

腰椎间盘突出症如何预防？日常生活牢记以下几点

▲ 遂平县人民医院 王智博

腰椎间盘突出症对机体的伤害性非常大，该病的预后情况与病情的轻重、是否及时治疗有关，单纯的腰椎间盘突出症，如果能在神经根严重变性前及时发现、及时治疗，则预后较好。

对人体主要影响包括：
腰痛 是绝大多数患者最先出现的症状，有时可伴有臀部及骶尾部疼痛。

下肢放射痛 根据神经受压节段和严重程度可表现为从颈部向大腿外侧、小腿外侧甚至足部的放射性麻痛。

马尾神经症状 严重时可出现大小便失禁及双下肢肌力严重下降。

腰腿活动受限 可有不同程度腰部及腿部活动受限，急性期加重期弯腰前屈活动受限最明显。

活动障碍 压迫神经根或脊髓可引起下肢跛行、不稳及行走距离下降。

接下来这篇文章，为大家科普日常生活

活中如何预防腰椎间盘突出症，让大家做到心中有数，不至于手足无措。

日常管理

避免久坐久站 在工作与生活当中应当采取正确的坐姿和站姿，并且避免长时间的站立与久坐，在晚上睡觉时也要注意腰部保暖。

加强腰部保护 应当避免长时间弯腰工作，也不要长时间进行重体力劳动，在搬抬重物时，要掌握搬抬重物的技巧，避免进行腰部剧烈活动，防止腰部外伤，也要合理休息。

捡东西或搬东西又或者负重的时候，大多数朋友一般都是直腿弯腰，但这样会使机体压力变得更大，因为在这种姿势下，腰部发力会加大腰椎间盘压力，使腰椎间盘突出变得更加严重。搬东西正确方式首先是缓慢地蹲下来，抱住重物后，腿部与臀部发力并配合腰部力量搬起重物并站立。太重的东西，不要自己搬动，建议找同事帮忙搬。

加强腰部功能锻炼 在日常也要多进行腰部肌肉功能锻炼，增强腰背肌肉力量，提升腰椎稳定性，能够降低腰椎间盘突出发病概率。

避免剧烈运动 长期进行剧烈运动，会导致已经破裂的纤维环出现撕裂，从而导致腰椎间盘突出病情加重，因此合理运动也能够预防腰间盘突出。日常可以增加部分训练腰背部肌肉的运动，如小燕飞、五点支撑等，从而提高脊椎的内在稳定性。

睡姿管理 日常要选择正规的坐席，避免使用过软的床垫，饮食方面也需要均衡搭配，多吃点富含营养的食物。可采取仰卧位睡觉，可在膝关节下垫一个枕头，使膝关节保持微微弯曲，以减轻脊柱的压力。侧卧位时可以将膝关节微微弯曲,这样也可有效减轻腰部疼痛感。

中医预防

针灸 平常也可以中医预防，可以尝试针灸疗法。治法为行气止痛、舒筋活血，基

本治疗以局部穴及上肢奇穴为主。主穴为肾俞、大肠俞、阿是穴、委中。注意针灸应由专业医师操作。也可以尝试局部推拿法。

热敷理疗 可以在每晚入睡之前，使用热毛巾或热水袋热敷腰背部，有助于加速机体局部血液的有效循环，缓解肌肉紧张，有助于减轻疼痛症状。

以上就是该病的科普知识，大家一定要牢记于心。腰椎间盘突出需要综合性预防，若出现不适症状，应当要及时就诊，完善检查明确诊断，遵医嘱进行规范治疗，不可忽视身体的症状，以免耽误病情治疗。

对于已经确诊的患者，要保持积极乐观的心态，因为负面情绪过重会阻碍患者康复进程，同时在生活中做些开心的事转移注意力，注重劳逸结合。多吃活血、祛湿食物，不吃辛辣、刺激的食物。家属也要安慰鼓励患者，给予患者支持，增强患者康复信心，尽量减少患者负面情绪。

急诊救治脑外伤患者的护理

▲ 罗山县人民医院 吕海争

随着现代社会交通的发展与建筑施工的增加，脑外伤的发病率也呈现出一个逐年上升的趋势。由于脑外伤病情变化迅速，如一旦患者遭受器官或组织损伤后未能及时进行医治，不仅极易诱发严重感染，还会引起中毒性休克综合征等并发症的发生，患者可在短时间内致残甚至死亡，且发生概率非常高。此外，还会给患者以及所在家庭带来身心以及经济负担。而及时的急诊救治与有效的护理措施都是保障患者生命安全的关键，所以今天小编想给大家科普一下关于脑外伤的急诊救治以及护理措施相关的知识。

院前急救

评估病情 该疾病的患者的院前急诊救治，在接诊人员赶到现场后最先要了解患者的受伤原因及受伤时间，而后高效且准确地评估患者的病情状况，主要包括人们的意识状态、瞳孔变化以及生命体征等。在现场的医务人员应细心观察患者，以轻重缓急救治为原则，采取有效的应对措施处理患者病情。

呼吸道护理 在现场的医疗人员要对脑外伤的人们的损伤部位进行止血包扎，清除患者消化道分泌物，保持患者的呼吸道维持通畅。医疗人员还应该注意避免患者出现窒息现象，为此医疗人员需要患者的头向一侧偏，防止呼吸道异物堵塞气管。对于出现舌后坠以及深昏迷的患者，应迅速采取口咽通气道的方式帮助患者保证气道通畅。

补液 在给予患者补液支持的同时采取针对性的紧急处理，保护患者外露的脑组织，防止发生二次受伤的情况。

院内急救

该疾病患者在进入医院后要立即对其进行CT扫描，以便医疗人员尿管及时确定其损伤的部位，对患者其他部位的伤势进行科室协调处理。患者若出现损伤指征，需在确诊后立即送入手术室清除坏死脑组织与血肿；对于无明显脑组织肿胀的患者则根据患者的实际情况，考虑去骨瓣减压或采取引流的方式。对于无明显手术指征的患者则送入ICU病房进行常规治疗以及血肿的预防治疗。

高血压的预防？血压过高又该如何降压呢？

▲ 郑州市中医院心血管内科 张理

高血压，相信大家都不陌生，随着近年来人们生活习惯和饮食结构的改变，高血压疾病也不局限于中老年人群，已经盯上了越来越多的年轻人，而且由于高血压初期症状并不明显，容易被忽视，但血压水平长期偏高就会引起严重后果，因此大家要提高重视。那血压已经过高应该如何降压？日常又该如何预防高血压呢？

认识高血压

我们常说的血压指的是人体动脉血压，包括收缩压和舒张压，血压处于合理范围内既可以保证人体的各个组织器官的血液供应，又不会对人体造成不良影响，我们才得以正常的进行活动。根据最新的推荐指南，已经将成人高血压的标准调至收缩压≥130 mmHg 和 / 或舒张压≥80 mmHg。

日常生活中，血压出现波动很正常，年龄、情绪、不健康的生活方式等因素都可能引起血压波动，但如果长期血压过高就会引起患者出现头晕、头痛、心悸、胸闷、乏力等情况；还可能对患者的心脏、脑、肾等器官造成损害，引起冠心病、心衰、脑出血、肾衰竭等疾病，严重时还可能危及患者的生命安全。

血压过高又该如何降压？

药物治疗 对于高血压患者，医生通过相关检查，进而明确患者的病因、病情进展等情况，从而针对性的使用钙拮抗剂、利尿剂、受体阻滞剂等药物帮助患者控制血压，这些降压药物作用较强，降压效果明显。因此，患者一定要遵循医生建议，按时用药，不能因为近期血压控制的很好，就随意改变用药剂量甚至停止用药，这样容易导致血压反复升高，会对人体的组织器官造成损害。

而且，患者最好定期测量血压并做好记录，这样可以帮助医生了解血压的动态变化，从而优化后续治疗方案。

日常护理 患者平时要减少盐分、脂肪等物质的摄入，补充含钾、膳食纤维的

食物，有利于降低血压水平；患者日常中也可以适当做些锻炼、合理调整自己的作息、戒烟戒酒，从而辅助降低血压，将血压控制在合理范围。

如何预防高血压？

注意饮食 健康人群平时也要减少盐分、脂肪、糖类等食物，保持清淡饮食，补充含有维生素、膳食纤维以及优质蛋白等食物，比如香蕉、豆类、鱼肉、粗粮等，维生素和优质蛋白有利于保持血管健康，减少血管损害；膳食纤维可以减少人体对脂肪的吸收，从而降低胆固醇水平；另外，也要戒烟戒酒，保持饮食规律，才有助于保持人体血压正常。

注意运动 适当的运动锻炼有助于人体血液循环通畅，促进机体的代谢，维持人体血压正常；同时也能将体重控制在健康范围内，从而降低超重与肥胖引发的高血压风险。平时可以根据自身情况，选择快走、慢跑、太极拳等运动方式，每周进行3-5次，每次最好30分钟左右，长期运动才能发挥作用，从而保持身体健康。

注意作息 经常熬夜导致机体得不到充分的休息也是引起血压波动的重要原因，因此大家平时要合理安排自己的作息时间，保证睡眠充足，维持机体代谢能力正常，从而保持血压平稳。

注意情绪 良好的情绪也是维持血压正常的前提之一，如果平时容易出现紧张、焦虑、激动等情绪，导致情绪发生剧烈变化，也会引起血压剧烈波动，从而导致不良后果。因此大家平时要做好情绪管理，保持一个平和和稳定的心态面对生活。

监测血压 大家平时最好都能定期测量自己的血压，这样可以了解自己近期的血压水平，也能及时发现血压问题，从而及早采取干预措施，避免不良结果。

高血压是一个进展缓慢的疾病，高血压患者平时要做好降压治疗，控制血压水平；健康人群也要多关注自己的血压，做好预防措施，从而远离疾病。