



颈椎病常见治疗及护理措施

▲ 四川省成都市龙泉驿区第一人民医院 曾容

颈椎病是指由于颈椎退变、增生造成间盘突出、韧带肥厚或骨质形成压迫到周围神经血管、脊髓等引起的一类临床病症，是一种以退行性病理改变为基础的疾患。如今，绝大部分年轻人都有颈椎病，不利于正常工作和生活。本文详细介绍颈椎病的治疗方法及护理措施。

主要治疗方式

内服药物法 首选保守治疗为主，可以让患者口服活血化瘀、消炎止痛类药物，如颈痛颗粒或者非甾体类消炎药进行疼痛控制。虽然药物治疗对于缓解疼痛具有一定效果，但是无法逆转功能康复，更不用说修复骨质了。此外，长时间口服药物会损害患者肝、肾、胃肠等器官。

牵引法 牵引疗法能有效缓解颈椎病给身体带来的不适症状，这种治疗方法比较适合神经根型颈椎病患者使用，其他类型的颈椎病患者要根据自身的情况来决定是否应用牵引疗法。牵引方式以机械牵引为主，治疗前应先确

定患者的体重，然后选择患者最舒适放松的体位进行牵引。

理疗法 物理疗法的简称，即理疗法。它是应用声、光、电、热、磁等来实现治疗、预防疾病的目的。不过，它的效果也存在较大的局限性，无法彻底根治。同时，理疗会出现烫伤患者皮肤的情况，严重时甚至会引起癌变。

推拿法 在中医学中，推拿法属于重要的组成部分。目前有许多患者会选择推拿治疗，推拿可以缓解颈椎疾病，但是也需要正确选择穴位，比如应该选择风府穴、风池穴或肩外俞穴位，如此才能够有效达到刺激穴位的效果，建议每次坚持 5~10 min 之内。

针灸法 在中医临床治疗中，针灸也能够治疗颈椎病，通过针灸特定穴位可以改善局部微循环，缓解局部疼痛、僵硬感等症状，有助于恢复颈椎部分功能。针灸治疗颈椎病作用明显，可达到镇痛、消炎作用，同时还能够解除肌痉挛，增加椎动脉血流量。

手术治疗 颈椎病的手术治疗一般分为前

路手术和后路手术两种情况。如果有椎间盘突出，就需要做前路手术，而伴颈椎管狭窄的患者，可进行颈椎的后路手术，切除椎板，然后进行椎板成形，以达到对脊髓减压的目的，必要时可辅助脊柱后固定手术。

外敷疗法 目前，临床使用率较高的是通锥速效帖治疗颈椎病，由纯中药制成，具有良好效果。这种疗法有利于修复骨病组织，加速局部血液循环，达到扶正固本、改善体质的目的。

护理措施

养成良好的睡眠姿势 颈椎病患者要保持颈部的自然弧度、放松，睡觉时要避免一些潮湿、阴冷、吹空调的环境，可用仰卧位、侧卧位。平卧位或者睡觉的时候，要保持低枕的程度，既不要不枕枕头，也不要太高的枕头。患者睡觉时尽量保持颈椎的自然弧度，侧卧位的时候可以稍微增加枕头的高度。

避免长时间低头工作 长期低头工作会使

颈部的肌肉在长时间内一直处于紧张的状态，从而导致颈部血液循环不畅通，造成颈椎病。因此，长期低头工作的人应端正坐姿，保持身体坐直，使颈椎处于正常的生理曲度。定时活动颈部，可以做抬头、低头动作，每次反复 20 次，可使颈部肌肉放松，也可做颈部保健操，用头部写字，每次坚持做 5 min，可促进血液循环，缓解肌肉紧张。此外，患者也可做颈后伸肌肉锻炼，双手放在后脖颈，向前做拉伸动作，颈部呈抬头动作向后抵抗，可对颈椎起到保护作用。以上方法都可有效的预防颈椎病。

户外运动 适合颈椎病患者的运动包括：游泳、羽毛球及颈部锻炼。游泳可以让脊柱处于放松状态，仰泳、蛙泳等姿势对腰椎和颈椎都有帮助。打羽毛球时，后仰动作可以改变颈部前驱状态。颈部锻炼包括抱头训练和靠墙训练，前者抱住后脑勺头往后仰；后者靠墙站着，身体挺直头后仰，用后脑勺顶墙，可锻炼颈部肌肉。

老人骨伤后的康复治疗

▲ 河南省商丘市第四人民医院 李秀梅

老年人因年龄的增长，各器官功能退化，当发生骨伤时，因疼痛等因素，可能会对其心肺功能产生影响。尤其是身体较差、具有既往病史较多的老年人，骨伤后极易诱发心衰、心梗等危及生命的疾病。同时，卧床还会导致下肢血液循环变慢，极易引发下肢深静脉血栓，甚至引发肺栓塞、脑梗死等危及生命的疾病。当老人发生骨伤，应及时就医，根据平时身体情况及骨伤的情况制定治疗方案，从而降低骨伤对老人生命安全带来的危险。本文为大家科普老年患者骨伤后康复治疗的措施，让大家做到心中有数，不至于手足无措。

老年骨伤要到骨科就诊，通过影像学检查明确诊断，根据具体的骨伤类型和不同疾病进程针对性地选择治疗康复的方案。主要分为保守疗法、手术疗法及药物治疗。

保守治疗

患者大多采取闭合复位外固定方法进行治疗，根据自身的情况应当尽早在外固定的保护下进行关节活动。例如，老年人因自身体质、并发症等原因难以承受手术，只能选择保守治疗，促进骨伤部位的恢复。

饮食 常喝牛奶，可以获得六大营养素，不仅可以减少骨矿物质的流失，还能增强体质，提高生活质量。老年人血液中维生素 C 和维生素 B₆ 的浓度都比青年人低，因此要获得足量的维生素则必须从副食品及瓜果中去摄取，如扁豆、刀豆、四季豆、青菜等。

身体 患者骨折以后卧床时间比较长，主要是预防褥疮、坠入性肺炎及预防心、脑血栓的形成，以免导致患者出现上述并发症影响患者的生命。

休息 建议患者在干净舒适的环境中休息，保持室内空气新鲜、温度适宜。

心理 患者骨伤后卧床时间太长会导致心理发生改变，可能产生烦躁、抑郁的不良情绪，因此也要重视患者心理护理。家属一定要鼓励患者有战胜疾病的信心及治疗后期

完全可以站立、活动的信心。需要注意的是，患者出现骨伤后，也要预防其他并发症。

手术治疗

在条件允许时，可在专业医生的指导下采取手术治疗，以微创手术居多，具有安全性高、创伤小、恢复快等优点。

药物治疗

需要提醒的是，药物治疗只是治疗中的一部分，应该与其他有关骨骼保健的方法结合起来，选用何种药物应视个人病情而定，患者应遵医嘱，不可擅自滥用。

以上就是关于老年患者骨伤后的科普知识，大家要牢记于心。老年人骨折后应尽早展开康复治疗，可有效促进患者恢复，预防后遗症的产生。由于老年人本身愈合的时间较慢，家属要注意观察伤口的情况，有效且精心地护理，这样能够有效促进老年患者早日康复。



骨质疏松的危害与护理方法

▲ 河南省罗山县人民医院 高丹

日常生活中，很少有人会关注自己的骨骼是否健康。骨质疏松是比较常见的一种全身代谢性骨病，有着高致残率及致死率，一旦患病，会严重影响患者日常生活。本文详细介绍骨质疏松的危害及护理方法。

骨质疏松的危害

骨折 骨折是骨质疏松患者最常见的并发症之一，患者骨头会变得异常“脆弱”。日常生活中有的老人一摔倒就会出现骨折的情况，这是骨质疏松导致的。

关节疼痛 患者会出现关节疼痛的症状，主要疼痛部位以腰背部为主。患者一般在长时间站立或久坐后症状更加明显，部分患者会在咳嗽、弯腰、用力大便时疼痛加重。

呼吸功能受影响 骨质疏松的患者会造成呼吸功能下降的情况，主要表现为胸闷、呼吸困难、胸闷气短等症状。

驼背 很多老年人会出现驼背或是变矮的情况，这也是骨质疏松所致。这是因为骨质疏松发生后，人体的椎体受到了一定程度的压缩，从而出现驼背的情况。

护理方法

避免摔倒 患者骨骼因为疏松而变得脆弱，因此生活中要额外注意保护好骨骼。患者要注意保证房间内光线充足、地面干燥，日常穿着较合适的衣裤及鞋袜，上下楼梯时要注意握好扶手，老年人避免自己单独活动。

患者要适当进行户外运动，建议根据患者自身情况选择合适的运动方式。对于轻度骨质疏松患者，如果病情影响到正常工作及生活，可以根据自身情况选择适合自己的运动方式，运动量适度即可，不需要过度疲劳。对于中度骨质疏松患者，如病情已经影响正常工作生活，可以选择活动量较小的运动方式如慢走、原地踏步等。

对于重度骨质疏松患者，如生活已经无法自理，比如卧床的患者，可以适当活动四肢、指关节、脚关节。

多补钙 患者要注意每日钙成分的摄入，可以多晒太阳或吃钙片进行补钙，多晒太阳可以增加体内维生素 D，有助于钙成分留存。喝牛奶是最简单的补钙方式，并且吸收率较高，因此，骨质疏松患者早晚各一杯牛奶非常重要。

心理护理 患者可能会因病情出现紧张、恐惧、烦躁等不良情绪，尤其是中老年人对身体关注程度要高于青年人，更容易抑郁、悲伤。这时家属要及时给予心理上的关心，帮助患者消除顾虑，积极乐观对待病情，更利于疾病的治疗。

控制体重 骨质疏松患者要积极控制自身体重。尤其是过于肥胖的患者，一定要保持饮食清淡，避免食用高脂肪、高热量、高胆固醇的食物。

饮食护理 患者要根据自身情况保证好每日主食的摄入量，成年人每日摄入主食在 250~400 g，同时要注意主食多样化。多摄入一些蛋白质含量高的食物，如肉类、蛋类、奶类、豆制品等食物，但要避免过多摄入蛋白质，防止钙含量流失。盐分摄入过多会导致体内钙成分流失过快，所以患者日常饮食一定要清淡，避免吃腌制、烤制及盐分较高的食物。成年人每日盐分摄入保持在 6 g 左右。

改变不良生活习惯 如果患者存在吸烟饮酒等习惯，成年男性尽量保证每日摄入酒精量不超过 25 g，成年女性每日不超过 15 g。患者同时要保证戒烟，避免喝浓茶，限制碳酸饮料的饮用。

以上是关于骨质疏松的危害及日常如何护理的内容，希望对大家有所帮助。