



腰椎间盘突出预防要点

▲ 宜宾市叙州区人民医院 邓庚德

腰椎间盘突出是一种常见的疾病，属于脊柱退化性疾病。我国腰椎间盘突出者的占比很大，并且患患者数逐渐有上升趋势，患患者群已经不仅限于老年人了，现在的年轻人由于很多原因也逐渐出现了腰椎问题，也时常被腰椎病所困扰。

腰椎间盘突出症状表现

腰椎在人站立或坐位时承受了 60% 以上的体重，所以很多人都容易出现腰椎间盘突出。几乎所有患者在腰椎间盘突出初期都会出现腰痛症状，腰痛也几乎成为了腰椎间盘突出的重要症状。患者腰痛部位主要是在下腰，也就是腰椎的第 4~5 椎体之间。疼痛时多为慢性钝痛，有时也会出现急性剧痛。无论是站着或坐着，时间一长都会加重患者腰痛，经过休息可适当缓解。坐骨神经痛也是很多患者容易出现的症状，疼痛性质不一，常使患

者捉摸不透，不过大多数情况疼痛为一侧，有时也会出现双侧疼痛，疼痛部位在臀部周边。每当咳嗽或打喷嚏会使疼痛加剧，高位患者还会出现腹股沟痛、大腿前内侧痛、会阴部痛。

腰椎间盘会使部分患者行动不便，比如出现间歇性跛行、下肢麻木、无力等。有时候患者行走一段距离会感到腰部、腿部疼痛，导致下肢麻木、无力，从而影响到出行。

腰椎间盘突出还会影响人的神经，当神经被压迫时，人会出现下肢麻木、发凉的症状，同时某些神经被压迫，还会引起患者不同程度的肌肉萎缩，从而使患者行动不便，严重时还会引起瘫痪。由于病情影响，患者腰椎各方向活动受影响，引起腰部活动不便。患者由于疾病影响，腰椎会出现不同程度的弯曲或变形，如患者腰椎为了减轻受压迫神经根的张力会引起腰椎侧弯。腰椎间盘突出会引发马尾神经综合征，从而影

响患者的生理功能。腰椎间盘突出严重患者身体形态会发生变化，比如躯干前倾、重心偏移等。

腰椎间盘突出注意事项：

（1）不正确的姿势很容易使腰椎损伤。生活中，很多操作能够加重腰椎损伤，比如体育运动、搬抬重物等，所以在患病期间要避免剧烈体育运动，打篮球、拳击等对抗性的活动不要参加；有时候别人喊帮忙，不要因为抹不开面子去帮助别人，如果强行参与抬重物可能会导致腰椎损伤，从而患病；患者更要避免再次受伤。年轻女性有喜爱穿高跟鞋的习惯，长期穿高跟鞋容易造成腰部肌肉劳损。

（2）多活动。多活动不等于多运动，多活动是指要避免久坐、久站，保持同样姿势不动容易造成腰部的慢性损伤，从而导致患病。尤其是电脑工作者与学生，通常会久坐不起，时间一长对

腰椎特别不利，学习或工作一两个小时就要做适当的腰部运动。

（3）生活习惯。注重保暖可以有效地预防腰椎间盘突出，所以平时穿衣减衣要根据天气变化而决定，切不可强行根据个人意愿随意穿衣减衣；夏天很多人喜欢吹空调，吹空调时最好将温度设置为 26℃，同时要避免空调直吹。

（4）生活饮食。平时生活中饮食也很关键，日常饮食适当补充钙、镁、维生素 D 等，可以多食用豆类、奶类和海带等，饮食不要偏向个人口味，要注重饮食均衡，饮食多样化。

其他。体重过大、过胖、过瘦的人容易患腰椎间盘突出症，肥胖会额外的增加腰椎负荷，从而增加患病几率；过于瘦弱的人，由于缺乏肌肉的保护，腰椎受伤的几率也会增加。为了降低患病几率，日常生活要注意保持个人身材，尽量避免过胖或过瘦。

胆结石的术后护理

▲ 金堂县第一人民医院 / 四川大学华西医院金堂医院 韩双梅

近年来，胆结石的发病率逐年增高，很多年轻人也患上了该病，究其原因大多是因日常作息颠倒、饮食缺乏规律等不良生活习惯导致。好在外科手术可以帮助人们快速清除胆结石，术后只要重视护理工作就能降低复发风险。但许多患者错误地认为手术治疗可以一劳永逸，在痊愈后便继续享受舒适的酒肉生活。实际上胆结石的复发率极高，很大程度上是因为患者术后不重视护理，也未改变不良的生活方式。

胆结石术后注意要点

一般胆结石患者在进行手术后，首先需要经历一段留院观察期。这个阶段的患者身体尤其虚弱，家属在陪护期间要时刻关注其术后反应，配合医护人员工作，科学帮助患者进行身体恢复。

1. 饮食遵医嘱，要低脂低油

由于胆结石手术属于腹腔内手术，因此手术后不可立即进食，要等到患者通气后方可摄入易消化的软食。患者术后饮食水准也要逐步过渡，切忌过早接触高油高蛋白食物。之所以强调这一点，是因为许多家属在术后急于给患者补充营养，听信所谓的“术后恢复偏方”盲目食补，却增添了患者的消化负担。

2. 适当做运动，预防并发症

患者手术后适时做些运动，不仅可以加速伤口痊愈，还能防止术后并发症的发生。患者可以通过深呼吸和咳嗽等方式扩张肺部，在病床上每间隔两小时做一次翻身，避免伤口粘连。当医生允许下地活动时，家属可辅助患者在病区周边轻度走动，唤醒身体免疫系统进行自我修复。

3. 伤口常消毒，疼痛叫医护

胆结石术后的伤口如果是濡湿状态，患者家属就需要对伤口做每日消毒。用棉签蘸取碘伏沿伤口中心从内至外画圈式清洁，避免伤口滋生细菌化脓。若是伤口疼痛难忍，要及时告

知医护人员查看是否有病变前兆，没有异常可用止痛药临时止痛。如果术后伤口没有渗液可直接用胶纸粘贴，保持创面的清洁与干燥即可。

4. 出院需谨慎，及时做复查

胆结石术后无特殊情况，患者可在 5~7 天后进入“归家观察期”。此间家属要密切关注患者伤口的愈合情况，按时回医院进行复查和拆线处理。拆线两天后才可以沐浴，此时伤口表面已经愈合，不必怕水。术后两个月内要避免提取重物，以防腹压增加引发伤口炎症。

胆结石术后调理要点

1. 培养健康的作息规律

患者在术后一定要摒弃昼出夜伏的不良作息，适当减少夜间娱乐活动。尽量在白天处理工作学习任务，不要拖到晚上熬夜进行。因为夜间是身体排毒和自我修复的最佳时机，充足的睡眠可以使我们的身体系统健康运转。保证睡眠周期的完整性，早睡早起塑造规律的生物钟，是低成本的健康管理方式，也是有益于患者术后调理的必要途径。

2. 搭配健康的膳食结构

胆结石患者在术后应着重关注饮食调理，按时定量摄取一日三餐，也可采取少量多餐的方式。日常尽量少吃或不吃高脂肪类食物，多吃一些纤维含量充足的蔬菜水果，促进其营养被人体吸收。杜绝辛辣或刺激类食物，比如辣椒、碳酸饮料等，这些食物流入身体会破坏胃黏膜，加重内脏器官的负担，为胆结石复发埋下隐患。膳食结构的合理安排，可以长期保障患者的健康，从改善体质问题。

3. 合理锻炼增强免疫力

在进行胆结石手术后，患者可以根据自身的身体承受能力制定训练计划。不论是晨起跑步还是饭后散步，一定的锻炼都胜过久坐不动。通过运动训练，也能激发人体免疫力，降低患者身体再次受病症侵害的几率。

三类子宫肌瘤可能影响生育

▲ 自贡市富顺县妇幼保健院 庞俊坤

子宫肌瘤是女性人群中一种非常常见病，还是一种与激素有着密切联系的良性肿瘤，大多数情况下发生在女性的育龄期。如果女性在怀孕期间发生了子宫肌瘤，腹中的胎儿是否应该选择留下？应视具体情况而定。

怀孕期间发生子宫肌瘤的危害

在女性怀孕早期，由于体内激素等变化，子宫肌瘤变大的速度也非常快，甚至还会出现出血不规则的情况，因此很多孕妇也会被误诊为先兆性流产。严重的情况下会导致孕妇体温上升、呕吐、恶心以及腹痛等情况。大多数情况下，在怀孕期间发生子宫肌瘤疼痛会自己缓解，若疼痛情况十分严重不能自行缓解，那么就应当及时地进行子宫肌瘤摘除手术。很多女性在怀孕时发生子宫肌瘤情况通常都是在妊娠检查时发现的，大多数孕早期子宫肌瘤都会平稳地度过孕期。但是由于整个怀孕过程中，女性的激素水平会逐渐升高，子宫肌瘤也会出现明显的变化。大部分情况下，子宫肌瘤会在生产之后的 3~6 个月逐渐恢复到以前的状态。

到了孕晚期，若孕妇发生子宫肌瘤则会导致腹中胎儿的体位不正常，到了分娩期还有可能会引发宫缩乏力以及生产滞后的情况。在这种情况下，需要根据医生的建议采取合理的应对措施，例如进行子宫肌瘤剥出以及剖宫产等。

三类子宫肌瘤会影响生育

通常情况下子宫肌瘤分为三类，针对女性怀孕期间的不同子宫肌瘤情况也应当采取不同的措施进行应对。

黏膜下子宫肌瘤：黏膜下子宫肌瘤是指一种凸向子宫腔内的肌瘤，这个肌瘤的生长位置在胚胎的生长位置之上。对于这种黏膜下子宫肌瘤情况，医生大多数情况下都会建

议患者提前进行手术将这种影响胚胎生长的肌瘤进行摘除。

肌壁间子宫肌瘤：肌壁间子宫肌瘤是指那些长在子宫肌肉层里面的子宫肌瘤。当女性在怀孕期间发生了子宫肌瘤，并且这个子宫肌瘤长在了肌壁间，那么就像在墙里安装了一块非常大的砖头一样，这个砖头会明显地凸向房间里面。在这种情况下胎儿的正常生长空间就会受到严重的影响，甚至在严重的情况下会对胎儿着床产生影响。如果女性在怀孕期间的肌壁间子宫肌瘤直径在 4 厘米以下，对于胎儿生长的着床部位并不会形成太大的影响。但若女性怀孕期间子宫肌瘤生长在肌壁间，并且直径已经超过了 4 厘米，这种情况医生会建议患者经过治疗之后再根据实际情况决定是否要继续进行生产。

浆膜下子宫肌瘤：浆膜下子宫肌瘤就像是一种朝墙外生长的肌瘤，对于孕子宫里面的空间不会产生太多影响。因此这种浆膜下子宫肌瘤通常情况下对孩子的生长并不会产生影响。但如果是体积非常大的浆膜下子宫肌瘤，医生会建议女性患者先将这种子宫肌瘤采用手术手段进行彻底摘除。在怀孕的情况下，女性子宫内部的血液供应会明显的增加，有时这种肌瘤会快速地增长，会对孕妇产生一些血液循环等方面的严重压力。在某种情况下，若女性在怀孕期间发生了浆膜下子宫肌瘤，并且浆膜下子宫肌瘤体积变得很大，医生同样也会建议女性患者先进行手术摘除之后，根据孕妇的实际情况再决定是否进行生产。

女性在准备生育孩子时，应该提前做好孕前检查，排除影响怀孕的不良因素，特别是常见的子宫肌瘤等疾病，提前进行干预和治疗。在良好的身体状态下，孕育健康的下一代。这样既是对自己负责，也是为了孩子着想。