



# 颈椎病的自我保健

▲ 乐山市夹江县人民医院 冯治华

颈椎病是一种常见的骨科疾病，是因颈椎间盘退变及继发性改变刺激或压迫临近组织（包括脊髓、神经根、椎动脉、交感神经）所引起的各种症状和体征。因颈椎病的临床症状我提出来的方案您又不认可和个体差异、组织受累程度与病变部位等具有相关性，可根据颈椎病的表现情况进行分类，并制定相应的自我保健方法。

## 颈椎病的临床分类

临床上常见的颈椎病类型主要有以下几类：

### 神经根型颈椎病

1.臂丛牵拉试验或压头试验阳性；2.具有典型的上肢疼痛和麻木等根性神经症状，而且范围和颈脊神经所支配的区域相符；3.痛点封闭无显著效果；4.临床表现和影像学所见相符；5.除肩周炎和胸廓出口综合征、肘管综合征和腕管综合征等颈椎外病变导致的以上肢疼痛为主的病症。

### 交感神经型颈椎病

通常情况下患此病症患者多伴有一系列交感神经症状，如心前区疼痛和眼花、头晕和心动过速、手麻和耳鸣等；经X线片检查发现，颈椎有退变或失稳情况。椎动脉造影呈阴性。

### 脊髓型颈椎病

1.经X线检查发现，椎管狭窄，椎体后缘骨质增生；经影像学CTMRI检查发现，伴有脊髓压迫情况。2.有颈脊髓受损等的临床表现，主要表现为肢体麻木、无力、双下肢行走不稳、足底有踩棉花感胸部束带感等，双手内在肌萎缩，四肢肌张力增高等。

### 椎动脉型颈椎病

1.旋颈试验呈阳性；2.曾有猝倒发作情况，而且伴颈性眩晕；3.伴有交感神经症状；4.经X线检查发现，枢椎关节骨质增生或节段性不稳定。

## 颈椎病的自我保健方法

虽然颈椎退定性变化是无法抑制的，但适当颈椎保健、体育锻炼和颈部运动，

有助于局部血液循环的改善，能起到舒筋活骨效果，有助于颈部肌肉力量增强，对颈椎稳定性的提升有重要作用，可降低劳损与外伤等情况发生。

**加强颈肩部的保暖，防止因受寒而导致肌肉痉挛加重，或者对颈肩部血液循环产生影响。**

1.春冬季节尽可能选择高领衣服，每次外出都要戴围巾。加强注意防止夏季冷气导致的颈部受寒。

2.热敷颈部：通常患颈椎病者多伴有颈部酸痛和发硬等表现，如果着凉则容易发生疼痛感。建议每晚睡眠用热毛巾对颈部热敷，这样既能使疼痛感减轻，同时对提高睡眠质量具有促进作用。

**不良生活习惯的改变，保持姿势正确，对脊柱正常弧度予以维持，从而能对颈椎病的发生预防作用。**

1.对于枕头与床的选择尽量以软硬适宜为佳，要有弹性。尽可能选择上下高中间低的枕头,高度尽可能选择在10 cm左右。

行仰卧位时，置枕头于后颈位置，保持颈椎轻度后仰，与颈椎前曲的生理曲度相符。行侧卧位时，肩和枕头尽量保持一致，颈椎行中立位。只有得到良好的托扶，才能使颈椎和其四周组织得到充分调整及休息。2.坐靠背椅子时，挺直颈背部，保证背部弧度正确。禁止坐较软的沙发与椅子，禁止用使腰部和颈部前屈过度的腰垫与颈枕，禁止双脚叠加坐姿。3.看电脑和电视时，其位置高度应以平视为最佳，禁止把头靠在沙发或床上扶手看电视与看书。4.禁止单手提重物，把重物尽可能向身体靠近，养成双手交替提物的习惯。

**自我按摩，通过对头颈部自我按摩，能使颈部气血得以调和，颈肩部肌肉放松得到放松，不适感消除。**

1.干洗头：用双手五指指腹将头皮按住后，以从前向后的方式反复按摩5~6次。

2.颈肩按揉：用双手2~5指的指腹交替对侧肩部肌肉和颈部由上而下做螺旋形按摩，反复按摩5~6遍。

# 饮酒为什么会引起酒精性心肌病

▲南充市顺庆区人民医院 谢福林

长期大量饮酒会对身体造成不良影响，特别是对肝脏损伤很大。临床上发现，长期大量饮酒，会导致心肌病变，呈现酷似扩张型心肌病的表现,称为酒精性心肌病。大多数酒精性心脏病患者为男性，这些患者通常在30~55岁，过度嗜酒10年以上，出现心脏病症状。

## 酒精性心肌病的症状

1、**心脏表现** 酒精性心脏病患者在自己不知道自己患病时，常常偶然在超声心动图、胸部X射线检查中发现心脏扩大。酒精性心脏病患者的心脏多为普大型，心胸比例>0.55,有的伴有心衰，产生肺部淤血、水肿，甚至胸腔有积液；有的扩大明显，会伴有杂音，因为相对性瓣膜关闭不全。

长期嗜酒往往导致心脏功能减退，症状有心悸、疲乏、胸闷、无力。严重的患者会患有充血性心衰，通常为全心衰，但左心衰为主，症状是呼吸困难，比如端坐时、夜间阵发的呼吸困难,还可能表现为胸腔积液、肝脏淤血、颈静脉怒张、下肢水肿等。

心律失常也是酒精性心肌病的早期表现，最多的是心房颤动，次多的是心房扑动，再次是频发室性期前收缩，还有房性期前收缩、心脏传导阻滞。如果大量饮酒后出现无法解释的心律失常，可能患酒精性心肌病。酗酒者可因心室颤动而猝死。

2、**血压改变** 酒精性心脏病患者常常血压偏高，特别是舒张压增高，而收缩压不增高，这种症状叫做“去首高血压”。

3、**胸痛** 部分酒精性心脏病患者的胸部有不典型的疼痛，也有患者心绞痛。后者可能是因为酒精的代谢产物乙醛促进了茶酚胺释放，刺激α-肾上腺受体，导致心脏的冠状动脉痉挛，减少了心肌供血。

4、**伴发疾病** 酒精性心脏病患者多数伴发有高铁血红蛋白血症、高脂血症，容易形成血栓，更容易猝死。长期饮酒还会损伤神经系统、脑、骨骼肌、肝脏。

## 酒精性心肌病的病因

大量饮酒的人会患酒精性心脏病，是因为酒精及其代谢产物乙醛能够直接毒害心肌。酒精对心肌细胞的直接毒性有：1、损害心肌细胞完整性；2、破坏心肌细胞中细胞器的功能；3、改变心肌细胞通过钙离子的能力；4、改变心肌细胞的中间代谢；5、改变心肌细胞中调节蛋白（原肌凝蛋白、肌凝蛋白）结构，影响心肌行使收缩和舒张的功能；6、导致人体营养失调,缺乏维生素(特别是B族维生素)，加重心肌功能不全。

## 酒精性心肌病的防治

1、**彻底戒酒** 酒精性心脏病是长期、大量饮酒导致的，治疗的关键是戒酒，并且彻底、尽早戒酒，以期缓和、甚至逆转病情。停止饮酒4~6周及以上，有些酒精性心脏病患者的心脏会缩小，甚至回到正常大小，心脏的种种不适症状也会消失。总之，酒精性心脏病患者的心功能需要戒酒来改善。

2、**生活调理** 戒酒之外，在生活上的治疗原则还有卧床休息,治疗心衰、心率失常，补充维生素（特别是B族维生素），长期补充镁，加强营养（如低盐、高蛋白的高营养饮食），限制摄入过量的水，同时要戒烟。

3、**药物及治疗** 酒精性心脏病患者应到心内科就诊，从而可以使用药物以及各种治疗。比如，间断利尿；扩张血管；用小剂量洋地黄血管紧张素转化酶抑制剂来强心；早期心律失常明显的患者首选地尔硫卓、维拉帕米恢复心肌细胞转运钙离子的能力，其他患者可以试用钙离子拮抗剂。

# 肺癌患者的科学护理

▲阆中市人民医院 任琼芳

近年来，肺癌发病率越来越高，治疗技术不断提升。临床上肺癌患者在接受腔镜手术治疗后，1周左右可以出院回家休养。无论患者是在住院期间还是在家休养，都需要良好的护理。在日常生活、饮食起居中仍需多加注意，如果患者得不到良好的护理，对于患者后期恢复会产生较大影响。下面为大家介绍肺癌患者的护理知识，以帮助患者家属掌握科学的护理方式。

**日常生活护理** 第一，戒烟戒酒。肺癌患者在接受手术治疗后，有吸烟习惯的患者要彻底戒烟，并且避免吸入二手烟。有酗酒习惯的患者要彻底戒酒。患者饭后要注意刷牙，养成经常漱口的习惯，避免出现口腔溃疡。

第二，保持良好的室内空气。空气质量是否良好对于患者肺部有一定影响，患者平时居住的室内空间要注意开窗通风，保持室内空气清新，保护患者余肺功能。患者平时休养的过程中要注意尽量远离刺激呼吸道的物质，比如雾霾、油烟、汽车尾气、灰尘、烟雾等。如果患者经济条件较好，可选择到气候及空气质量良好的地方修养。

第三，尽量避免到人群密集场所。肺癌患者在接受手术治疗后，自身免疫力有所下降，接触人群密集的环境会增加病菌感染风险，甚至引发其他并发症。过于嘈杂的环境容易使患者焦虑、紧张，不利于患者恢复。

第四，保持健康的饮食习惯。患者在休养恢复期间适宜进食高热量、高蛋白及高维生素食物，并且注意食物要容易消化。禁食过咸、过甜、油腻、辛辣等刺激性食物，这会刺激患者的呼吸道加快分泌痰液，从而引起咳嗽。此外，要注意营养均衡、膳食多元化，尽量丰富食物种类，增加各种营养物质的摄入，增加患者的食欲。

第五，规律作息。患者平时生活中要养成规律的作息习惯，每天保持充足的睡

眠，避免熬夜，早睡早起，按时吃饭。

**专业性护理** 第一，坚持做康复锻炼。患者在修养恢复期间要注意持续做康复锻炼，主要是肺功能及肺活量功能恢复练习，比如深呼吸、吹气球等。同时要注意患侧上肢功能锻炼，避免由于长期不活动导致患侧上肢出现功能障碍。需要注意的是，患者在进行康复训练时，要注意循序渐进，避免强度过大，不可操之过急，否则对于患者的恢复也会产生不良影响。

第二，注意定期去医院复检。患者出院回家休养前，应询问主治医生下次复查的确切时间。通常情况下，术后复查时间是每3个月1次，3~5年需每半年复查1次，以后每年复查1次即可。检查的内容主要包括血常规、肿瘤标记物、胸部CT、上腹部CT、骨ECT、头部MRI、生化等项目。患者在休养恢复期间，如果出现疲乏、咳血、体重下降、咳嗽加重、发热等症状要及时返回医院接受检查以及治疗。

第三，每天要注意观察患者排尿、排便次数，同时注意尿液和粪便的量及性状，并做好详细记录，以便于医生的诊断治疗。

第四，如果患者留置有引流管，要注意观察患者胸水量以及性状，并注意做好详细记录。此外，要注意保持引流管的畅通，避免引流管脱落。

第五，肺癌患者接受手术治疗后，伤口需要一定的时间恢复。在此期间，清洁身体最好采用局部清洗法。如果患者身体比较虚弱，家属可以协助患者完成，要注意多洗头，勤洗分泌物比较多的部位，比如会阴部。

肺癌患者的治疗过程较漫长，患者需要承受极大的痛苦。在治疗期间，需要家属给予良好的护理，为患者营造良好的生活环境，让患者保持愉悦的心情，这对患者的恢复具有极大的帮助。