腰椎骨折的康复与预防策略

▲ 广东省普宁市中医医院 陈绍典

腰椎骨折是一种常见的骨折类型，特别是在年长者和有腰部受伤史的人群中较为普遍。腰椎骨折不仅会带来剧烈的疼痛，还可能影响患者的日常生活和工作。因此，了解腰椎骨折的康复与预防策略对于保护腰部健康至关重要。

腰椎骨折的康复策略

保守治疗

对于轻度腰椎骨折，可以采取保守治疗，以平躺硬板床为主。腰椎压缩性骨折保守治疗要求腰椎骨折的压缩程度低于腰椎高度的1/3，并且没有对脊髓、硬膜囊以及神经根产生压迫，没有下肢神经损伤症状，这样就可以做腰椎的保守治疗。

保守治疗要求平躺硬板床 4~6 周。在卧床期间，应保持正确的体位，如仰卧位，不得随意起身，更不得下地行走，并定时轴线翻身，避免脊柱扭曲。多食用富含钙和维生素 D 的食物，促进骨骼修复。保持合理的膳食结构，多吃高热量、高蛋白、富含纤维素和维生素的食物，避免刺激性食物。可遵医嘱使用非甾体抗炎药等镇痛药物，缓解疼痛，减轻炎症反应。

手术治疗

对于神经脊髓受压迫，出现神经系统症状的腰椎骨折、不稳定的腰椎骨折、爆裂骨折、老年人骨质疏松引起的腰椎骨折，需及时手术治疗。

通过切开复位椎弓根螺钉内固定术、经皮椎体成形术等，恢复椎体高度及脊柱稳定性，解除神经压迫。术后需在医生指导下进行严格的康复训练，不要过早进行剧烈运动或负重。佩戴支具或者围腰保护腰椎，直至骨折愈合稳定。骨折的 2 周之内，主要对患肢的肌肉进行锻炼，消除肿胀，改善血液循环。随着骨折愈合的进展，逐渐增加活动强度和范围，进行关节屈伸、旋转等练习，恢复关节灵活性。其中，老年腰椎骨折患者术后要加强抗骨质疏松治疗，要在医生指导下系统抗骨质疏松治疗。

康复训练

仰卧位下肢屈伸以及直腿抬高 可预防神经根发生粘连及下肢深静脉血栓形成，初次尝试时应从 30° 的角度开始练习，每次维持的时间从 15 s 起并逐步延长。练习应分为多组进行，每组重复 10 次，每天进行 2~3 组练习。

5 点支撑法 平卧于硬板床上，用头、双脚、双肘 5 点支撑，将臀部抬起，臀部尽量抬高。保持 10 s，重复 20 次 / 组，2~3 组 /d。

3 点支撑法 平卧于硬板床上，用头、双脚 3 点支撑，将臀部撑起，臀部尽量抬高。保持 10 s，重复 20 次 / 组，2~3 组 /d。

4 点支撑法 平卧于硬板床上，用双手、双脚将身体全部撑起，呈拱桥状。保持 10 s，重复 20 次 / 组，2~3 组 /d。

生活护理

保持脊柱的稳定性 在变换体位时注意脊柱保持成一水平线，轴向翻身，不得扭曲。

皮肤护理 对于长期卧床的患者，应按时更换体位，并对受压部位的皮肤进行按摩或用赛肤润涂抹，预防压疮。

注意保暖 做好腰部的保暖，防止腰部受凉。

腰椎骨折的预防策略

建立良好的饮食习惯

摄取足够的钙和维生素 D 对于骨骼健康非常重要，奶制品、鱼类、豆类等都是富含钙类的食物，而维生素 D 主要来自阳光照射。如果饮食中无法获得足够的营养，可以考虑服用钙片和维生素 D 片。

保持适当的体重

肥胖会增加骨折的风险，尤其是对于骨质疏松的患者来说。保持适当的体重可以减轻腰椎和其他骨骼的负担。

进行适当的锻炼

锻炼可以增强肌肉和骨骼，提升协调能力，减少跌倒的风险。建议进行有氧运动、力量训练和平衡训练。通过锻炼，可以使腰椎的稳定性增强，降低骨折发生率。

避免损伤

避免从高处跌落、进行危险的体育运动和操作危险工具，尤其是对于有骨质疏松症的患者来说，更要警惕避免一些高危动作。在工作和生活中，要时刻注意保护腰部，避免受到外力冲击。

加强安全意识

在日常生活中，要加强安全意识，特别是在进行高空作业、驾驶车辆等高风险活动时，要严格遵守安全规范，佩戴好安全设备。

腰椎骨折虽然会给患者带来诸多不便，但通过科学合理的康复与预防措施，可以有效地降低骨折的风险，促进骨折的愈合。在日常生活中，我们要时刻关注腰部健康，保持良好的生活习惯和锻炼习惯，加强安全意识，为腰部健康保驾护航。

腰椎骨折的康复与预防是一个长期而复杂的过程，需要患者和医护人员的共同努力。通过科学合理的治疗方法和生活方式的调整，我们可以有效地促进腰椎骨折的康复，预防骨折的再次发生。

来源 / 千库网

老年痴呆 预防比治疗更重要

▲ 梧州市工人医院 陈英道

在当今社会，老年痴呆已成为一个日益严峻的健康问题。它不仅影响着患者的生活质量，也给家庭和社会带来了巨大的负担。然而，面对这一挑战，我们并非束手无策。实际上，预防老年痴呆比治疗更为重要，通过改变生活方式和习惯，可以有效降低发病风险，延缓疾病的进程。

揭开老年痴呆的神秘面纱

老年痴呆，医学上称为阿尔茨海默病，是一种逐渐进展的神经退行性疾病。它的主要症状包括记忆力减退、思维迟缓、判断力下降以及日常生活能力的逐渐丧失。与正常的衰老过程不同，老年痴呆是一种病理性的变化，它严重地干扰了患者的认知功能和行为表现。

老年痴呆的成因与危险因素

老年痴呆的成因复杂多样，包括脑部病变、遗传因素、环境因素等。而危险因素则更为广泛，年龄的增长是其中最为显著的一个。除此之外，高血压、糖尿病等慢性疾病，缺乏运动、不良饮食习惯等生活方式因素，也都可能增加患老年痴呆的风险。了解这些危险因素，对于我们有效预防老年痴呆至关重要。

预防是老年痴呆第一道防线

为什么说预防老年痴呆比治疗更重要？因为一旦患上老年痴呆，其病理过程往往难以逆转，治疗的效果也相对有限。而预防则可以在疾病发生之前，通过改变生活方式和习惯，降低发病风险，延缓疾病的进程。因此，预防老年痴呆，是保护自己大脑健康的第一道防线。

如何有效地预防老年痴呆？以下是一些科学的方法。

均衡饮食 滋养大脑的营养源泉 饮食与大脑健康密切相关。为了预防老年痴呆，应保持均衡的饮食，摄入足够的营养物质。蔬菜、水果、全谷物和健康脂肪（如鱼类、坚果和橄榄油）都是大脑喜爱的食物。它们富含抗氧化剂、维生素和矿物质，有助于保护大脑细胞免受损伤，促进大脑的正常功能。

规律运动 让大脑焕发活力 运动不仅对身体有益，对大脑也同样重要。适量的运动可以促进血液循环，增加大脑的氧气供应，有助于保持大脑的敏锐度。对于老年人来说，散步、瑜伽、太极等低强度的运动方式尤为适宜。它们不仅可以锻炼身体，还能提高大脑的灵活性和反应速度。

保持社交 让大脑在交流中成长 社交活动对大脑的刺激作用不容忽视。与朋友、家人和社区的互动可以让大脑保持活跃状态，促进认知功能的发展。参加社区活动、加入兴趣小组、与家人朋友保持密切联系，都是让大脑在交流中成长的好方法。

充足睡眠 给大脑一个休息的机会 良好的睡眠对大脑健康至关重要。在睡眠过程中，大脑会进行清理和修复工作，消除一天的疲劳和紧张。为了保持充足的睡眠，应该养成良好的睡眠习惯，如保持规律的作息时间、创造一个舒适的睡眠环境等。

终身学习 让大脑永远年轻 学习是保持大脑活力的关键。无论年龄多大，都应该保持好奇心和学习态度。尝试新事物、学习新技能、挑战自己的大脑，可以让它保持敏锐和灵活。阅读书籍、参加课程、探索未知的领域，都是让大脑永远年轻的好方法。

管理慢性病 守护大脑的健康基石 慢性疾病如高血压、糖尿病等是老年痴呆的重要危险因素。因此，要积极管理慢性疾病，控制病情的发展。定期体检、遵医嘱服药、改善生活方式等，都是守护大脑健康基石的重要措施。

早期发现与诊断：把握治疗黄金时机

尽管预防是老年痴呆防治工作的重中之重，但早期发现与诊断同样不容忽视。老年痴呆的早期迹象可能包括轻微的记忆力减退、日常任务完成困难等。若能敏锐地捕捉到这些细微变化，并及时进行专业的认知功能评估，便有可能抓住治疗的黄金时机，有效延缓疾病的进程。

行动起来 守护大脑健康

老年痴呆是一个严峻的健康挑战，但并非束手无策。通过科学的预防方法，如均衡饮食、规律运动、保持社交、充足睡眠、终身学习和管理慢性病，就可以实现有效降低发病风险，延缓疾病进程。需要注意的是，守护大脑健康，享受美好晚年，需要长期持续的努力和关注。若自己或身边的人出现老年痴呆迹象，应及时咨询医生或专业人士，获取专业评估和治疗建议，共同应对这一挑战，携手守护大脑的健康与活力！

来源 / 千库网