

■ 护理 常识 ■

“腰突”护理 谨防五大误区

腰椎间盘突出(简称腰突)患者除了接受规范治疗,科学的护理对于病情恢复也有好处。然而,在日常护理中,很多患者存在诸多认知误区,不仅延缓康复进程,还可能加重病情。

误区一:盲目卧床休息,忽视适度运动。部分患者认为腰突后应绝对卧床休息,甚至长时间保持同一姿势不动。这种做法存在很大隐患。长期卧床会导致腰部肌肉萎缩、血液循环不畅,反而降低腰椎的稳定性,不利于椎间盘的修复。医学研究表明,在急性发作期,患者可适当减少活动量,但需避免绝对卧床,卧床时间建议控制在1~2天。症状缓解后,应在医生指导下进行适度的康复锻炼,如小燕飞、五点支撑等动

作,增强腰部肌肉力量,维持腰椎的生理曲度。

误区二:过度依赖按摩推拿,忽视操作规范。按摩推拿是腰突护理中常用的物理治疗方法,但不少患者盲目追求“大力出奇迹”,反而造成二次伤害。不规范的按摩可能导致椎间盘突出加重,甚至压迫神经根,引发下肢麻木、疼痛加剧等症状。正确的做法是,选择正规医院,由专业医师根据病情制订个性化的按摩方案。

误区三:忽视日常姿势,加重腰椎负担。很多患者在治疗后忽视了日常姿势的调整,导致病情反复。长期弯腰驼背、久坐不动、跷二郎腿等不良习惯,会使腰椎处于异常受力状态,加速椎间盘的退变。在工作

生活中,应保持正确的坐姿和站姿,坐着时腰部可放置靠垫提供支撑,避免长时间保持同一姿势,每隔45~60分钟就起身活动5~10分钟,做一些腰部拉伸动作。搬重物时,应采用屈膝下蹲的方式,利用腿部肌肉发力,避免直接弯腰搬取,减少腰部负重。

误区四:盲目进行锻炼,忽视个体差异。康复锻炼虽对腰突恢复有益,但并非所有锻炼都适合每位患者。部分患者照搬他人的锻炼方法,如盲目进行腰部扭转、高强度负重训练等,可能导致病情恶化。不同患者的突出类型、严重程度不同,适合的锻炼方式也存在差异。例如,中央型突出患者应避免过度弯腰动作,而侧方突出患

者需注意避免向患侧过度扭转。开始康复锻炼前,务必咨询医生,根据自身病情制定科学的锻炼计划,循序渐进地进行,避免急于求成。

误区五:症状缓解后立即停药或停止治疗。腰突患者在症状得到缓解后,往往会自行停药或停止治疗,这种做法极易导致病情复发。腰突的治疗是一个长期过程,即使症状暂时消失,椎间盘的修复仍需要时间。患者应严格遵循医嘱,按时服药、坚持治疗,定期复查,根据病情恢复情况调整治疗方案。同时,长期坚持科学的护理和康复锻炼,才能从根本上稳定病情,降低复发风险。

山东省第一荣军优抚医院 朱文静

以岭医院举办慢阻肺义诊活动

时间:11月19日,地点:门诊楼一楼大厅

如何选用眼部抗过敏药

眼用局部抗过敏药物种类繁多,该如何科学区分和正确使用呢?

“斯汀”眼药。这是一类抗组胺药,可单独缓解症状,如左卡巴斯汀、依美斯汀滴眼液等。另外还有一类眼用双重作用药物,集稳定肥大细胞和抗组胺于一身,兼顾两者优点,如氮卓斯汀、奥洛他定等。

“唑啉”眼药。这是一类血管收缩剂,通过收缩结膜表层的血管,达到改善眼部充血症状,从而减轻眼红、刺激和眼痒等症状。常见的不良反应有过度流泪、干燥和瞳孔散大等,如羟甲唑啉、蔡甲唑啉滴眼液。

眼用激素。这类激素具有良好的渗透性,如地塞米松、氟米龙和泼尼松龙滴眼液等。主要用于抗炎、抗免疫治疗等严重或慢性的眼前段炎症,其对于未充分控制和严重过敏性结膜炎患者具有重要的治疗价值。局部外用的激素类滴眼液一般不会引起全身性的严重副作用,但在使用时,仍应密切关注如眼部感染、眼压升高和白内障等风险。

北京大学第三医院 周鹏翔

随着冬季来临,呼吸系统疾病进入高发期。慢性阻塞性肺疾病(简称“慢阻肺”)是一种常见的、隐匿性强的慢性呼吸系统疾病,被称为“沉默的杀手”。其主要症状为长期呼吸困难、咳嗽咳痰,但早期不易察觉,公众认知度较低。肺功能检查是诊断慢阻肺的“金标准”,对于早期发现和干预至关重要。

为提高公众对慢阻肺的防治意识,做到早诊早治,河北以岭医院积极响应“世界慢

阻肺日”号召,定于11月19日(星期三)上午8:30至11:30,在医院门诊楼一楼大厅举办“呼吸不顺畅,当心慢阻肺”主题义诊活动。

据悉,本次义诊活动阵容强大,届时该院名誉副院长、肺病科专家冯书文教授以及该科徐占朝副主任、周龙岗副主任等资深专家,为市民提供面对面的专业咨询和诊疗建议。活动期间,医院还将提供免费的肺功能检测与心电图检查,并设有专家科普

讲座环节,深入浅出地讲解慢阻肺的防治知识与日常健康管理技巧。

河北以岭医院希望通过此次公益义诊,帮助公众更清晰地认识慢阻肺的危害,了解自身肺部健康状况,打破“沉默”,实现呼吸畅通。温馨提示:冬季是慢阻肺急性加重的高风险期,若您长期有呼吸不畅、慢性咳嗽等症状,请予以重视。欢迎广大市民踊跃参与。

滑雪轲/文

■ 专家 提醒 ■

秋冬换季之时尤其要注重嘴唇护理,保养嘴唇需要从多个方面入手。

忌撕咬。嘴唇娇嫩,干燥起皮之后可用热毛巾湿敷,待死皮软化后,再用干净、柔软的工具(如棉签)轻轻去除死皮,最后涂上润唇膏保湿。若不能很好地除去死皮也不必着急,因为嘴唇皮肤具有修复能力,死皮会自行脱落。

选对润唇产品。正确选择润唇膏或润唇油非常重要,不同成分发挥的功能不同,比如

科学护唇有讲究



透明质酸钠、神经酰胺、角鲨烷等成分有助于修护皮肤屏障;蓖麻油、霍霍巴油、凡士林等封闭剂具有良好的锁水能力;尿囊素、维生素E等成分具有很好的滋润效果。此外,在使用润唇膏时,要按唇纹排列方向竖

向涂抹以覆盖所有皮肤。

日常养护要到位。日常生活中要注意作息规律,营养均衡,及时补充水分。尽量少抽烟、喝酒,少吃辛辣、刺激性的食物,避免长期日晒引起日光性唇炎。

需要注意的是,嘴唇起皮除了与干燥有关,还可能与一些疾病有关,如口腔扁平苔藓、盘状红斑狼疮等,出现症状后一定要及时处理,尽快就医。

上海市疾病预防控制中心 余媛媛

防治肾结石与补钙不矛盾

很多老年肾结石患者同时患有骨质疏松症,这让他们很矛盾,到底该不该补钙?大多数患者认为,肾结石是钙摄取过多导致的,甚至认为有肾结石就意味着不能再补钙。其实这是错误的认识。

肾结石的主要成分是草酸钙,主要是草酸摄入过多,排出时与钙结合形成草酸钙沉积在泌尿道形成肾结石,与血钙并无直接关系。所以肾结石的形成不在于钙质摄取多少,主要取决于人体内草酸浓度的高低。人体内若草酸浓度很高,即使不补钙,草酸也会和骨中释放的钙结合形成草酸钙,形成新的小结石或使原有的结石增大。

其实,肾结石与骨质疏松的防治不矛盾,老年肾结石患者仍需要合理补钙。

南方医科大学附属萍乡市人民医院内分泌科 谢勇丽

颈部淋巴结肿大不一定是淋巴瘤

淋巴结是人体内重要的免疫器官,遍布人体全身。淋巴系统是人体的“哨兵”,当人体受到细菌、病毒等侵犯时,“哨兵”们就会启动防御反应,召集大批“军队”来剿灭外敌,局部就表现为淋巴结肿大。

感冒、牙痛、扁桃体炎和咽喉炎等,都可能引起颈部淋巴结肿大,在局部炎症好转后会慢慢消退。如果淋巴结肿块无痛性,质地很硬,与周围组织或者皮肤粘连、固定,则要特别小心,有可能是由肿瘤转移或者淋巴瘤引起的。一旦怀疑恶性的淋巴结就要高度重视,必要时进行超声引导下淋巴结穿刺活检或淋巴结切除活检。

广州中医药大学第一附属医院医技科副主任医师 王晓东

