

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。

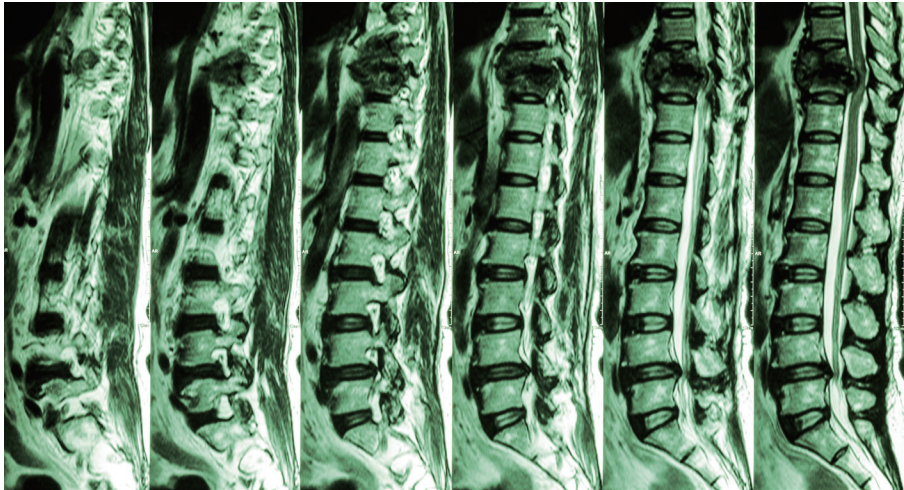
腰椎骨折的康复策略

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程度低于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支腿抬高：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秒起并逐步延长。练习应分为多组进行，每组重复10次，每天进行2到3组这样的练习。

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秒，重复20次/组，2~3组/天。

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秒，重复20次/组，2~3组/天。

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秒，重复20次/组，2~3组/天。

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。

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。食物中富含钙的包括奶制品、鱼类、豆类等，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力量，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、驾驶机动车等高风险活动时，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，我们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。

总之，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式和生活方式的调整，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。

不容忽视的妊娠期高血压

▲ 广东省普宁市中医医院 黄红玉

妊娠期高血压是孕妇在妊娠期所患的一种常见疾病，据统计，全球每年有数百万孕妇受到妊娠期高血压的影响，严重影响母婴健康。这项数据足以引起我们的高度关注，下面我们将从多个方面详细介绍妊娠期高血压。

妊娠期高血压的原因及症状

原因 遗传因素是最为重要的一个因素，有家族史的孕妇患病概率较高。此外，营养不良、缺乏维生素和矿物质等也可能会引发妊娠期高血压。

症状 孕妇可能出现头痛、眼花、胸闷、恶心、呕吐等不适。如果病情严重，可能会导致抽搐、昏迷和多脏器功能衰竭等，对孕妇和胎儿的健康造成严重影响。

妊娠期高血压对妊娠的影响

我国妊娠期妇女发生妊高症的几率大约是9.4%，即每10个孕妇当中大约就会有一个妊高症患者。妊高症会对孕妇及胎儿产生严重影响。一方面，孕妇患上妊高症后，严重情况下会导致全身小动脉出现痉挛性收缩，同时会有血液浓缩表现，而且血容量会明显减少，这将导致多个脏器因缺氧而受损，危及血液、肾脏、肝脏、脑、心脏等系统。

具体如下：

脑 孕妈妈会出现头痛、头晕等不适症状。

肾 肾脏功能严重损害可致少尿及肾衰竭。

肝 出现血肿或肝脏破裂，危及母婴健康。

心血管 血压升高且在原来妊娠的情况下，更加加重了心脏的负荷，损伤心血管功能，严重时还可能导致心衰、肺水肿等并发症。

血液 出现血管内容血、血红蛋白尿、血小板减少等并发症。

对于胎儿 妊高症妈妈胎盘功能下降，出现胎儿生长受限，胎儿窘迫。

妊娠期高血压的治疗方法

轻度妊娠期高血压 对于轻度妊娠期高血压患者，医生会建议定期进行产前检查，密切关注病情变化，同时注意合理饮食和休息，保持愉快的心情。

中重度妊娠期高血压 对于中重度妊娠期高血压患者，医生通常会采取药物治疗，如口服降压药和镇静剂等。同时，孕妇需要住院接受密切观察和治疗，以保障母婴安全。

子痫前期和子痫 对于子痫前期和子痫患者，医生通常会采取更为积极的措施。

慢性高血压 对于慢性高血压患者，根据个人的情况，为患者制定合理的治疗措施，包括药物治疗和非药物治疗。同时，孕妇需要定期进行产前检查，密切关注病情变化。

妊娠期高血压的注意事项

定期产前检查 孕妇应该定期进行产前检查，以便及时发现和治疗妊娠期高血压，产前检查包括血压测量、尿常规检查、心电图检查等，可以全面了解孕妇的身体健康状况。

合理饮食 孕妇应该保持合理的饮食结构，多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如新鲜蔬菜、水果、全谷类等。

适量运动 适量的运动有助于降低血压和维持身体健康。孕妇可以根据自己的身体状况选择合适的运动方式，如散步、瑜伽等。

保持愉快的心情 心情愉悦有助于降低血压和维持身体健康。孕妇应该尽量避免过度紧张和焦虑，可以尝试进行深呼吸、听音乐等放松身心的活动。

当孕妇被诊断出来，确诊为妊娠期高血压，应该遵医嘱进行治疗。医生会根据孕妇的病情制定相应的治疗方案，按时服药、遵循医生的建议进行治疗和管理好个人情绪等方面的注意事项，以便更好地控制妊娠期高血压的症状并减少对母婴健康的威胁。妊娠期高血压患者其病情严重程度和所导致的危害呈正相关，同时也会影响产后恢复情况，所以孕妈要高度重视防治妊高症，切不可掉以轻心。



传播医学知识 公益服务医师

