

腰椎间盘突出预防措施

▲ 成都军区医院 涂岚钰

腰椎间盘突出是一种较为常见的疾病，也是引起腰腿部疼痛的主要因素，多发人群为20~50岁的人，其中男性患病几率相对较高。根据腰椎间盘的突出程度以及影像学的特征，可以将腰椎间盘突出分为膨出型腰椎间盘突出症、突出型腰椎间盘突出症、脱出型腰椎间盘突出症、游离型腰椎间盘突出症等类型。

腰椎间盘突出的病因和症状

腰椎间盘突出是由多种因素造成。

根本原因 大多数情况下，在年龄不断增长的过程中，椎间盘会发生一定程度的退变，在外力以及劳损积累等因素的共同作用下，患者的椎间盘就会发生破裂，如果病情严重的话会压迫到患者的神经。

基本原因 反复弯腰等动作可能会导致积累损伤，造成椎间盘退变，继而导致腰椎间盘突出。同时，妊娠、遗传以及腰椎发育异常等因素会加大患腰椎间盘突出的概率。

绝大部分腰椎间盘突出患者的典型症状都是腰部和坐骨神经出现疼痛，同时患者也会出现其他症状。

腰痛 部分患者会同时出现腰部疼痛和腿部疼痛，这主要是由突出来的椎间盘压迫韧带、纤维环外层并刺激椎管当中的神经造成的。

坐骨神经痛 大多数腰椎间盘突出患者会在腰4~腰5等部位出现椎间盘突出，所以疼痛会由患者的臀部发散至患者的小腿和足部，所以患者会出现坐骨神经痛。

下肢麻木 腰椎间盘突出也会对触觉纤维造成刺激，所以患者也会出现下肢麻木的症状。

下肢肌力乏力 腰椎间盘突出会损伤神经，导致肌肉出现麻痹症，患者的肌力就会有所下降，若病情严重的话患者的肌肉可能会完全失去功能。

马尾综合征 腰椎间盘突出可能会对马尾神经造成压迫，影响到患者的大小便功能。

间歇性跛行 这是椎管狭窄患者的症状，指的是患者在行走时可能会出现下肢疼痛、麻木等症状。

腰椎间盘突出的预防和治疗

腰椎间盘突出会对患者的身体以及生活造成影响，且很难治愈，所以在日常生活当中应该通过有效措施预防腰椎间盘突出，降低患腰椎间盘突出的概率。

第一，需要减轻对腰椎间盘的压迫。 可以通过日常锻炼增强腰部肌肉的力量，加强对腰椎间盘的保护。比如说，可以跑步、蹬自行车、做俯卧撑、做仰卧起坐、游泳、做伸展运动等，这些都可以锻炼腰部肌肉。但在锻炼过程中需要把握好锻炼的时间和强度，不能没有目标的过度锻炼，否则可能会导致腰肌劳损，影响身体健康。**第二，需要合理选择家里的床，** 确保床软硬适中，不能太软，也不能太硬，要在睡觉时确保能让脊柱保持正常的生理弧度。如果脊柱弧度不当

的话可能会对腰椎间盘造成压迫，继而造成腰椎间盘突出。第三，需要注意身体状态的切换，不能长时间坐着，否则会对腰椎间盘造成压迫。第四，青少年需要保持正确的站姿和坐姿，使脊柱可以合理弯曲，减轻不正确的姿势对腰椎间盘和腰部肌肉造成的压力。第五，需要注意休息，不要过度劳累，尤其是重体力劳动者需要加强休息，不要让腰部过度负重，也不要经常弯腰。第六，需要注意保护自己，在进行运动等行为的过程中不要让自己受伤。

目前腰椎间盘突出的主要治疗方式是非手术治疗，比较适用于病情较轻的患者。患者可以通过卧床休息、牵引治疗、运动治疗、针灸、理疗以及按摩等方式缓解症状，也可以通过服用肌肉松弛药物、非甾体消炎镇痛药物、脱水剂以及糖皮质激素等药物进行治疗。但如果病情严重的话需要进行手术治疗，否则会造成严重后果。

如何避免新生儿喂养不耐受？

▲ 四川省交通运输厅公路局医院 杨智薛

新生儿刚刚初生时，肠胃是非常脆弱的，这个时候很容易出现喂养不耐受。对于父母而言，宝宝大口吃奶，安静的睡眠，才是最重要的，但是许多父母会遇到孩子经常吐奶的情况，那么宝宝为什么会吐奶呢？

什么是喂养不耐受？

喂养不耐受主要指的是新生儿的胃肠动力受到影响，从而导致喂养不顺利的情况，喂养不耐受除了会影响正常喂养之外，还会对新生儿的生长发育造成一定的影响。喂养不耐受主要指的是一种变态反应性疾病，是因为免疫系统方面原因，把某种事物当做是有害物质，从而产生过度保护性免疫反应，可能会导致引起所有组织发生炎症反应，主要表现为全身各系统的症状和相关疾病。

为了避免新生儿喂养不耐受，最好是母乳喂养，这样有利于新生儿吸收和消化，选择母乳有助于减轻喂养不耐受的症状。再者，还应当针对新生儿的个人情况选择科学合理的喂养方案。

新生儿喂养不耐受的原因

首先是早产，孕妈妈们在怀孕时宫内窘迫，这样会造成新生儿窒息和感染，因此，体重越轻的早产儿，越容易出现喂养不耐受的情况，胎龄越小的孩子，其发生率也会比较高。其次，新生儿会出现呕吐、腹胀、胃不舒服以及排便不畅等情况，发生概率也存在很大的不同，宝妈们应当多加注意这个问题，在日常生活当中应当多加关注孩子的身体健康状况，特别是新生儿，综合判断孩子是不是喂养不耐受。

避免早产儿喂养不耐受的具体措施

早产儿消化道动力除了和妊娠周期有关之外，其个体之间也存在很大的差异，应当结合宝宝的实际情况及时调整喂养方案，从

而保障消化道动力处于最佳状态，避免喂养不耐受的发生。可从以下方面入手：

合理喂养 通常早产儿体重越小，越容易出现喂养不耐受的情况，体重在1000克以下的早产儿，如果没有合并症，可通过少量奶汁喂养，对其胃肠道有一定的刺激作用，提升早产儿的胃排空率，从而改善喂养耐受性，尽可能在短时间内达到完全肠内喂养。

每次从1毫升开始，每小时1次，胃里面如果没有残留奶的情况下，可适当增加奶量，加奶量也是从1毫升开始慢慢加，这样的方法能够促进孩子的胃肠发育，增加胃肠道的耐受，比完全禁食要好很多。

母乳喂养 特别是早产儿的母乳，比早产儿配方奶更加容易消化和吸收，选择母乳能够有效减轻早产儿的喂养不耐受。

根据孩子呕吐、腹胀以及胃残留情况，及时调整喂养方案 胃里残留奶量是上次喂奶量三分之一时，将残奶液再慢慢注回到胃里，等到病情稳定之后，腹胀慢慢减轻，再慢慢恢复喂养，如果症状没有得到缓解，可以禁食，在禁食期间需要进行静脉补充营养，等到早产儿不耐受症状逐渐减轻之后，可适当增加奶量。

适当进行抚触按摩 对新生儿进行腹部抚触按摩，能够适当增加早产儿的胃肠动力，促进胃肠排空，刺激胃肠分泌，从而不断提升早产儿喂养的耐受性，促进早产儿的健康生长。非营养性吸吮也有助于早产儿吸吮反射，增加胃动力，可让孩子吸吮空奶头，有助于促进胃肠发育。

在日常生活当中，如果一旦发生这些状况，不要慌张，要冷静下来，做到及时发现问题，及时解决，从而减少对宝宝健康产生的影响。

肿瘤患者的心理护理

▲ 盐亭县肿瘤医院 徐清华

随着现代社会的快速发展，人们生活节奏变快，导致人们容易患上肿瘤疾病，恶性肿瘤已经成为危害人类健康的重要疾病，所以我们应该了解肿瘤，并及时做好护理工作，避免肿瘤恶性发展。

如何区分肿瘤的良恶性？

肿瘤指在机体各种致癌因子的作用下，导致局部组织细胞形成的新生物，一般这种新生物多呈块状凸起，所以也叫赘生物，肿瘤分为良性肿瘤和恶性肿瘤。

良性肿瘤生长缓慢，基本上保持在起源的位置，并伴有包膜，呈膨胀性生长，它的边界清楚，没有浸润性，色泽质地与正常组织非常接近，不会出现核分裂，也不会引起患者的死亡。

恶性肿瘤生长迅速，并可以破坏周围的组织，恶性肿瘤没有包膜，分化差，组织和细胞与正常的组织不一样，呈异形性，细胞核很不规则，并且恶性肿瘤会出现继发性改变，如出血、感染等，导致患者死亡。

肿瘤患者的心理护理措施

通过七种办法对肿瘤患者心理进行护理。

第一种：患者最信任的人要多与患者进行交流，患者最信任的人一般就是父母、配偶和儿女，他们是患者最亲近的人，所以也是患者最信任的人，在心理护理上，让最亲近的人进行耐心的开导和劝解，是最有效的办法。

第二种：与患者交谈要亲切，当患者检查出患有恶性肿瘤后，通常会出现情绪失控等现象，他们不敢相信自己会患有恶性肿瘤，所以医生在和患者交谈的时候，就必须要保持亲切的交谈，给予患者希望，并且要尊重患者最终的意愿。

第三种：使用适宜的治疗方式来缓解患者的情绪，可以通过听音乐、深呼吸、

热水浴等较轻松的方式和方法来缓解患者的情绪，让他们感觉到一个舒适的环境，这样可以有效减少对患者的不良刺激，让他们感受到恶性肿瘤的治愈也不是那么的困难，只要积极面对，放松自我，就能有效的治疗恶性肿瘤。

第四种：可以建议患者去参加一些室外活动，让他们多与外界交流，敞开心扉，把憋在心里的话告诉其他人，保持乐观心态，对治疗恶性肿瘤有很大的帮助。

第五种：针对产生恐惧的患者，可以举出一些实际治疗成功的案例，告诉他们相同的疾病，治愈后的情况是不相同的，因为每个人的情况都不一样，所以在治疗后，根据身体素质、心理承受能力等各方面的因素决定最终的治疗效果。在交谈中，适当的告诉患者病情的变化以及相关的治疗可能会带来的副作用，让患者提前做好心理准备，患者在治疗时会有效配合，如果在治疗后并未出现之前告诉给患者的副作用，应及时告诉患者，这样可以减轻患者的心理恐惧，不仅如此，还能让患者对后期的治疗充满希望，有利于治疗。

第六种：针对产生悲哀情绪的患者，可以通过与患者的交谈，让患者把心中的不安和悲哀的原因讲出来，让患者适当的发泄自己的情绪，对身体是有一定的好处的，并且在患者的讲述中，一定要保持充分的理解和同情，让患者敢于面对现实，让他们知道，一直悲伤下去于事无补，应该积极配合治疗，这才是战胜病魔最好的手段，让他们相信奇迹会发生，只要生活充满希望，一切都会好起来的。

第七种：对绝望的患者，护理人员应该与家属尽可能的给患者创造有利的条件，时刻保持自制力和忍耐力，站在患者的角度考虑问题，无微不至关心，让患者在心理上得到安慰，以减轻心理痛苦。