

# 患腰椎间盘突出,这样做恢复快

现代生活中,腰椎间盘突出是一种常见的腰部疾病,影响着许多人的生活质量。简单来说,腰椎间盘突出就是腰椎间盘的纤维环破裂,导致内部的髓核向外突出,压迫到神经根,从而引发腰痛和下肢放射痛等症状。因此,了解腰椎间盘突出的相关知识,掌握正确的康复方法,对于恢复健康具有重要意义。

## 腰椎间盘突出的成因与症状

腰椎间盘位于两个腰椎椎体之间,具有缓冲和支撑作用。在生活中,由于长时间久坐、不良姿势、过度用力等原因,腰椎间盘可能会受到损伤,导致纤维环破裂,髓核突出。

腰椎间盘突出的典型症状包括腰痛、下肢放射痛和麻木等。腰痛是最常见的症状,通常表现为钝痛或刺痛,严重时可能影响行走和站立。下肢放射痛则是由于突出的髓核压迫神经根所致,疼痛可沿大腿后侧放射至小腿和足部。此外,患者还可能出现下肢麻木、无力等症状。

## 诊断与治疗方法

当出现腰痛、下肢放射痛和麻木等疑似腰椎间盘突出的症状时,应尽快前往医院就诊,明确病情。诊断过程通常包括详细的体格检查,以及一系列影像学检查,如X光、CT和MRI等。这些检查手段能够帮助医生更直观地了解腰椎间盘的结构和病变情况,为制定治疗方案提供有力依据。

在治疗腰椎间盘突出方面,有多种方法可供选择。其中,药物治

疗是一种常见的选择,通过服用消炎止痛药和营养神经药物,可以有效缓解疼痛和炎症。在使用药物时,我们也需要关注其可能带来的副作用,并在医生指导下合理使用。

除了药物治疗,物理治疗也是腰椎间盘突出患者的重要康复手段。牵引、按摩等物理治疗方法可以改善腰椎间盘的血液循环,减轻神经根受压的症状,有助于患者康复。同时,中医治疗如针灸、拔罐等也具有独特的疗效,但同样需要在专业医师的指导下进行,以确保安全和有效。

对于病情严重的患者,手术治疗可能是必要的选择。手术可以直接解除腰椎间盘对神经根的压迫,从而达到根治的目的。然而,手术治疗也存在一定的风险和恢复周期,患者需要在充分了解手术风险和术后注意事项的前提下,做出明智的决策。

## 康复锻炼与日常保健

在治疗过程中,康复锻炼对于恢复腰椎功能至关重要。患者可以根据自身情况选择适合的锻炼方

法,如瑜伽、游泳、普拉提等。这些锻炼可以增强腰部肌肉力量,提高腰椎稳定性,有助于缓解疼痛和防止病情恶化。同时,患者需避免剧烈运动和过度用力,以免加重腰椎负担。

生活中,做好日常保健同样重要。保持正确的坐姿、站姿,避免长时间久坐或久站,定期起身活动腰部,都有助于预防腰椎间盘突出的发生。此外,定期进行腰部按摩和热敷,可缓解腰部肌肉紧张,促进血液循环,有助于康复。

## 饮食调理与心理调适

在康复过程中,饮食调理也是不可忽视的一环。患者可以多食用富含钙质、维生素D的食物,如牛奶、鸡蛋、豆腐等,这些食物有助于增强骨骼强度,预防骨质疏松。同时,适当摄入具有抗炎作用的食物,如姜、蒜、红枣等,也有助于缓解腰部炎症和疼痛。

心理调适同样重要。面对疾病的困扰,患者可能会产生焦虑、抑郁等负面情绪。因此,学会放松训练、冥想等心理调适方法,有助于缓解压力,保持积极乐观的心态,



从而加速康复进程。

## 预防腰椎间盘突出的措施

预防腰椎间盘突出的发生同样重要。首先,加强腰部肌肉锻炼是关键。通过定期进行腰部肌肉锻炼,可以增强腰部肌肉的力量和稳定性,降低腰椎间盘突出风险。其次,避免长时间保持同一姿势也是预防腰椎间盘突出的有效措施。在工作和生活中,应尽量避免长时间久坐或久站,定期起身活动腰部,以缓解腰部压力。此外,保持良好的生活习惯和作息规律也有助于预防腰椎间盘突出的发生。

定期进行体检也是预防腰椎间盘突出的重要手段。通过体检,我们可以及时发现并治疗腰部疾病,避免病情恶化。特别是对于长期从事重体力劳动或久坐工作的人群,更应定期进行腰部检查,关注腰部健康。

百色市西林县人民医院  
刘宪昌

# 做耳鼻喉手术, 如何避免并发症的发生?

你是否曾经因为耳鼻喉问题而烦恼不已?是否听说耳鼻喉手术风险大而心生恐惧?下面,我们将带领大家走进耳鼻喉手术的世界,用通俗易懂的语言,为大家揭开耳鼻喉手术神秘的面纱。

首先,我们要明白,任何手术都存在风险,耳鼻喉手术也不例外。但只要掌握了正确的知识和方法,就能够在很大程度上降低手术风险,避免并发症的发生。本文将为大家提供实用的、易于理解的耳鼻喉手术知识,帮助大家更好地对手术过程,减少不必要的担忧。

在接下来的内容中,我们将从手术前的准备、手术中的配合、手术后的护理等方面入手,为大家详细介绍如何避免耳鼻喉手术的并发症。同时,我们还将分享一些日常生活中的注意事项,帮助大家更好地保护自己的耳鼻喉健康。相信通过本文的阅读,你将能够更加从容地面对耳鼻喉手术,迎接健康的生活。



## 耳鼻喉手术并发症概述

首先,我们要明白什么是并发症。简单来说,并发症就是手术或疾病过程中出现的额外问题。在耳鼻喉手术中,虽然医生们会尽力避免,但有时候由于各种原因,还是可能会出现一些并发症,比如感染、出血、呼吸困难等。这些并发症不仅会影响手术效果,还可能给患者带来额外的痛苦,延长恢复时间。

## 避免并发症的关键措施

### 1. 术前准备

在手术前,医生通常会要求患者进行一系列的检查,比如心电图、血常规等,以评估患者的整体状况。这时候,我们一定要如实告诉医生自己的病史和药物过敏史,这样医生才能为我们制定最适合的手术方案。同时,我们还要按照医生的建议调整饮食和药物,为手术做好充分的准备。

此外,保持良好的心态也非常重要。虽然手术听起来有些可怕,但只要我们选择的是正规的医院和专业的医生,就不必过分担心。相信自己,相信医生,手术一定会成功的。

### 2. 术中配合

手术过程中,我们要做的就是信任医生,全力配合。在手术

台上,我们要保持放松,不要过度紧张,这样有助于手术的顺利进行。同时,我们还要按照医生的指示来配合手术,比如保持头部位置不动等。如果有任何不适或疑虑,一定要及时告诉医生,他们会为我们妥善处理。

### 3. 术后护理

手术结束后,并不意味着我们就可以高枕无忧了,术后的护理同样关键。首先,我们要严格按照医生的嘱咐服药、复查,不要自行增减药物剂量或改变用药时间。其次,我们要保持手术部位的清洁干燥,避免感染。在饮食上,要选择清淡易消化的食物,避免辛辣、刺激的食物刺激伤口。同时,还要保证充足的休息和睡眠,让身体有足够的时间来恢复。

此外,我们还要留意自己的身体状况,如有异常要及时就医。比如,如果发现手术部位出现红肿、疼痛、出血等症状,或者出现呼吸困难、发热等不适,一定要及时联系医生,以便得到及时的处理。

## 生活中的注意事项

除了术前、术中和术后的专业措施外,我们在日常生活中还需注意多个细节,以预防耳鼻喉手术的并发症。

首先,增强免疫力至关重要,通过合理饮食、适量运动和良好作息,我们可以提升身体的抵抗力,减少疾病风险。其次,戒烟限酒对保护耳鼻喉健康尤为重要,避免这些不良习惯有助于降低手术风险和并发症的发生。

同时,我们要纠正挖鼻、掏耳等不良习惯,这些行为容易损伤鼻黏膜和耳道,增加感染风险。最后,注意环境卫生同样关键,保持居住环境的清洁和卫生,避免过敏原和污染物的暴露,有助于维护耳鼻喉的健康状态。通过这些日常生活的细节关注,我们可以为耳鼻喉手术的成功和康复创造更好的条件。

总的来说,避免并发症的关键在于做好术前准备、术中配合和术后护理三个方面的工作。同时,我们还要注意日常生活中的一些细节问题,如增强免疫力、戒烟限酒、避免不良习惯等。

虽然手术有一定的风险,但只要我们选择正规的医院和专业的医生,并严格按照医生的建议进行术前准备、术中配合和术后护理,就一定能够顺利度过手术期并恢复健康。

广西医科大学第一附属医院  
韦静瑜