



腰痛的康复方法

▲ 四川现代医院 李 林

如果把人体看作为一个精密并且复杂的仪器，那么腰部就承担一种承上启下的作用，无论是行走、站立还是坐姿，腰部都支撑着上半身，所以做好腰椎的保养非常关键。腰痛主要是指腰部一侧或者两侧疼痛为主要症状的一种病症。

引起腰痛的原因有多种，并且任何人都有可能产生腰痛，只有找到腰痛的具体原因，从根本上对症下药，才能有效康复，那么引起腰痛的根本原因，都包括哪些呢？

腰椎间盘突出症

腰椎间盘突出症作为常见的疾病，同时也是引起腰痛的重要原因。当腰椎间盘突出中心的果冻状髓核突破坚硬的纤维环刺激周围神经根时，就会引起疼痛的出现。这种腰椎间盘突出所引起的疼痛来源主要包括两个方面，一是由蛋白质构成的突出部分到达神经根并且引起炎症，这种是炎症神经压迫引起了疼痛。二是

椎间盘纤维环中存在的神经纤维因为撕裂，产生剧烈疼痛。针对这种原因引起的腰痛，在康复方法上可以采取卧硬板床休息、口服镇痛药物、牵引以及理疗等方法。如果在这些康复方法应用过程中，没有起到显著效果，此时就可以考虑微创治疗和开放性手术治疗的方式。

腰肌劳损

腰肌劳损和腰椎间盘突出相似，好发的人群主要有两种：一是长期需要弯腰进行劳作的人，还有就是需要长期坐姿工作并且缺乏体育锻炼的人。这两类人群在长期保持一种姿势的情况下，腰部的肌肉就会持续收缩，时间一久就会造成腰肌劳损从而引发腰痛。腰肌劳损所引发的腰痛，在起床前腰痛比较明显，起床活动以后腰酸就会明显减轻。并且在久坐以后腰痛会再次出现并且加重。针对这种原因所引起的腰痛，在康复方法上，一些长期弯腰劳作的人可以带围腰进行保护，而久坐工作

的人，需要注意在工作过程中多起身活动，并且生活中加强腰部功能的锻炼，比如定期进行游泳锻炼等。

如果患者因为腰肌劳损引起的疼痛程度比较严重，为了快速康复，也可以在医生的建议下口服消炎镇痛药物，或者是肌肉松弛剂等。

其他腰痛的常见原因

腰部肌肉和韧带的损伤可能出现在遭受巨力的一瞬间，比如闪了腰或者是不断重复同一运动，都有可能造成腰部肌肉的韧带损伤。这种损伤虽然不会特别严重，但是却会引起非常强烈的腰部疼痛，给人的生活质量带来很大影响。

此外，退化性椎间盘疾病也是比较重要的能够引起腰痛的原因，随着年龄的增长，椎间盘失去水分，无法很好地发挥缓冲作用，这样纤维环就会承受比原来更大的力，会因为撕扯而产生疼痛。值得注意的是，这种退化性椎间盘疾病和椎间盘

突出虽然有着一定的交集，但是并不完全一样。

骨性关节炎也会引起腰痛，脊柱关节炎和衰老有关，同时进展缓慢，其中椎间盘和小关节的磨损会引起炎症和疼痛，并且不同程度的狭窄也有可能压迫神经进而带来疼痛。

对一些老年人来说，因为骨质疏松引起的骨折，也会产生腰痛。骨头自身遭受到了压缩性骨折，一些含有丰富游离神经末梢的骨膜在破坏以后出现疼痛，也是重要的腰痛原因。

综上所述，绝大多数的腰痛其根本原因就是由支撑脊柱下段的软组织损伤所引起的，这些软组织包括肌肉、韧带，如果比较严重，还会涉及到骨骼和神经。在形成腰痛的过程中，各种原因之间还有着相互发展的可能性，当腰痛同时存在多种因素时，需要进行辨别，在明确腰痛主要原因以后再选择合适的方法进行康复。

科学认识老年心理障碍症

▲ 三台县精神病院 李仕军

现在的社会中，老年人由于家庭和社会的环境因素、个人文化修养等不同，有可能导致在精神世界上达不到满足，进而产生出各种各样的心理疾病。医学界普遍认为，老年人由于有慢性疾病和年老体弱，对疾病和死亡容易产生恐惧，导致心理障碍。大部分的老年人或多或少都有不同程度的心理障碍，以至影响到身体的不适。那么，老年人的心理障碍都有哪些呢？

老年人常见的心理障碍

脑衰弱综合征 这种精神障碍症状大多发生在患者的脑血管病早期，由于症状不是特别的明显，所以不被大多患者所重视。这种症状主要表现为患者有时的情绪较为不稳定，情感控制上的能力会明显降低，对于自身的感情不能有效控制，在一些精神刺激下，会出现伤感委屈的情况。在严重的情況下，会导致病人情感失禁，就是强制性的哭或者笑。这种心理障碍常常会引发一些躯体疾病，主要有头痛、头晕、走路向一侧倾倒、肢体麻木以及出现睡眠障碍的情况。出现注意力不能集中的情况，工作效率明显跟不上需求，学习新知识时也非常困难，记忆力想较之前明显下降。

老年焦虑症 在心理上的焦虑失调也是老年人的主要表现之一，在生活当中经常可以看到一些老人有心烦意乱或者坐立不安的现象，因为一点小事就提心吊胆，这种焦虑一般可以分为以下几方面，首先是现实性的焦虑。第二是神经过敏焦虑，这种主要是由于在社会上的各种因素引发的忧心忡忡、失败感和挫折感所引起的心理障碍，对所有的事物都发生的焦虑反应。第三是道德上的焦虑。这种即是有些老年人在社会的要求和自身的行为发生冲突时，会引起自身的内疚焦虑，怕自身的行为不符合自我理想的标准而受到处罚。

老年抑郁病 是老年人最常见的心理疾病，由于长期的心情低落，最终可能会出现心肌梗塞、冠心病、高血压以及癌症等各种身体疾病。这种表现主要体现在情绪上的压抑、痛苦、自责、沮丧等一些负面情绪，甚至会出现自杀倾向或者自杀行为。

离退休综合征 这种病情主要是老人不能够适应退休之后的新生活，在生活环境和生活方式上的变化会引起老人出现焦虑、抑郁、悲哀以及恐惧等负面情绪。老人的主要表现为经常闷闷不乐、不言不语，或者出现坐立不安、反复唠唠叨叨的情况。注意力不能够集中，做事也经常出错。对于现实不满意，经常怀旧，在行为上的差异和退休之前很明显，给人印象完全像两个人。

老年人心理障碍的防治方法

首先，子女和配偶要多加关注老人精神上的变化，尤其是丧偶老人。如果发现老人行为异常，要及时帮助老人摆脱不良的心理。

第二，定期体检，让老人能够正确认识自身的不良情绪，以及学习相应的防护措施，学会进行自我判断和自我评价，进而能够接受衰老的自己、爱惜保护自己，理解新老交替的规律，进而能够正确的处理退休问题，能够正确对待现实。

第三，要给老人一个合理情绪宣泄的出口，例如让老人多交一些朋友，向他人进行倾诉，吐露出心中的郁闷，培养老人的幽默感，进而能够更加积极的进行生活。最后是要让老人养成良好的生活习惯，培养自身的兴趣爱好，按时起居，按时饮食、戒掉烟酒、适当的改善下形象修饰外表，使老人的生活更加富有情调，有意识的培养一些爱好，例如种花养鸟、写字作画、下棋、太极以及垂钓都是一种不错的选择。

高血压的科学护理

▲ 中国十九冶集团有限公司职工医院 袁 莉

在现代生活中，由于饮食、生活压力以及环境等因素的影响，极易出现高血压疾病。高血压疾病常见的症状有头晕、头痛、四肢麻木等，我国主要采用药物治疗方法，但是由于疾病症状较为明显，需要在治疗的过程中结合有效的护理，以此提升患者的治疗效果。

高血压病因

高血压是由多种病因导致的，据临床有关资料显示，有 60% 的高血压患者有家族史，是基因遗传所致。患者在日常生活中长期处于激动、神经紧张等情绪中，会增加高血压发病率。年龄也是高血压发病的重要因素，随着年龄增加，高血压发病率会逐年提升。若患者在日常生活中饮食结构不合理，也会引发高血压疾病。在日常生活中饮酒过量或者摄入较多饱和脂肪酸也是导致高血压的罪魁祸首，抽烟也容易导致动脉粥样硬化。使用激素、止痛药以及避孕药等药物，会对血压产生较大影响。

高血压的检查主要分为身体检查和实验室检查。身体检查主要对患者血压进行测量和体格检查。实验室检查能够帮助患者找出高血压病因以及靶器官功能状态。

高血压临床表现

由于患者身体素质不同，产生的高血压症状也有所差异。早期高血压患者无明显症状，常出现头痛、疲劳、心机等症状。若患者在神经紧张，情绪波动的情况下，血压会处于不稳定状态，休息后即可恢复正常。随着病程的不断延长，血压会明显升高，并且在此基础上症状较为明显，进入到环境型高血压疾病阶段，此阶段常见症状为记忆力减退、夜尿增多，肢体麻木、注意力不集中以及头晕头痛等。由于高血压症状与血压水平有较大关系，在劳累后加重，清晨活动后血压可在较短时间内升高，在此期间极易出现心脑血管疾病，若血压升高

到一定程度会使患者产生心悸、头痛以及眩晕等症状，严重者会出现抽搐，神志不清，较短时间内会损伤其他器官，比如肾脏、心脏等，在此过程中易出现中风、心梗等疾病。继发性高血压在临床中的表现是有关原发病的症状与体征，高血压只是其中的症状之一，继发性高血压患者血压升高有一定特点，比如主动脉缩窄导致的高血压只限于上肢。

高血压患者护理

生活护理 根据患者自身情况制定科学的饮食方案，以富含优质蛋白食物为主，控制胆固醇以及脂肪摄入量，多做户外运动，比如散步、太极拳等，若在运动中出现身体不适需要立即停止。患者在日常生活中应定期进行血压测量，若出现血压偏高，需要通知护理人员，并且及时吃降压药稳定血压；患者所处的室内温度不宜过低；避免寒冷刺激，不能长时间站立；不使用蒸汽浴以及温度过高的热水洗澡。

心理护理 由于高血压疾病反复发作，并且病程较长，症状明显，长此以往会导致患者出现焦虑、紧张情绪，严重影响生活质量以及身体健康。为此，患者在日常生活中需要对高血压疾病有全面的了解，摆正自己的心态，不过高估计疾病对自身的影响。医护人员与家人需要耐心倾听患者内心，并且解答患者产生的疑惑；在日常生活中 对患者足够的关心，并且从心理上与患者共同战胜疾病，只有这样才能提高患者治疗的信心。

健康教育 在对高血压护理的过程中，患者应当了解与高血压有关的基础知识。明白通过健康饮食对提高自身机体抵抗能力的重要性。除此之外，高血压患者不能过度劳累，在工作期间应当劳逸结合，并且在此基础上多参加有意义的体育活动，有助于高血压疾病的预防。