

腰椎间盘突出手术治疗知多少

腰椎间盘突出手术治疗方式较多，每一种方法都有其应用领域和独特的优点，但人们对其了解相对较少，容易出现难以抉择的情况。

腰椎间盘突出手术治疗的优点

腰椎间盘突出手术的优点是可以直接消除突出椎间盘对神经根的压迫，可以快速缓解疼痛、麻木等症状。也就是说，手术治疗可以准确地消除脊髓内的压力，重建脊椎的稳定性，使患者早日康复。另外，由于医学科技的发展，微创手术在临床上的运用范围更加广泛，可以有效地减轻传统手术的创伤风险，缩短康复时间，减少并发症的发生，因此，微创手术逐渐被更多的腰椎间盘突出患者所接受。

什么情况下要进行腰椎间盘突出手术

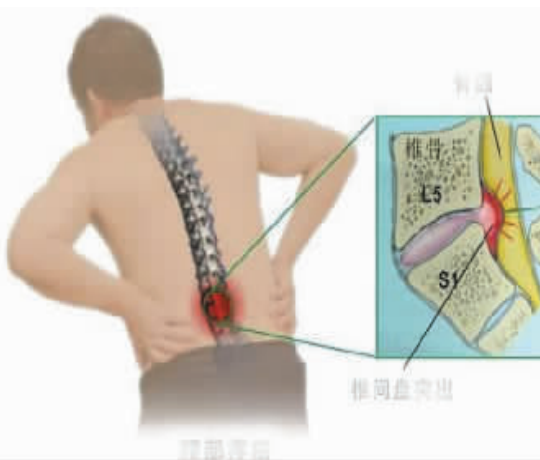
- 1. 保守治疗效果不佳** 若腰椎间盘突出症状持续 3 至 6 个月，常规的保守治疗（如按摩、电疗等）不能改善，病情进一步恶化，通常需要进行手术治疗。
- 2. 急性发作且症状严重** 如果是因为外伤或者其他原因引起，首次出现腰椎间盘突出急性发作，这种情况下，如果患者非常痛苦，且下肢症状明显，需要被迫采取屈髋屈膝侧卧位来缓解症状或者产生单根神经麻痹、马尾神经损害等症状时，应及时进行手术。

3. 多次复发 复发性腰椎间盘突出患者，特别是中老年患者，病史较长，影响个人生活，经保守治疗后，病情复发，不断恶化，需要做手术。

4. 其他 影像学检查出现明确神经压迫以及具有腰椎间盘突出症合并腰椎间盘突出管狭窄等应进行手术治疗。

腰椎间盘突出手术治疗方法有哪些

- 1. 微创手术** 椎间孔镜手术及椎间盘镜手术是治疗腰椎间盘突出症常用的微创手术方式。两种手术均经小切口或天然通道进入椎管，采用先进的内窥镜技术，在直视下将突出的椎间盘取出，可有效减轻对神经根的压迫，并减轻对周围组织造成的损害。
- 2. 传统开放手术** 对于病情复杂且需大范围减压的患者，传统的开放手术方式是治疗腰椎间盘突出症的有效方法。腰椎间盘突出后侧开窗术是一种常用的手术方法，将患者腰部的皮肤、肌肉等组织切开，露出椎板，把突出的椎间盘切除。对于有椎管狭窄的患者，为了获得更好的减压效



果，可以选择小开窗、半椎板切除或者全椎板切除术。虽然该手术创伤相对较大，但能直接、彻底地解决突出问题。

3. 其他手术方法 除微创手术外，还有其他的治疗腰椎间盘突出症的手术方法。如射频、等离子消融术等超微创手术，具有创伤小、恢复快等优点，但应用范围较窄。为了恢复脊柱的稳定性及功能，还需行植骨融合及内固定术。但该手术过程复杂、费用昂贵，不过能够提升患者长期生活质量。

总之，患腰椎间盘突出症后可以选择不同的手术方式，但需要根据患者的具体情况以及病情轻重进行选择。无论是哪种手术方式，术后均需进行科学的复健训练，这样才能促进康复及防止复发。

永州市第四人民医院 沈彬

高血压的日常护理方法

高血压是一种常见的心血管疾病，是血液在血管中流动时，对血管壁产生的持续过高的压力。它分为原发性高血压和继发性高血压两种，原发性高血压较为常见，通常与遗传、不良生活习惯（如高盐饮食、缺乏运动、肥胖）、精神压力等因素有关。而继发性高血压则是由其他疾病或药物引起的血压升高。高血压通常没有明显的症状，因此被称为“无声的杀手”。但长期高血压会损害心、脑、肾等重要器官，增加患心脑血管疾病的风险。因此，对于高血压的防控至关重要，需要定期监测血压，并采取相应的治疗措施。那么，高血压的日常护理方法有哪些？

1. 调整饮食 高血压患者应减少食盐的摄入量，建议每日食盐摄入量不超过 6 克，尽量避免食用咸菜、腌肉等高盐食物。并且，要减少动物性脂肪和饱和脂肪的摄入，选择低脂肪、低胆固醇的食物，如鱼类、豆类、橄榄油等，这有助于控制体重，减少肥胖对血压的影响。多吃富含膳食纤维的食物，如蔬菜、水果、全谷类等，有助于降低血压和改善心血管健康。适量摄入高蛋白食物，如鸡蛋、牛奶等，有助于降低高血压的发病率，但需注意适量食用，避免过量。

2. 适量运动 高血压患者在运动时应以中等强度为宜，避免运动过于剧烈。可根据心率等指标来判断运动强度是否合适。建议每周 4 至 7 天、每次累计 30 至 60 分钟的中等强度运动，如步行、慢跑、游泳等。运动形式可采取有氧运动为主，一般情况下，下午 4~5 点或晚上的 7~8 点是高血压人群运动的最佳时间，此时血压相对较低，运动风险较低。但要注意：一要避免在早晨起床后立即进行运动；二要尊重个体差异，在医生指导下根据自身条件决定运动时间。

3. 戒烟禁酒 烟中的尼古丁、一氧化碳等有害物质会刺激心脏血管收缩，对血压的控制产生负面影响。酒精会刺激中枢神经，引起交感神经兴奋，导致血液流速增快、血管异常收缩，影响高血压的控制。因此，高血压患者要坚决抵制烟酒，以保护好自己心血管健康。

4. 舒缓情绪 情绪波动易导致血压波动，增加心血管负担。因此，建议采取深呼吸、冥想、散步等方式放松身心，缓解压力。保持积极乐观的心态，学会调节情绪，有助于稳定血压，促进健康。

5. 保持足量睡眠 充足的睡眠有助于身体修复和恢复，能够稳定血压水平。建议每晚保持 7~9 小时的睡眠时间，确保睡眠环境安静、舒适。避免夜间过度兴奋的活动和饮食，建立规律的睡眠习惯。良好的睡眠不仅有助于控制高血压，还能提升整体健康水平。

6. 家庭血压监测指导 坚持正确的血压监测方法，有助于了解血压的变化，建议使用合格的上臂式自动血压计自测血压。血压未达标者，建议每天早晚各测量血压 1 次，每次测量 2 至 3 遍。血压达标者，建议每周测量 1 次。

武冈市中医医院 何菲

无痛肠镜检前检后的注意事项

无痛肠镜检查是一项重要的消化道筛查项目，用于诊断肠道各种疾病和治疗。让我们一起了解从检查前准备、到检查后恢复的全过程，可以帮助患者顺利完成检查并尽快恢复健康。

检查前准备

- 1. 完善相关检查** 50 岁以上患者检查时要准备测量心电图、血压，70 岁以上患者还应测量心脏彩超等。
- 2. 饮食调整** 检查前的饮食调整至关重要：在检查前 3 天，应避免食用高纤维食物，如粗粮、蔬菜、水果等，以减少肠道残渣；检查前 1 天则需过渡到清淡流质饮食，如清汤、去渣果汁等，确保肠道得到充分清洁；检查当天，严格禁食禁饮，以保证肠镜检查顺利进行，降压药可正常服用，停用降糖药。
- 3. 肠道清洁** 检查前肠道清洁是关键步骤。应严格遵医嘱服用泻药或肠道清洁剂，确保剂量和时间准确无误。服药期间，在患者身体耐受的情况下，可多饮水，服药后禁食，请来回走动，

顺时针轻揉腹部，观察最后一次大便颜色，如为淡黄色、透明、无渣水样便，提示肠道准备合格。

4. 心理准备 为了减轻心理压力，可向医护人员了解无痛肠镜检查的相关流程。如有特殊情况，请及时与医生取得沟通，以便消除紧张情绪，更好地配合医生检查。

5. 其他 女性患者检查时月经期、怀孕期应告知医生，取消检查。为防止低血糖的发生，请自备水果糖、棒棒糖。老年体弱者必须陪人陪同。

检查过程

无痛肠镜检查时请按要求取左侧卧位、双腿屈曲、暴露臀部，待麻醉医师为患者实施麻醉后，确保无痛的状态下，内镜操作医生将会为患者进行肠镜检查。

检查后注意事项

1. 饮食恢复 检查后的饮食恢复需循序渐进。在麻醉苏醒后约 1 小时内，可以开始少量饮水，观察有无不适反应。如无不适应则可进食流质食物，如稀粥或

清汤。1~2 天后逐步过渡到普通饮食，避免辛辣、油腻等刺激性食物，确保肠道得到充分休息和恢复。若进行肠道治疗和活检者请遵医嘱进食。

2. 活动建议 检查结束当天应以休息为主，不可驾驶车辆，不可从事机械操作、高空作业等危险行为，避免剧烈运动或重体力劳动，可以在家中缓慢行走，用手掌轻轻按摩腹部，按顺时针方向缓慢揉动，促进肠道气体的排出，缓解腹胀不适，如持续腹痛腹胀应立即咨询医生。

3. 观察重点 检查完成后，需要特别关注以下几个方面：首先，密切留意大便的颜色和性状，观察有无出血情况。其次，注意腹部感觉变化及排气排便情况，如有便血、持续剧烈的腹痛，或肛门停止排气排便，请立即就医。

无痛肠镜检查虽然过程短暂，但全面的准备和细致的术后护理同样重要。

岳阳市中心医院
健康管理中心 郑格英