

角膜炎要做好这六大护理重点！

▲四川省南充市高坪区人民医院 梁丽英

保持眼部清洁

大部分角膜炎患者的眼部会分泌更多分泌物，需要及时对其进行清理，即使没有分泌物也可以使用清水进行冲刷，以保持眼部的清洁和卫生，有助于提高眼部对药物的吸收水平。但如果存在角膜穿孔风险时，则尽量不使用清水冲刷眼睛。当角膜发生溃疡时，患病眼睛与健康眼睛不得使用同一瓶眼药水，不宜使用眼部化妆品，防止发生交叉感染。

合理摄入各种营养

角膜在自我修复的过程中，会消耗大量的能量，合理补充多种营养可以为角膜修复提供充足的能量和营养需求。因此，角膜炎患者日常饮食中需要注意多种营养的摄入，尤其要补充维生素A、B、C，可以多食用胡萝卜、猪肝、蔬菜、水果等富含维生素的食物，在加速眼部修复的同时，还可以增强患者的抵抗力和免疫力。

谨慎使用糖皮质类药物

如果角膜炎患者病情进展到溃疡阶段，或者患有单发病毒角膜炎、真菌性角膜炎，禁止使用糖皮质类眼膏或滴眼液，避免导致病情加重，如需必要，必须经过医生的专业指导方可使用。

合理使用眼药水

角膜炎患者一般都会使用滴眼液类药物进行缓解和治疗，相关药物应该有专业医生的确诊处方开具，擅自使用药物可能会增加眼部风险；遵医嘱使用，注意每次使用眼药水的次数和浓度，避免因次数或浓度增加导致虹膜、睫状体出现发炎症状，增加不适感。

避免用眼过度 and 眼部刺激

用眼过度和不良的用眼习惯是造成眼部疾病的主要原因，因此，角膜炎患者需要减少用眼时间，保证眼部充足休息，防止眼部疲劳，患者在用时可以经常眨眼，不仅可

以使眼部疲劳得到缓解，还可以使眼睛更加湿润，让眼睛更加舒适。角膜炎患者还需注意减少对眼部的刺激，防止造成角膜穿孔问题，不能用手揉捏眼球，在日常避免处于屏息状态，便秘或咳嗽时不宜过度用力。另外，由于大部分角膜炎患者都有怕光的症状，所以在康复期眼睛不能与太阳光或者强光直接接触，日间外出必须配戴墨镜，避免长时间注视电脑屏幕和手机，注视时间需要保持在30 min 以内。

角膜炎如果不能进行及时有效的治疗，将对眼部造成不可逆性的伤害。因此，当患者出现角膜炎症状时，需要及时到正规医院进行检查，确诊后积极配合医生进行治疗，治疗药物和使用方法必须遵照医嘱进行，避免导致眼部病情进一步加重。在配合治疗的同时，还需要加强日常护理，对眼部进行热敷、保持眼部清洁，合理摄入多种营养物质、谨慎合理使用眼部药物，并注意避免用眼过度、防止造成眼部刺激，这对促进角膜炎康复具有重要作用。

腰椎间盘突出症护理知识小科普

▲四川省南充市高坪区人民医院 明秀梅

腰椎间盘突出症可对患者的正常生活造成严重影响，病情严重时甚至可导致患者瘫痪。在接受规范治疗的同时给予有效的护理可提高临床疗效。接下来，本文向大家介绍一下腰椎间盘突出症护理方法。

生活方面的护理

患者需要加强休息，营造良好的休息环境，保持室内的温 / 湿度适宜，并定期开窗通风，但也要注意避免着凉，护理人员应加强对病房的巡视，并向患者讲解腰椎间盘突出症的相关知识，做好宣教工作，以引起患者对疾病的重视度以及治疗依从性。做好腰部的保暖工作也可以缓解病情并预防病情加重，可以对腰部进行热敷。咳嗽或是打喷嚏等动作会增加腹部压力，进而会增加腰部疼痛感，因此要指导患者掌握正确的咳嗽和打喷嚏方法以缓解疼痛，如果有必要时可以遵从医嘱为患者使用止咳类药物。此外，还要预防便秘，部分腰椎间盘突出症严重的患者需要保持绝对卧床休息，应指导其掌握在床上使用排便器的方法，若患者已有便秘的情况时可通过揉腹、饮食或药物的方法进行干预，避免严重便秘使腹压增加，导致疼痛加剧。

饮食护理

腰椎间盘突出症在急性发作期时，患者的活动会受到限制，活动量减少后食欲也会有所下降，这不仅会导致患者出现便秘的情况，长期如此还会导致营养不良，免疫力低下。因此应注意对患者的饮食护理，患者应注意清淡饮食，可选择易消化的食材，同时要避免食用生冷、油腻以及辛辣食物，可多饮水以软化粪便，预防便秘，还可以多食用一些具有滋养肝肾功能的食材，比如可以多食用一些新鲜果蔬，此类食材富含大量维生素，对于肝肾均大有益处。另外，患者也要注意不可暴饮暴食，每餐七八分饱即可，而且还需要戒烟酒。

休息时选择硬板床

患者应选择硬板床休息，这是由于对于腰椎间盘突出而言，在坐位前屈体位时其受到的压力最大，站立时次之，平卧时更次之，而硬板床能够消除自身体重对于椎间盘的压力，进而可缓解肌肉、韧带痉挛的现象。大量的研究均证实了患者都会伴有不同程度的腰、腿疼痛的症状，尤其是膨隆型腰椎间盘突出症患者，通过卧床休养能够显著缓解其疼痛水平。除了要选择硬板床以外，卧床休息的体位也十分重要，患者应选择舒适体位，仰卧、侧卧均可，都应以身疼痛症状所有缓解为标准，而且要勤更换体位。通常情况下，腰椎间盘突出症患者的卧床休息时间为3周左右，待腰部不适症状全部消失以后即可离床活动，但是要注意的是，离床活动时要正确佩戴腰围，避免出现扭伤加重病情。

牵引护理

牵引治疗是临床上治疗此病时的常见方案，在进行牵引治疗前要加强宣教以提升患者的配合度。在进行牵引治疗前患者需要注意的是不可饱餐，避免牵引时引起不适。牵引时取俯卧位，并放松肢体，对固定用皮带进行调结，不可过松或过紧。在牵引时，要密切关注患者的面色变化情况以及脉搏、呼吸，同时询问患者的感受，若患者有心慌或呕吐症状时应立即停止牵引治疗，并指导患者进行深呼吸以缓解症状。待治疗结束后应让患者保持平卧位30 min 再回到病房。

心理护理

此病病程较长，而且行动会受限，长期受到疾病的折磨不仅影响了患者的正常生活，而且也会给其造成较大的心理压力，而且在治疗期间多需要保持被动体位，这也会增加患者的不适感，进而产生抵触情绪。护理人员需要加强对患者的心理干预以使患者提高治疗信心以及依从性。

治疗颈椎间盘突出的中药治疗方法

▲四川省平昌县妇幼保健院 杨泽照

颈椎间盘突出是一种比较常见的颈椎病，在工作、生活以及学习等因素影响下，该疾病的发病群体逐渐年轻化，影响患者的正常生活，降低其生活质量。要想使颈椎间盘突出得到改善，就要加强治疗，下面本文将介绍该病的中药治疗方法。

什么是颈椎间盘突出

颈椎间盘突出是椎间盘退变的一种病理过程，是指椎间盘在退行性改变后，在外力的影响下脱离后方椎管内。引发颈椎间盘突出的病因病机目前没有明确的界定，通常是多种原因同时作用而导致，主要是退变后增加颈椎的脆性，导致椎间盘水分流失，此外还有不良生活习惯、不良姿势、看手机等诱发因素。该疾病的症状有感觉和运动障碍，颈肩部疼痛、麻木、乏力等，严重影响患者的正常生活，降低其生存质量。

中药治疗方法

中医认为，颈椎间盘突出属于“痹症”范畴，因血脉不通、血脉不畅而导致的颈部酸胀、疼痛、肢体麻木、肢体肌力减退等。辨证分型包括：肝肾亏虚、气血不足型；风寒湿痹、经络受阻型；外伤型。因此，在颈椎间盘突出的中药治疗中，要以辨证分型为依据合理选择药物。

肝肾亏虚、气血不足型：方剂组成为细辛3 g，秦艽、炙甘草各10 g，杜仲、白芍、茯苓各12 g，桂枝、牛膝、川芎、地黄、防风、独活、当归、桑寄生各15 g，党参20 g。治疗方法为用水煎服，取400 ml汤剂，分早、晚饭前服用，每次200 ml，一日1付。诸药合用可达到滋补肝肾、益气活血的功效。

风寒湿痹、经络受阻型：方剂组成为蔓荆子、羌活、甘草、蒿本各10 g，川芎12 g，防风，独活各15 g。治疗方法为用水煎服，取400 ml汤剂，分早、晚饭前服用，每次200 ml，一日1付。诸药合用可达到祛风除湿、温经活络的效果。

外伤型：方剂组成为桂枝、姜黄、甘草

各10 g，赤芍、白术、川芎、海桐皮各12 g，当归、伸筋草各15 g。若患者疼痛加重，可加没药12 g，乳香15 g；久病体虚加枸杞子10 g，首乌12 g。药物治疗方法为用水煎服，煎制400 ml汤剂，早晚各服用1次，200 ml/次，一日1付。诸药合用可达到行气活血、舒筋止痛的功效。

在颈椎间盘突出的中药治疗中，除了口服汤剂外，还包括以下几种方法：

中药熏洗：使用特殊制成的药袋，混合放入木瓜、防风、独活、苏木、威灵仙、乌梅、艾叶、透骨草、刘寄奴、红花、秦艽、赤芍，均为9 g，然后放入熏蒸床下的熏蒸锅中，清水浸泡30 min，煮沸20 min，药液浸出后，药袋放置在蒸屉上，一起加热锅中的药液。帮助患者平躺在熏蒸床上，肩颈部的皮肤对准熏蒸窗，通过中药蒸汽对肩颈处的皮肤进行持续熏蒸，时间为20 min。

中药薄贴：处方为麝香2 g，川椒5 g，三七10 g，白芷、川芎、乳香、没药、杜仲、姜黄、血竭各15 g。除麝香外，其他药物混合后制成细粉，加入150 ml白酒，小火煎成糊状，或者是加入150 ml米醋搅拌均匀，均匀涂抹在纱布上，然后放入麝香，敷在颈椎间盘突出部位。药干后，可以继续使用，重复上述操作，每剂药可连续使用3~5次。

对于颈椎间盘突出患者来讲，中药治疗十分重要，能够有效缓解临床症状，改善患者的不良情况，如果在治疗过程中联合中医的按摩、针灸、牵引、耳穴压豆等方法，可进一步提高临床效果，促进疾病恢复，有效提高患者的生活质量，使其早日回归正常生活。

