

做好日常护理 远离颈椎病

颈椎病也被叫做颈椎综合征，是临幊上比较常见的疾病类型，一般老年人群患病的概率较高。相关研究显示，低头族人群越来越多，青年人群不良的生活习惯使发生颈椎病的概率逐年增长。针对日常生活中如何护理颈椎病这一问题，本文现做如下科普。

颈椎病有哪些症状？

1. 神经根型颈椎病

颈椎痛：在此症状初期，患者会有颈部、肩部疼痛的感觉，有时候疼痛的情况像触电一样，放射上肢或放射手部。

颈部发僵：患者有颈部肌肉发僵的感觉，而且运动不灵活。

感觉障碍：手部、上肢、颈肩部感觉障碍，有时候也有过敏的感觉。

活动受限：患侧上肢有活动不利索、握手减退、沉重的感觉，在拿东西时易掉落。

2. 椎动脉型颈椎病

头晕：有头重脚轻、头昏脑胀的感觉，在转动颈椎期间，有猝倒或晕厥的情况发生。

3. 脊髓型颈椎病

感觉障碍：大部分患者在初期会有一侧或者多侧下肢或者上肢具有沉重感、麻木的感觉，也有些时候会在双下肢、腹部、胸部有捆绑的感觉，也被叫做束带感。

运动障碍：许多精细动作不能继续进行，比如拿筷子、写字、系扣、双手不灵活、无力，在拿东西期间易掉落，步伐不稳，不能行走，在上下楼期间，要利用上肢搀扶。严重的患者会有下肢瘫痪的可能，而且长期卧床，自护能力较弱。

4. 交感型颈椎病颈项痛

颈部疼痛：患者有脖子疼痛的感觉，尤其是长期低头时比较明显。

头部症状：有注意力不集中、睡眠不足、头痛、头晕、偏头痛、记忆力减退等情况发生。

心血管症状：患者有心跳加快、心跳缓慢的感觉，也有胸闷的感觉。

颈椎病应该如何护理？

常规护理：遵循主治医师的嘱咐，对患者的用药情况进行指导。建立专业护理小组，定期给护理人员培训关于疾病的相关知识，培训后进行考核，合格后才可以进行护理。给患者组建健康档案，完善个人信息，针对治疗措施、具体用药情况制定针对性康复护理计划。

健康宣教：对患者及其家属进行健康宣教指导，向其讲解疾病的的相关知识、具体干预措施、需要注意的事宜，让患者全面掌握疾病的知识，提高其治疗的依从性。

心理干预：积极主动与患者进行沟通，安抚患者的负性情绪，向其讲解心理状态对治疗疾病的影响，确保其积极配合治疗，对患者的状态进行密切关注，耐心讲述治疗方法的正确顺序、在治疗期间的注意事项，同



时密切观察患者的心理状态变化，一旦患者有不良情绪发生，如焦虑、紧张、抑郁等，要及时进行心理疏导，缓解其不良情绪。

生活干预：对于有不良生活习惯的患者来说，护理人员要及时进行纠正，指导患者选择柔软透气、高度适宜的枕头，嘱咐患者脊柱要尽量正直，确保坐姿舒适，而且要给颈部进行保暖，避免受寒，同时不让背部、颈部承受负重等。

康复指导：向患者讲述训练的主要方法，做上肢屈伸、侧位拉伸等颈椎训练，开始时，15分钟/次，之后依据患者个人情况适当调整训练时间，从而促进患者更快恢复健康。

饮食指导：给患者制定针对性饮食计划，指导患者多食用水果、蔬菜、蛋白质含量高、纤维素含量高的食物，减少食用辛辣性食物、刺激性食物。

按摩护理：对患者的项韧带、头夹肌、背阔肌、颈夹肌、冈上肌等部位进行按摩。通过7~8次肌肉按摩后，再对患者的太阳穴、肩井穴、风池穴进行按摩。

颈部锻炼：指导患者做比较简单的颈椎操，方法如下：指导患者处于站立位或者座位的状态，确保头部挺直、颈部正直，全身放松，心平气和，第一步要向下方缓慢低头，尽最大可能将近椎骨拉长，一直到自身的下巴与前胸紧密贴合，然后慢慢恢复原状；之后头部缓慢向后仰，尽最大程度将脖子伸长，使后脑勺与肩背部密切贴合，然后慢慢恢复原状，再之后向左转头，最大程度让左部耳朵与肩部密切贴合，避免耸肩，然后慢慢恢复原状；最后一步，向右转头，尽最大程度让右部耳朵与肩部密切贴合，避免耸肩，然后慢慢恢复原状，在锻炼期间，确保每个动作做3次以上，每天做2次。

广西医科大学附属武鸣医院 陆方群

高压氧可以治疗哪些疾病？

高压氧指的是使用大于大气压力一倍左右的压力把氧气打入到人类的身体血管里面，让氧气得到交换和加强，从而调理大脑的缺血情况。高压氧治疗为临幊上各种疾病治疗提供了新的治疗方式，对改善患者预后及提升治愈率存在一定的现实意义，通常能够使用在脑出血、脑外伤或者是脑中毒所引起的脑缺血、缺氧类的疾病当中。

高压氧的治疗机制是怎样的？

人体中的大部分细胞与组织功能的实现均依赖氧，其中高压氧最为基础的治疗作用就是提升血液中的氧含量。当前，许多研究陆续揭示了高压氧的治疗机制，而这对未来扩展高压氧治疗的适应证存在在一定的积极意义，高压氧还可以使血管收缩以及改善内循环来减轻水肿，并且氧自身也可以杀死厌氧菌，并且有多项研究发现高压氧预处理能够改善脑卒中患者的预后，还具有良好的保护作用。

但高压氧也存在一定的副作用，如气压伤、氧中毒等，中耳

及内耳等均会发现气压伤，而脑、肺及眼则会发生氧中毒情况，甚至还会引发减压病；当环境压力快速降低时，会在一定程度上使得身体与血液中形成大量气泡，从而堵塞血管，严重损害身体；长时间的高压氧治疗则极有可能会造成近视以及视网膜脱落等等。

因此，以下几类患者患者是不能进行高压氧治疗的：生命体征不稳定；气胸及肺空洞，急性脑出血；脑水肿；颅内压显著增高；颅骨骨折并合并气颅；颅内恶性肿瘤；肺大泡；严重肺气肿；气管插管者；癫痫未得到控制。

高压氧的功效有哪些？

高压氧能够改善血液循环以及降低心率和心肌耗氧量的功效，抑制消化液的分泌，加强胃肠蠕动以及肾小球滤过率，有助于进一步改善肾脏功能。高压氧还可以显著增强血脑屏障的通透性和脑损伤药物作用，减轻脊髓出血水肿情况，促使神经功能的恢复。临幊上，高压氧的作用主要有几

个方面：

1. **压力作用** 若身体中存在气泡或者患有气栓症，可利用高压氧的压力物理学作用，在加压状态下压小气栓的体积，并缓慢减压让气栓逐渐释放，进而拯救患者生命。

2. **高压氧的神经损伤修复作用** 若发生脑梗塞、脑卒中以及外伤性脑损伤等疾病，患者的神经出现重症损伤，采取高压氧能够有效修复重症神经损伤，并且还可以充分修复神经系统。

3. **促使有害气体排出作用** 一氧化碳中毒时，可以让患者接受高压氧治疗，经治疗之后能够置换其体内的一氧化碳，并且轻症患者只需治疗1次或者几次后就能够使其完全清醒。

4. **杀菌作用** 口腔中出现厌氧菌感染或者腹腔内感染，均能够应用高压氧来加强杀菌作用，并且还可辅助整体药物实施杀菌。

5. **调节免疫功能作用** 哮喘病作为一种免疫增强的异常应激疾病，患者接受高压氧治疗能够下调免疫功能，并逐渐恢复正常。若患有系统性红斑狼疮免疫功能失调性疾病，

则能够适当上调高压氧压力，使患者的免疫系统明显加强。

高压氧可以治疗哪些疾病？

1. **支气管哮喘** 患者接受高压氧治疗有效率可达到89%左右，这是由于在高压氧环境之下，患者的有氧代谢明显增强，并且还会增多三磷酸腺苷(ATP)。同时还会兴奋交感神经，对β-肾上腺受体进行刺激，提高环磷酸腺苷，进而有效缓解支气管哮喘。

2. **冠心病** 高压氧能够显著增加血氧含量，并且还可以让心肌通过吻合支得到氧气供应，进而恢复有氧代谢，避免心绞痛的发生。

3. **重症肌无力** 现阶段，临床认为重症肌无力是一种自身免疫性疾病，而高压氧则对免疫具有一定的抑制作用。

4. **美尼尔综合征** 高压氧能够消退内耳水肿症状，并改善头晕以及耳鸣。

5. **抗厌氧菌感染** 临床发现，高压氧对断肢再植以及无菌性骨坏死等均存在较好的治疗效果。同时，高压氧在治疗多发性硬化病以及病毒性脑炎等疾病也存在良好的治疗效果。

广西壮族自治区江滨医院 张志格