

颈椎病术后的康复护理措施

▲ 都江堰市中医医院 王泽芬

颈椎病是一种由颈椎间盘退变、老化等因素刺激或压迫脊髓、神经根，从而影响椎动脉血液供应所引发的一系列临床症状和体征。该病的发生与多种因素具有密不可分的关系，故颈椎病的病情错综复杂，但是颈椎病是一个长期发展且不断加重的过程，若发病之后未能得到及时有效地控制，则会导致颈椎病逐渐朝着严重的方向发展，以致于出现颈椎疼痛等症状，甚至有无转动颈椎，当病情发展至压迫组织和神经以后，生活各个方面都将受到影响，此时则需要接受手术治疗，但手术并不是一劳永逸的事情，于颈椎病患者而言，在手术后加强康复护理干预具有至关重要的意义。

心理护理

颈椎病患者在术后并不能完全摆脱临床症状的折磨，恶心、头晕、头痛等症状可能持续存在，在上述症状的折磨下，患者难免会产生不同的心理变化，如烦躁、紧张等，

对此需护理人员给予耐心的心理指导，指导其学习自我调节与自我控制的方法，同时叮嘱保持情绪稳定，才能够有效预防疾病复发。

康复训练

患者颈椎病术后的康复训练十分重要，将直接影响今后的生活，所以相关专家指出，在手术创伤反应期结束以后，若病情平稳，则可开始进行康复训练。

首先可进行呼吸功能训练，于颈椎病而言，术后最易发生的并发症莫过于肺部并发症，所以患者在术后卧床期间，护理人员可鼓励进行深呼吸锻炼和主动咳痰训练，以此来预防肺不张以及肺部感染的发生。待身体情况允许以后，护理人员则应鼓励患者尽早下床活动，一般来讲，颈椎病在术后三至五天内即可在颈围领的保护下下床进行适当活动，而颈围领的佩戴时间约为八周。

其次可以进行项背肌力量训练，对于颈椎病患者来讲，手术后保持颈椎的曲度对于

确保手术效果具有重要意义，因此护理人员应叮嘱在术后三个月以内尽量采取去枕平卧位，侧卧时可垫一个薄薄的枕头，以免颈部过度侧屈。如果接受颈椎后路手术，由于手术过程中需要剥离椎旁肌，故颈椎后伸力量受到影响，对此需要护理人员协助患者在术后展开项背肌力量训练，以此来维持颈椎的生理曲度。但要注意在进行颈椎训练的时候，应尽量保证两肩处于固定位置，在此基础上可开展颈椎组合动作训练：即在合理的运动条件下，将屈、伸、回旋、侧屈等动作按照先后顺序两两组合，锻炼目的在于提高颈椎协调性，进一步给予颈椎全方位的锻炼。

最后可加强肢体功能训练，颈椎病在术后大多伴有双手精细动作以及下肢行走能力下降等表现，因此需要护理人员在患者手术后加强与之相关的功能训练，尤以手部活动为主，护理人员可协助着重练习对指、分指以及抓拿等动作。

在此基础上可加强步行练习，起初可在旁人的搀扶下行走，逐渐过渡至独立行走。

生活护理

对于颈椎病术后而言，还需从生活方面加以护理，包括饮食护理、睡眠护理等：

饮食护理 颈椎病多为中老年人，因这类的身体较为虚弱，所以护理人员应叮嘱忌食生冷、寒咸食物。护理人员应叮嘱多吃易消化且富含营养的食物，少吃肥甘厚味食物，可多吃新鲜的水果和蔬菜，以此来预防便秘的发生。

睡眠护理 颈椎病在术后应选择合适的床铺，建议选择硬板床，因其具有透气性好，且有助于维持颈部和腰椎生理曲度。另外，还要选择合适的睡眠姿势，理想的睡姿为头部呈自然仰伸位，胸部和腰椎维持曲度，双膝和双髋呈屈曲状，该体位有助于放松全身肌肉、韧带以及关节。

防寒保暖 颈椎病在中医上属于“痹症”的范畴内，中医认为该病的发生和发展与潮湿、寒冷有关，所以患者在术后切记不可着凉，做好防寒保暖工作，不要吹冷风。

小儿哮喘可以根治吗？

▲ 凉山彝族自治州第一人民医院 陈素琼

小儿哮喘是一种临床上常见疾病，典型症状是咳嗽，常在凌晨或夜间发作，对于患儿身体健康有较大影响。小儿哮喘往往会被误诊为“支气管炎”“感冒”，从而延误治疗时机，增加儿童病痛折磨。了解小儿哮喘症状，对于判别小儿哮喘及治疗意义重大。

小儿哮喘的常见症状

（1）呼吸困难：哮喘儿童会有胸闷的感觉，甚至会呼吸困难，往往感觉胸部有重石压迫，且有哮鸣音，只能被迫坐起，而不能平躺，并且需要两手撑膝，将双肩耸起，用力喘气，病症发作时少则几十分钟，多则几小时，能够自行缓解，也可在治疗后予以平息；（2）胸痛：若是哮喘发作持续时间较长、病情恶劣，可伴有胸痛症状，主要是与呼吸机过度疲劳有关；（3）咯痰、咳嗽：小儿哮喘初始时一般是支气管黏膜过敏，从而咳嗽，并且是干咳无痰，而在发作期以喘息为主，咳嗽症状可减轻；（4）其他：有部分儿童在哮喘发作时伴有呕吐症状，或是大小便失禁；一般病情发作后则会全身无力、疲乏。因此，若是日常生活中发现孩子有呼吸困难、胸痛、咳嗽、头痛、咯痰等症状，需要引起重视，及时带孩子到医院检查，以便早发现早治疗。

小儿哮喘尚无有效根治方法

关于“小儿哮喘能否根治？”，这是许多家长关心的问题。但是从临床实际来讲，小儿哮喘与患儿起病年龄、病程长短、家族过敏史、病情轻重、治疗是否及时等因素有关，目前尚无有效根治方法，但是多数患儿可在青春期后减少发作次数，或是不发作，分析原因可能与下列因素相关：（1）当儿童到青春期后，其各项功能基本发育成熟，且哮喘往往与内分泌功能密切相关，所以在青春期内分泌功能成熟后，可有效控制哮喘，减少哮喘发作；（2）随着年龄增长，机体内过敏原有所改变，或是经过脱敏疗法等治

疗后，免疫调节功能有所改善；（3）通过体格锻炼，体质有所增强，且抗疾病、抗感染能力提升，哮喘得到控制。

小儿哮喘的防治措施

激素治疗 这是常见治疗手段，可经由吸入与口服用药，其中吸入治疗疗效显著，常用药物是丙酸佛替卡松，治疗4个月至半年，患儿症状、肺部功能往往可以得到改善。

β2-受体激动药 如常用药物是沙丁胺醇气雾剂，能够快速扩张患儿支气管，且不易发生不良反应，所以是控制小儿哮喘发作的有效药物。

免疫治疗 针对湿疹、鼻炎、过敏体质的哮喘患儿可进行免疫治疗，如匹多莫德、甘露聚糖肽等均为常用免疫增强剂，治疗效果明显，且免疫增强剂可彻底治愈病毒所致哮喘症，所以若是患儿体质较弱，往往会使用免疫增强剂，达到增强免疫力的治疗目的，能够有效抵抗外界过敏因素，减少哮喘发作。

预防 小儿哮喘诱发因素较多，若能预防哮喘发生，也可降低小儿哮喘患病率；目前临床将哮喘预防划分为三级，一是预防小儿出生后成为过敏体质，二是预防过敏体质者成为哮喘，三是预防哮喘患儿病情加重。

多数哮喘患儿在接受正规治疗后，其病情可以得到良好控制，同时再配合相应的日常护理，可以减少哮喘发作次数。

第一，饮食干预。哮喘患儿需要增加丰富蛋白质、新鲜蔬菜水果摄入量，避免食用辛辣、刺激类食物，而对于牛奶、鸡蛋、海鲜等容易导致过敏的食物，需要谨遵医嘱食用；此外，需少吃产气类食物，避免影响气机升降，使哮喘复发。

第二，注意休息。营造安静的休息环境也有助于控制哮喘，室内需要保持安静，以便患儿有充足的休息空间。

第三，适当运动。哮喘患儿也可运动，运动有助于增强免疫力与体质，减少感冒，但是需要注意运动时间与运动强度，否则可能使哮喘发作。

高血压病的发病机制

▲ 成都市郫都区安靖街道卫生院 沈旭东

高血压是现代社会的高发疾病，发病初期并不会让人们有所察觉，但长期下去就会对人体重要器官产生不可逆的损伤。本文从中西医结合的角度，为大家讲解高血压病的发病机制，以便大家在日常生活中更好的预防该疾病的发生。

西医对高血压病发病机制的认识

遗传 有研究报告显示，若双亲均没有高血压，其子女的发病率仅为3%；若双亲一方患有高血压，其子女的发病率为28%；若双亲均患有严重高血压，其子女的发病率便可以达到46%。

年龄 大多数情况下，高血压疾病的发生与患者年龄具有十分密切的联系。国内最新研究表明，18~24岁高血压的发生率最低，仅为9.7%；35~44岁之间高血液的发病率为26.7%；45~54岁之间高血压发病率可以达到57.1%；65~74岁之间高血压发病率则可以高达68.6%，而针对75岁以上的人群，高血压的发生率竟能够达到72.8%。

摄入过量的钠盐 当人体摄入过量的钠盐后，血管平滑肌就会出现肿胀的症状，管腔会变细。此时就会增加外周血管的阻力，血容量也会相应的增加，长此以往就会加重心脏与肾的负担，肾排钠就会障碍，容量负荷也会随之增加，血压也就会因此而升高。来自针对国人的研究数据表明，膳食钠盐摄入量平均增加2g/d，收缩压和舒张压分别增高20mmHg和12mmHg。

高血脂 一方面，高血脂状态下机体总脂肪量增高并导致氧的摄入、输送量增加，这一过程加重了心排出量的负担，最终造成周围阻力和血容量增加而引起血压持续升高；另一方面，高血脂会对糖代谢造成负面影响，由此导致的糖耐量异常和高胰岛素血症是高血压发生、发展的另一个重要原因。

高血糖 糖尿病极易诱发高血压。这主要是因为高血糖会对动脉内膜造成一定的损伤，时间一长就会增加血管壁的厚度。在这种情况下，血管壁的弹性就会下降，阻力也

会明显增加。同时，糖尿病也会对肾脏造成一定的损害，主要是就降低其调节血压的功能，进而导致高血压疾病的发生。

吸烟、饮酒 吸烟与饮酒是诱发高血压的主要危险因素。主要是因为二者会损伤到人体的内皮功能，进而产生氧化应激与激活炎症反应，同时也会导致其血管壁内膜出现增厚、血管弹性发生改变、小血管出现痉挛，进而为高血压疾病的发作提供条件。

中医对高血压病发病机制的认识

七情不調 正常情况下，人的情志活动应该是有节制的，一旦不受节制，情志就会失调，且极易诱发各种疾病。当人长期处于情志不调状态，其机体气机就会紊乱，脏腑阴阳与气血就会发生失调，进而引发高血压。

劳逸失度 劳逸失度主要指的是过度劳累与过度安逸这两大问题，同时也是人体阴阳气血失调的主要原因。在生活单重，一旦过度劳累，就会消耗大量的体力，并且会伤及脾气，导致形神失养，上犯孔窍，进而引发高血压。而思虑过度也会对血压造成一定的影响，劳伤心脾，会导致肝肾阴虚。在上述因素的共同作用下，就极易诱发高血压。

先天禀赋不足 简单来讲，就是人先天的素质。其中，肾为先天之本，而高血压的发生主要与人的先天禀赋有着紧密的联系。这一观点与现代医学研究中的遗传这一发病机制的内容十分相似。并且认为，人一出生，就会携带着某一方面的遗传缺陷，这也就暗示着，其在日后成长与生活中，在某个特定条件下，就会患上相应的疾病，而高血压的发病也是如此。

日常饮食不节 饮食不节，过饥过饱都会诱发高血压。当人体感到过度饥饿时，就说明其摄食不足。此时就会表现为气血不足，久而久之就会出现气虚血少的情况。当人体感到过饱的情况下，会增加其胃部的负担，长此以往会导致聚湿生痰、郁而化热等症状的发生，最终导致人体的血压升高，诱发高血压疾病。