

腰椎间盘突出症的康复训练方法

▲ 龙泉驿区龙泉航天卫生服务中心 张京建

腰椎间盘突出症是临床中的常见疾病，有20%的患者需要进行手术治疗，但是手术治疗方法对脊柱周围组织有一定损伤，一些患者在手术后依然会出现腰痛。由于腰椎间盘突出疾病病程相对较长，腰背范围大，手术方法虽然能够有效解决腰椎间盘突出疾病症状，但是还需要结合康复训练，这对患者术后恢复有较大帮助。

腰椎间盘突出疾病症状

腰痛 对于腰椎间盘突出疾病患者而言，典型症状便是腰痛，其发生率可达90%，主要是因纤维环外层与后纵韧带受到髓核刺激，通过窦椎神经导致下腰部出现感应痛，还会伴有臀部疼痛症状。

下肢放射痛 有少部分腰椎间盘突出患者会出现骨神经痛，但临床发生率不足5%，较多患者出现下肢放射痛，从下腰向臀部、大腿小腿外侧以及后方，直到放射足部。患者在咳嗽与打喷嚏的过程中，会增加腹部压

力，使疼痛逐渐加剧。放射痛症状一般出现在一侧，中央型突出患者表现为双下肢症状。

马尾神经症状 腰椎间盘突出患者也会受到马尾神经症状的困扰，其症状有大小便障碍、会阴与肛门出现异样感觉，严重患者会出现大小便失禁，并伴有双下肢不完全瘫痪症状，但此症状在临床中相对少见。

腰椎间盘突出疾病康复训练

术后康复训练 者手术后第1天进行脚拇指背伸对抗康复训练，患者取仰卧位，医护人员把右手拇指放在患者脚趾关节上方，患者脚拇指向上翘，再进行瞬间对抗，连续做10个动作，每天做2次；术后第二天做踝关节背伸训练：患者取仰卧位，医护人员按压患者需要康复肢体的膝关节，患者将脚向上背伸到最大程度，坚持6s，反复练习10次；手术后第三天做直腿抬高训练：患者取仰卧位，将脚拇指翘起，再做勾脚动作，保持该动作5s，反复连续10次；股神

经康复训练：患者取仰卧位，保持身体放松，下肢伸直，首先将患肢抬高到最高位置，保持该位置5s，缓慢放下，再抬起健肢到最高点5s，交替练习10次。

出院康复训练 五点式训练方法：患者取仰卧位，把下肢伸直，两脚跟、两肘以及头部为支撑点，将腰背以及臀部支撑起到最高点，保持5s后缓慢放下，重复该动作10次；半桥式训练：患者在床上平躺，将两腿弯曲成90°，头后部与床接触，两个上肢保持放松状态，把臀部与腰背部抬起到最高点，坚持10秒，反复练习10次。

出院一个月后的康复练习 前屈：患者屈曲坐立，使用双手从双腿内侧伸到脚的部位触摸脚尖5s，重复练习此动作10次；摸脚：患者取坐立位，将下肢伸直，上部位身体与下部身体保持90°，把上肢伸直并向前触摸脚尖5s，重复该动作10次；下蹲式：患者取站立位，双手叉于腰部，患者想下弯腰，弯腰到最低点时保持5s，此动作连续重

复做20次；飞燕式：患者取俯卧位，双上肢成90°收腹，身体向前最大程度伸展，保持此动作10s，患者缓慢向后屈曲到脚后跟，保持该动作10s，反复练习10次；腰部两侧弯与回旋：患者双腿站立，双手插于腰间，先向左侧弯20次，再向右侧弯20次，最后左右交替旋转20次。

对于早期康复训练而言，能够提高腰背肌肉功能，具有改善血液循环，避免肌肉黏连，提升肌肉弹性的作用。出院后康复训练，主要是消除一些区域的痛感，可使肌肉紧张感有效缓解，并且在此基础上可有效纠正一些不良姿势，以此提升脊柱稳定性，使腰部功能正常发挥，从而缩短患者康复时间，提升生活质量。



肿瘤患者化疗后的注意要点

▲ 崇州市人民医院 赵建昌

对于肿瘤疾病来说，化疗能够对疾病产生有效的控制作用，帮助患者恢复身体健康。但是需要注意的是，化疗过程本身具有较大的副作用，若是在实际治疗过程中没有注意相关事项，那么不但不会降低副作用的产生，还可能影响患者的治疗效果，所以患者在化疗后需要注意几个方面：

饮食方面

饮食原则 对于化疗前的患者来说，在进食过程中应该注意均衡饮食，每日进食中应该包含谷薯类、蔬果类、肉禽蛋奶类以及豆制品类，同时可以食用少量的油脂类食物。患者应该少食多餐，每日进食4~5次，除了正常饮食外，加餐一般以水果为主。除此之外，患者在化疗的前一天应该进食低脂肪和高碳水以及高维生素和矿物质的食物，如米饭、鸡肉、瘦肉以及豆腐等。

当患者处于化疗期间时，应该进食低脂肪、高碳水以及含有少量优质蛋白的食物，以谷物类和蔬果类食物为主，并且还要搭配有比较容易消化的鸡肉、鸡蛋以及鱼肉等食物，除此之外应该对患者进行适当的蛋白质粉的补充。若是患者的治疗反应较重，那么在饮食上应该以流质食物为主，可以选择菜汤、果汁以及米汤等食物。

在化疗之后，患者的身体比较虚弱，这时在饮食方面应该以流质食物为主，并且食物必须营养丰富并且容易消化，比如软饭、鸡蛋、汤类以及香蕉等。患者应该少食多餐，并且辅助以适当的运动，为了降低出现腹部胀气的情况，可以用酸奶来代替牛奶，同时也可以生生姜来帮助患者进行食欲的刺激。

饮食注意事项 首先，患者应该以清淡饮食为主，并且不要使用多油或者较烫的食物，多食用蔬果类食物；其次，患者所处空间必须保证室内空气的清新，在进食时遵循少食多餐的原则，不能一顿饭吃得过饱，同时，患者在进食以前可以使用淡盐水进

行漱口，在进食进水半小时后可以平卧。

化疗后血象下降的膳食调理 患者在化疗治疗以后若是出现血象下降的情况，那么应该补充高蛋白的食物，比如牛奶、瘦肉以及猪蹄等；同时，动物的肝脏以及红枣等食物可以帮助患者提升体内的白血球含量；中医治疗最重视的就是“以形补形”，因此患者在化疗期间以及化疗结束以后可以适量增加动物肝脏和动物血制作的食物；除此之外，还可以进食以黑芝麻、黑米以及黑豆等为主的五黑食物，帮助患者提高血象。

其他方面

首先，从预防感染方面进行分析。在进行化疗治疗以后，患者的身体比较虚弱，这时候抵抗力较差，因此容易受到其他疾病的感染。所以说这是患者就需要增强抵抗力，预防其他疾病感染情况的发生。患者在外出时应该佩戴口罩，尽可能远离感染源。

其次，化疗治疗后的患者应该注意对口腔进行护理工作，在饭后及时进行漱口，并且养成定时刷牙进行口腔清洁的好习惯。加强口腔的护理工作有助于患者降低发生口腔感染的风险，并且还能够帮助患者尽快实现疾病的恢复。

除此之外，患者还应该进行适当的运动。在化疗治疗之后，患者常常会出现比较明显的乏力的感觉，同时还伴有疲劳感，这是患者就应该注意进行适当的运动恢复，以散步和太极等刺激性较弱的运动为主。养成良好的运动习惯还有助于患者增强身体抵抗力，帮助患者改善不良病症，缓解患者所出现的不适症状。

最后，对于进行化疗后的患者来说，还应该时刻关注其疾病恢复情况，若是出现恶心、反酸以及白细胞下降的情况，应该及时告知医生，在医生的建议下帮助患者早日恢复身体健康。

科学认识胎儿心血管超声检查

▲ 成都航天医院 刘雪莲

据临床调查显示，胎儿先天性心脏病已经位居我国胎儿出生缺陷第一名，其发病率高达10%左右，由于先天性心脏病导致胎儿的死亡率也高达6%左右，因此对胎儿进行心血管超声检查，可以提前检测胎儿心脏的问题，确保尽早改善胎儿的情况。

高危孕妇要做好检查胎儿先天性心脏病与一些高危因素有关，常见有以下几类：

母体因素导致的原因

(1) 孕妇年龄>35岁或者有过习惯性流产的孕妇，应该及时做胎儿心血管超声检查。

(2) 如果家族史有过胎儿畸形的病情，无论是父母辈还是兄弟姐妹辈，孕妇都应该及时做好超声检查，防止胎儿出现畸形的可能。

(3) 当孕妇患有糖尿病、自身免疫性疾病或者感染性疾病，如早期先天性宫内感染等疾病，也应该及时做好胎儿的超声检查。

(4) 当孕妇服用过容易使胎儿畸形的药物时，如卡马西平、血管紧张素转化酶抑制剂、维甲酸、维生素K拮抗剂等药物时，也应该及时对胎儿进行超声检查。

由胎儿因素导致的原因

(1) 在进行胎儿产前超声检查筛选时怀疑胎儿的心脏结构功能出现异常需要重新对胎儿进行超声检查。

(2) 当胎儿的心率超过180次/min，或者胎儿的心率<120次/min，须重新检查，以确保胎儿的心血管超声检查是否正常。

(3) 如果孕妇在产前进行胎儿心血管超声检查，可以及时确诊胎儿是子宫内是否发育正常，以及羊水的多与少，从而确保胎儿的健康成长。

胎儿心血管超声检查注意事项

胎儿心血管超声检查 由于胎儿在子宫内被孕育12周左右的时候，胎儿已经基本成型，因此在这个期间，大约有80%的畸形胎

儿可以被检查出来，所以通过筛选异常的胎儿，不但有利于胎儿染色体的检查，还能减少围产期的死亡率，并且能够减轻孕妇的心理创伤以及家庭负担，因此胎儿心血管超声检查非常有必要。

胎儿心血管超声检查对胎儿的生长发育有没有影响？超声检查的原理就是利用超声波的方式进行检查，超声波是一种超出人类耳朵听觉范围的声波，因此超声波检查不会对胎儿的生长发育造成影响，由于超声检查并不存在电磁辐射等危险性的辐射，所以超声检查非常安全可靠，对胎儿的生长发育并不会有任何影响。

早孕期做经阴道超声不会导致流产经阴道超声的目的是检查孕妇妊娠、葡萄胎等相关疾病，通过经阴道超声可以更加清晰的确认病情，从而使诊断变得更加明确。

胎儿心血管超声检查能否发现胎儿的所有异常？答案是否定的，虽然当今科技发达，医学上也有很多精密的医疗器械，但并不能说明心血管超声检测就能100%的发现胎儿的所有问题。因此在孕期，胎儿的体位、羊水等等都会影响超声检测的结果，并且心血管超声检测也不可能将胎儿的所有器官看清楚，所以在胎儿心血管超声检测中，即便未发现异常，也不能100%的保证胎儿是完全健康的，还需要经过其他手段对胎儿进行检测，结合所有的方式可以最终确定出胎儿是否有异常。

胎儿心血管超声检查中胎儿异常的解决措施

当进行胎儿心血管超声检查时，发现胎儿有畸形情况，都会想到孩子还能不能要，其实当发现胎儿畸形后，还需要进行更加明确的诊断，通过对胎儿的畸形情况的严重程度最终做出判定，如果是因为合并染色体异常等，就需要孕妇终止妊娠，对于产后可以矫正的畸形胎儿，也可以根据实际情况，最终决定是否要孩子。