

腰椎间盘突出注意事项

▲ 重庆市江津区第三人民医院 杨小波

腰椎间盘突出是一种常见的脊椎疾病，它会导致腰部疼痛、神经症状和日常生活的困扰。腰椎间盘具有缓冲和支撑作用，帮助我们进行正常的脊柱活动。然而，由于各种因素，如长时间坐姿、不正确的姿势、过度劳累或年龄因素，腰椎间盘可能会突出或脱出。这种情况会对我们的健康和生活产生负面影响。

当腰椎间盘突出时，我们应该特别注意平时的日常活动以及选择治疗的方法和时机。

日常注意事项

正确坐姿和站姿 当需要长时间坐着时，确保腰部得到适当的支撑。可以选择一把符合人体工程学原理的椅子，或者在椅子上加垫子来提供额外的腰部支撑。保持脊柱的自然曲线，并避免过度弯腰或驼背。同时，确保双脚平放在地上，可以使用脚垫或调整椅子高度来保持脚部的舒适支撑。站立时，保

持脊柱的垂直和自然曲线。肩膀要放松，胸部微微挺起，避免驼背。双脚应该与肩同宽，重心均匀分布在双脚上，避免过度偏向一侧。

避免负重 需要搬运重物，最好找人帮忙，避免腰部的负担过重，抬重物往往是腰椎间盘突出加重的一项诱因。避免长时间或频繁地进行需要负重的活动。合理安排活动和休息时间，给腰部足够的恢复和放松的机会。

适当运动 进行腰部拉伸运动可以帮助增加腰部的灵活性和舒展肌肉。一些常见的腰部拉伸动作包括腰部扭转、仰卧腿部拉伸、向前弯腰等。这些动作可以通过缓慢而平稳地进行，确保不会造成过度拉伸或疼痛。此外，猫牛式、桥式、下犬式等瑜伽动作可以有针对性地加强腰部肌肉和改善腰部的柔韧性。在进行腰部拉伸和强化运动时，要确保保持温和的程度。避免过度用力或剧烈运动，以免对腰部造成额外压力或损伤。渐进式地

增加运动的强度和持续时间，以逐渐适应身体的需求。

控制体重 身体的每一部分都承受着一定的负重，而过重会使腰椎承受更大的压力。过多的体重会导致腰椎间盘和关节受到过度压力，增加腰椎受伤和疼痛的风险。采用均衡和营养丰富的饮食对于维持健康体重至关重要。选择多样化的食物，包括新鲜的水果、蔬菜、全谷物、健康蛋白质和健康脂肪。避免高糖、高脂和高盐的食物，以及加工食品和快餐。除了饮食，采取健康的生活方式也对保持健康体重至关重要。坚持适度的身体活动，每周至少进行150 min的中等强度有氧运动，如快走、骑自行车或游泳。

避免久坐很重要 长时间的坐姿或站立也会增加腰部的压力和负担。为了缓解这种压力，建议每隔一段时间就站起来活动一下。进行短暂的步行或伸展运动，帮助改善血液

循环，减轻腰部的紧张和僵硬感。

应及时就医的情况

剧烈疼痛 如果腰椎间盘突出引起剧烈、持续的腰背疼痛，尤其是疼痛向下肢放射，可能伴有刺痛、麻木或无力感，应及时就医。

运动障碍 腰椎间盘突出可能导致腰部肌肉僵硬、活动受限，或引起下肢运动障碍，如行走困难、腿部无力等。

尿便或排便问题 在某些情况下，腰椎间盘突出可能对神经根或脊髓产生压迫，导致尿便控制问题，如尿失禁、尿频、尿急，或排便困难。

感觉或运动缺失 如果腰椎间盘突出导致下肢感觉异常、麻木、刺痛，或者引起下肢无力、肌肉萎缩等明显的感觉或运动缺失，应立即就医。

消毒湿巾在控制多重耐药菌传播中的应用

▲ 天津医科大学肿瘤医院 郝桂娥

近几年，多重耐药菌感染逐渐发展为增加患者医疗费用、延长住院时间、危及患者生命安全的关键因素。多重耐药菌的出现与抗菌药物的过度使用有关，传播途径主要为接触传播，感染多重耐药菌的患者或被细菌污染的物品均可以成为传染源。医务人员通过与患者直接接触，可能导致致病菌在不同患者间传播，或者通过感染患者接触的物体表面，间接将病菌传染给他人，因此，做好医疗环境高频接触表面清洁消毒，对阻断多重耐药菌传播具有重要意义。

部分欧洲国家已经逐步淘汰使用含氯消毒剂作用于环境物体表面消毒，而代之以清洁、消毒可以一步完成的消毒湿巾。多项研究证实，使用含有双链季铵盐化合物和聚合双胍化合物为主要成分的伽玛消毒湿巾作用于医疗环境中的高频接触表面，对多重耐药菌的杀灭作用和医疗环境的消毒效果明显优于传统的消毒方法，且不容易产生细菌耐药性，在工作人员依从性和经济成本控制上均有明显优势。也有研究证实，在急诊、ICU等容易暴发多重耐药菌感染的科室或部门，使用一次性消毒湿巾可有效杀灭高频接触物体表面的大量多重耐药菌病原体，且能对细菌繁殖起到良好的抑制作用，不容易造成环境二次污染，有效阻断微生物的传播。

控制与预防多重耐药菌传播要点

加强医务人员的手卫生 医务人员对患者进行诊疗护理活动时，要遵循手卫生各项规范要求。

严格实施隔离措施 对于多重耐药菌患者，医疗机构需要实施隔离措施，首选单间隔离，还可以将同类多重耐药菌感染患者安置于同一房间。不能将多重耐药菌感染患者与气管插管、深静脉留置导管、有开放伤口或者免疫功能抑制患者安置在同一房间。

加强医院环境卫生管理 对于各医疗机构来说，应当更加注重诊疗环境卫生管理，针对收治多重耐药菌患者的病房来说，要注意床单元及周围使用的仪器设备要坚持一患一用，对专用的物品进行清洁、消毒。普通医疗区域或物体表面预防消毒至少1次/天，中高风险区域或高频接触物体表面至少2次/

天，有明显污染随时消毒；如果出现疑似多重耐药菌感染暴发情况的时候，需要增加消毒剂浓度和作用时间，同时需要增加清洁、消毒频次。患者一旦出院或转科，应立即对病房或患者区域进行环境终末清洁与消毒工作，有效阻断病原微生物传播。

消毒湿巾控制多重耐药菌的效果

多重耐药菌是以污染的物品、手等不同方式传播，加强医疗机构高频接触物体表面的清洁和消毒，可有效控制和消除多重耐药菌的传播隐患，如何正确使用消毒湿巾是控制多重耐药菌感染传播的关键。

选择合适的消毒湿巾 医疗机构目前大多采用《2012年医疗机构消毒技术规范》推荐的含0.2%季盐为主要消毒成分的物表消毒湿巾应用于高频接触物表消毒。消毒湿巾的厚度和重量也是判定湿巾好坏的标准之一，通常认为厚的湿巾手感较好、使用性较强，而且消毒湿巾的含水（消毒剂）量直接关系到消毒效果、作用时间和使用期限。

正确使用消毒湿巾 仔细阅读湿巾包装上的说明，确保了解使用方法和注意事项。有明显污染的情况下，应先去污，再实施消毒。重点医疗环境可采取预防消毒与随时消毒相结合，应有序实施以“床单元”为单位的操作原则，对高频接触物体表面的可通过采取增加消毒频次和作用时间的方法采取强化消毒措施。消毒操作按照先相对清洁后明显污染的顺序进行消毒，湿巾擦拭过程中避免一块湿巾在同一部位反复擦拭，如果需要同一对象或区域进行重复消毒，可以使用多张消毒湿巾，确保全面消毒，严禁消毒湿巾重复使用。在使用完毕后，将已使用过的消毒湿巾正确处理，避免二次污染。

持续监测耐药菌感染情况 医院院感管理部门需要持续监控医疗环境中多重耐药菌感染情况，制定感染防控制度和措施，对多重耐药菌感染高风险科室的物体表面清洁消毒工作进行有效监管和指导，还需要确保护理人员、采样人员接受专项培训，熟练地掌握具体操作流程和消毒方式，确保清洁消毒流程的落实和消毒效果的有效控制。

Bobath球在儿童康复训练中的应用

▲ 东莞市第八人民医院（东莞市儿童医院） 谭任贤

在儿童康复治疗领域，专家们一直在寻找既有效又能激发孩子兴趣的治疗方法。Bobath球，又称巴氏球，是一种由优质高强度PVC（聚氯乙烯）材质制成的充气球体。它通常可承受最大250Kg的重量，并有不同大小，根据治疗需要进行定制。Bobath球的主要特点包括弹性、能动性、不稳定性以及大容积性，这些特性在康复治疗中对患者的辅助性治疗发挥着重要作用。

Bobath球的作用

Bobath球在感觉统合改善方面发挥着重要作用。通过与球体的互动，儿童能够接受到多方面的感觉输入，包括触觉、前庭平衡觉和本体感觉。

触觉刺激 当儿童与Bobath球接触时，他们的皮肤感受到不同程度的压力和纹理，这有助于提高他们的触觉感知能力。

前庭平衡觉训练 在球上的活动如坐、卧、翻滚等，挑战儿童的平衡感，有助于改善前庭系统的功能，这对于注意力不集中和多动等问题特别有效。

本体感觉强化 通过在球上进行各种姿势的维持和转换，儿童能更好地感知自己身体的位置和运动，从而提高身体协调性和空间感知能力。

对于年龄较小的儿童，Bobath球上的体操、抚触和按摩活动可以提供安全和舒适的感觉，类似于在妈妈子宫内的体验。

模拟子宫环境 柔软的球体和温和的按摩能够模拟子宫内的环境，给孩子一种包裹和保护的感觉。

缓解负面情绪 这种安全和舒适的感觉对于缓解孤独、恐惧、焦虑和紧张非常有效。它可以帮助儿童建立信任感，减少不安全感。

情绪稳定 通过这些活动，儿童在心理上感到更加稳定和放松，有助于他们在社交和学习上的发展。

Bobath球特别针对头部控制能力和坐位平衡能力差的儿童，提供了一种有效的改善手段。

头部控制 通过俯卧位和坐姿等训练，儿童学习如何控制和稳定他们的头部。这对于那些头部控制能力较弱的儿童尤其重要。

坐位平衡 坐在Bobath球上进行各种活动可以大大增强儿童的核心肌肉群，提高他们的坐位平衡能力。

整体运动协调性 通过这些练习，儿童的整体运动协调性和身体控制能力得到提升，有助于他们在日常生活中更好地移动和参与活动。

常用的训练方法

俯卧位抬头训练 儿童肘部支撑着俯卧在Bobath球上，治疗师位于儿童身后，控制孩子的双肘或腰部，进行缓慢的俯冲动作，使球向前滚动，诱发孩子自发地抬头。既刺激前庭平衡系统，又增强颈伸肌群肌力，促进脊柱正常伸展。特别适用于需要改善头部控制和前庭平衡的儿童。

坐位平衡训练 儿童伸腿坐于Bobath球上，治疗师在儿童后方，给予支持后，使球前后、左右滚动或进行上下弹跳动作。促进坐位保护性伸展反应。适用于需要提高平衡能力的儿童。

仰卧位平衡功能训练 儿童仰卧在Bobath球上，下肢屈曲，治疗师用胸部紧贴儿童屈曲下肢，轻轻滚动球体。促进儿童身体调整反应。适用于协调能力差的儿童。

注意事项

训练环境和心情 确保孩子在训练时心情愉快，避免饥饿或饱腹状态。

保障安全 应用Bobath球时要注意保护好患儿，动作由简到繁、由易到难，遵循人体发育学规律，循序渐进、持之以恒。

Bobath球在儿童康复治疗领域已证明是一种有效且经济的工具。它不仅通过增强运动功能和感觉统合能力帮助儿童，还以其游戏化特点吸引孩子们积极参与。

随着对其效果的进一步研究和实践，我们有理由相信Bobath球将在未来的儿童康复治疗中发挥更大的作用。

通过专业指导和适当的训练，我们可以为更多的儿童提供一个更加健康、快乐的成长环境。这种结合运动训练和游戏的方法，不仅促进了孩子们的身体康复，也为他们的心理和情感健康提供了支持。