病，需要长期的康复过程。患者应定期到医院进行复查，了解病情的变化和康复的进度。医生会根据患者的具体情况，调整治疗方案和康复计划。

六、疼痛管理

对于腰椎间盘突出患者来说，疼痛可能是最难以忍受的症状之一。然而，合理的疼痛管理可以帮助患者减轻痛苦，提高生活质量。在医生的建议下，可以使用一些非处方药物，如非甾体抗炎药 (NSAIDs) 来缓解疼痛和炎症。但务必遵循药物的使用说明和剂量，避免长期大量使用。在急性疼痛期，可以使用冷敷物来减少炎症和肿胀；而在慢性疼痛期，热敷可以帮助放松肌肉，促进血液循环。记录疼痛发生的时间、程度和影响活动的情况，有助于患者和医生更好地了解疼痛模式，从而调整治疗方案。

七、工作与生活环境的调整

工作环境和生活环境对患者的影响不容忽视。一个舒适的环境可以减轻患者的身体负担，提高康复效果。如果工作需要长时间坐着，可以考虑使用符合人体工程学的办公椅和桌子，确保脊柱处于自然中立位。同时，也可以每隔一段时间站起来活动一下，缓解腰部压力。在家里，可以选择柔软的床垫和枕头，以及符合人体工程学的家具，确保睡眠和休息的质量。此外，保持家里干净整洁，减少杂物和障碍物的存在，避免在日常生活中意外受伤。

八、社会心理支持

腰椎间盘突出不仅会影响患者的身体健康，还可能对其心理产生负面影响。因此，社会心理支持对于患者的康复也至关重要。参加腰椎间盘突出患者的康复小组或线上社区，与其他患者交流经验和心得，分享康复过程中的喜怒哀乐，可以获得情感上的支持和帮助。如果患者在康复过程中出现了焦虑、抑郁等心理问题，可以寻求专业心理咨询师的帮助，通过心理咨询和心理治疗来缓解症状。

(上接第 84 页)

行基本的修养与后续治疗。

五、注意事项

超声介入适用于肝囊肿、肾囊肿、卵巢囊肿等各类脏器的囊肿硬化治疗，并可以达到对肝癌、甲状腺、子宫肌瘤、前列腺增生、乳腺增生等的射频消融治疗，所以全身的很多

脏器的不同病理，都可以做超声介入以达到良好的治疗效果。但是以下几种情形，应慎用或禁用介入进行治疗：(1) 灰阶超声难以准确定位出病灶的位置；(2) 病灶治疗或是本身的原因具有严重出血倾向；(3) 腹水情况严重者；(4) 穿刺治疗必须经过大血管或是心脏等重要器官时；(5) 脓肿等易感染的病灶在行穿刺时可能会破裂导致胸腔的污染。