

破伤风的认识、预防与应对

刘旭妍

破伤风的历史可以追溯到古代，早在公元前的医学文献中就有关于类似破伤风症状的记载。随着医学的不断发展，人们对破伤风的认识逐渐深入，但至今它仍然是一种需要高度重视的疾病。

一、破伤风的临床表现

1.潜伏期

破伤风的潜伏期通常为3~21天，多数在10天左右。潜伏期越短，病情往往越严重。

2.前驱症状

在发病初期，患者可能会出现全身乏力、头晕、头痛、咀嚼无力、局部肌肉发紧等症状。这些症状可能不具有特异性，容易被忽视。

(1)肌肉痉挛

随着病情的发展，患者会出现典型的肌肉痉挛症状。首先是咀嚼肌痉挛，导致张口困难，随后出现面部表情肌痉挛，呈现“苦笑面容”。接着是颈部、背部、腹部和四肢肌肉的痉挛，患者身体出现角弓反张的姿势，即头向后仰、胸部前凸、背部后弓、四肢弯曲。肌肉痉挛可以在轻度的刺激下诱发，如声音、光线、触摸等。

(2)自主神经功能紊乱

破伤风患者还可能出现自主神经功能紊乱的症状，如心动过速、血压升高、大汗淋漓等。严重的自主神经功能紊乱可能导致心律失常、心力衰竭等并发症。

二、破伤风的诊断

1.病史询问

医生会详细询问患者的受伤史，包括伤口的部位、深度、污染程度、受伤时间以及是否进行过及时的伤口处理和预防接种等。

2.临床表现

根据患者的典型症状，如肌肉痉挛、苦笑面容、角弓反张等，可以初步诊断为破伤风。

3.实验室检查

实验室检查对破伤风的诊断帮助不大，但可以排除其他疾病。例如，血常规检查可能会显示白细胞计数轻度升高，脑脊液检查一般正常。

三、破伤风的治疗

1.伤口处理

对于破伤风患者，首先要进行彻底的伤口处理。清除伤口内的异物和坏死组织，用3%过氧化氢溶液或1:5000高锰酸钾溶液冲洗伤口，以破坏伤口内的缺氧环境，抑制破伤风梭菌的生长繁殖。

2.中和毒素

(1)破伤风抗毒素(TAT):TAT是一种马血清制品，能够中和体内的破伤风痉挛毒素。在使用TAT前，需要进行皮试，以防止过敏反应。如果皮试阳性，可以采用脱敏注射法。

(2)破伤风人免疫球蛋白(TIG):TIG是由人血浆制备的免疫球蛋白，无需皮试，安全性较高。它可以直接中和破伤风毒素，作用迅速而持久。

3.控制肌肉痉挛

(1)镇静药物:如地西洋、苯巴比妥钠

等，可以缓解患者的肌肉痉挛和紧张情绪。

(2)肌肉松弛剂:如氟丙咪、乙琥胺等，可以减轻肌肉的强直收缩。

4.支持治疗

(1)保持呼吸道通畅:由于破伤风患者可能出现呼吸困难，需要密切观察呼吸情况，必要时进行气管切开或插管，以保证呼吸道通畅。

(2)营养支持:给予患者高热量、高蛋白、高维生素的饮食，必要时进行肠内或肠外营养支持，以维持患者的营养状况。

(3)防治并发症:破伤风患者容易出现肺部感染、心力衰竭、心律失常等并发症，需要及时进行治疗。

四、破伤风的预防

1.正确处理伤口

(1)清洁伤口:对于小而浅的伤口，可以用清水冲洗干净，然后用碘伏或酒精消毒。

(2)深部伤口处理:对于深部伤口，应及时到医院进行处理，由医生进行彻底的清创、消毒，并根据情况决定是否需要缝合。

(3)避免伤口污染:受伤后，要避免伤口接触泥土、灰尘、动物粪便等污染物，以免增加破伤风的感染风险。

2.主动免疫

(1)破伤风类毒素疫苗:破伤风类毒素疫苗是预防破伤风最有效的方法之一。儿童在出生后3、4、5个月和18~24个月各接种一剂百日破疫苗(含有百日咳、白喉、破伤风类毒素)，6岁时再接种一剂白破疫苗

(含有白喉、破伤风类毒素)。成人如果没有完成基础免疫，也可以进行破伤风类毒素疫苗的接种。

(2)加强免疫:完成基础免疫后，每10年需要加强接种一剂破伤风类毒素疫苗。如果出现严重的伤口，如深部刺伤、烧伤等，即使在免疫保护期内，也需要加强接种一剂破伤风类毒素疫苗。

3.被动免疫

(1)破伤风抗毒素(TAT):对于未接种过破伤风类毒素疫苗或免疫史不清的患者，尤其是伤口污染严重、伤口较深的患者，在受伤后应及时注射TAT。TAT的保护作用持续时间较短，一般为10天左右。

(2)破伤风人免疫球蛋白(TIG):TIG的保护作用持续时间较长，一般为28天左右。与TAT相比，TIG无需皮试，安全性更高。

破伤风是一种严重的急性感染性疾病，对人体健康造成极大的危害。了解破伤风的病因、临床表现、诊断和治疗方法，以及掌握正确的预防措施，对于每个人来说都非常重要。在日常生活中，我们要注意保护自己，避免受伤。如果受伤了，要及时进行正确的伤口处理和预防接种，以降低破伤风的感染风险。同时，我们也要加强对破伤风的认识，消除误区，提高自我保护意识。只有这样，我们才能更好地预防破伤风，保护自己和他人的健康。

(作者单位系中山大学公共卫生学院)

胸痛来袭，如何抓住救命时机

叶志琼

胸痛，是一种常见但复杂的症状，可由多种原因引起，某些情况下，它可能是身体发出的求救信号。不管严重与否，有胸痛症状时，都应当引起重视，但有一部分人觉得忍一忍，休息一会就好了，因此错失了很多救治的机会。

在引起胸痛的疾病里，急性心肌梗死、主动脉夹层、急性肺动脉栓塞、气胸等尤其需警惕，否则危及生命。本文将带领大家了解一下胸痛相关知识，并科普急诊科处理、预防与自我应对技能等方面内容，以此希望在胸痛来袭时，都可以抓住救命时机。

一、关于胸痛的介绍

胸痛就是指胸部出现的疼痛感，但其疼痛性质多样化，有钝痛、刺痛、压榨痛等，疼痛部位也不局限于胸部，有可能会放射至手臂、背部、颈部或下颌等位置。急性胸痛更加危险，可能预示下心肌梗死、主动脉夹层、肺栓塞、气胸等严重疾病要发生；这些疾病一旦发生，发展速度极快，若不及时救治，便有可能致残致死。

二、急诊科如何对胸痛进行处理

急诊科是处理急重症患者的前沿阵地，面对胸痛患者的处理，主要有以下几个关键步骤：

1.快速评估与分诊

胸痛患者到达急诊科后，由医护人员对患者立即展开评估，测定并记录其生命体征监测(如血压、心率、呼吸频率)、意识状态等，并询问疼痛性质及位置。通过这些初步评估，可以迅速判断患者病情的严重程度，并进行快速有效的分诊。对于高度怀疑为急性冠脉综合征(ACS)、主动脉夹层、肺栓塞、气胸等高危胸痛的患者，将优先安排救治。

2.紧急检查与诊断

在快速评估的基础上，急诊科会安排患者做一系列紧急检查，包括心电图、心脏标志物、心肌酶谱、D-二聚体检测等。针对疑似ACS的患者，若条件允许，可进行冠脉造影检查，可以准确了解其冠脉病变情况。同时，对于怀疑主动脉夹层的患者，可行主动脉CTA检查，以明确诊断。考虑肺动脉栓塞者，可行肺动脉CTA检查，以明确诊断。

3.及时治疗与干预

在明确诊断之后，急诊科立即启动相应预案，并邀请相关科室制定治疗方案。对急性ST段抬高型心肌梗死患者，有条件的医院，可以一键启动导管室，行急诊冠脉造影+支架植入术。条件限制，时间窗内，尽快给予溶栓治疗。对于主动脉夹层患者，可结合患者夹层的类型及病情程度，来选择适合的治疗方案，包括药物治疗、介入治疗或手术治疗等。对于肺栓塞患者，则需开展抗凝、溶栓、介入等综合治疗，以挽救患者的生命。

4.密切监护与病情观察

在急诊治疗期间，急诊科医护人员要密切监护患者，做好生命体征监测、疼痛缓解情况评估、并发症预防等工作，并结合患者病情变化，随时调整治疗方案，维持患者生命体征平稳。

三、急诊科救治胸痛患者的案例分享

以下是一例典型的急诊科救治胸痛患者的案例介绍与分享：2024年4月的一个夜间，一位59岁的男性因突发胸痛被紧急送入急诊科，通过患者自述胸痛呈压榨性，且伴有大汗淋漓、恶心呕吐等症状。急诊科医生为其安排了心电图检查，心电图结果显示ST段明显抬高，高度怀疑为急性心肌梗死(AMI)。在与患者家属沟通后，获得家属同意，立即启动了急诊PCI流程，经介入手术，成功为患者疏通了闭塞的冠脉血管，让患者胸痛症状得到快速缓解，及时挽救濒死心肌。术后，将患者转入CCU进行进一步监护与治疗，在康复后出院。

此案例充分说明了急诊科在胸痛救治中的重要作用，我们通过快速评估、紧急检查、及时治疗及密切监护等一系列措施，成功挽救了一名胸痛患者的生命。

四、关于胸痛的预防与自我应对

胸痛虽然可怕，但通过有效的预防和自我应对措施，可以有效降低其发生风险，以下是一些预防建议：

1.健康生活方式

对于中老年人，要保持健康的生活方式，这是预防胸痛的基石，如戒烟限酒、合理饮食、适量运动、保持充足睡眠等；平时不要过度劳累，也不要情绪波动过大，要保持心情愉悦和乐观向上的生活态度。

2.定期体检与筛查

定期进行体检和筛查可以及时发现潜在的心血管疾病和肺部疾病等危险因素，尤其是那些有高血压、糖尿病、高血脂症等慢性疾病的患者，更加需要定期检查，做好疾病筛查。

3.自我应对技能

学会自我应对技能对于胸痛防治非常重要，我们应该学会识别胸痛的症状和诱因、掌握急救知识和技能、了解常用药物的使用方法以及注意事项，主要在胸痛发作时，就可以快速采取正确的应对措施，为就医争取更多时间。

如何应对急性胸痛，当突发急性胸痛时，可采取以下措施，(1)保持镇静，平卧或者坐位休息，避免剧烈活动、用力或情绪激动，尽快拨打(120)急救电话。(2)急救人员到达前，如有条件时，测量双上肢血压。血压大于90/60mmHg，可舌下含服硝酸甘油或舌下救心丸，以缓解胸痛症状，必要时数分钟后，可重复1—2次。(3)如遇患者突发意识丧失，大动脉消失，发现人员立即予以心肺复苏，直至医务人员到达现场。

五、对于进一步推进胸痛中心建设的几点想法

为了更加高效地处理胸痛急症，目前许多医院已经开始建设胸痛中心，这是一个集院前急救、院内急诊、重症监护、多学科会诊及康复管理于一体的综合诊疗体系。胸痛中心通过优化流程、整合资源、提升效率，可以实现对胸痛患者的快速识别、及时救治与有效管理，时间就是生命，时间就是心肌，所以建议各大医院都加强胸痛中心建设。

1.院前急救与转诊网络:胸痛中心与各级医疗机构、急救中心可以建立紧密合作，形成覆盖广泛的院前急救与转诊网络，这样患者就可以在第一时间得到初步救治，并快速转运至具备救治能力的胸痛中心。

2.多学科协作:胸痛中心集合了心内科、呼吸科、影像科、检验科等多个科室的力量，组成了一个多学科协作团队，患者到达后，就可以快速启动会诊机制，并制定最佳治疗方案。

3.信息化管理:利用现代信息技术，胸痛中心可以实现患者信息的快速传递与共享，利用电子病历系统、远程会诊平台等工具，可以大大提升诊疗效率和质量。

4.持续改进与质量控制:在胸痛中心很注重数据的收集与分析，随之医疗理念的完善与医疗技术的优化，也需要定期对救治流程、治疗效果等进行评估与改进。只有不断优化流程、提升技术和服务质量，才能为胸痛患者提供更好的救治体验。

总而言之，胸痛虽然是一种常见的急症症状，但背后可能隐藏着严重疾病。在紧紧抓住救命时机，对于挽救胸痛患者的生命安全至关重要，我们可以通过快速评估与分诊、紧急检查与诊断、及时治疗等措施，为胸痛患者提供及时有效的救治方案。同时，通过加强建设胸痛中心，能够进一步提高胸痛救治的效率和质量，在未来的日子里，让我们共同努力，为更多的胸痛患者带来福音和曙光。

(作者单位系太湖县人民



本版投稿咨询电话:

0554—6657551

189 9404 5261

预防龋齿秘籍：全方位守护牙齿健康

闵含燕

龋齿，俗称虫牙或蛀牙，是一种以细菌为病原体，在多种因素共同作用下，发生在牙齿硬组织的慢性破坏性疾病。

一、导致龋齿的常见因素

1.细菌因素

细菌是导致龋齿发生的主要“元凶”之一。常见的如乳杆菌属、放线菌属、变异链球菌等，它们能够产生酸性物质，对牙齿硬组织造成腐蚀和破坏。口腔中如果不注意清洁，细菌就会大量滋生，形成牙菌斑，进而引发龋齿。

2.饮食因素

饮食在龋齿的形成中也起着重要作用。频繁大量摄入含糖量高的食物，如糖果、糕点、饮料等，为细菌提供了丰富的能量来源，促进其生长繁殖和产酸。此外，过于精细、柔软且富含淀粉的食物容易粘附在牙齿表面，也为细菌提供了良好的生存环境。

3.宿主因素

每个人的牙齿状况和身体条件存在差异。有些人牙齿发育良好，矿化程度高，能够抵御细菌的侵蚀；而有些人牙齿窝沟较深，容易藏匿细菌，且牙齿的钙化程度不高，更容易受到酸的腐蚀，从而增加了龋齿的发生风险。

4.时间因素

龋齿的形成通常是一个缓慢的过程。细菌产生的酸性物质需要一定的时间来逐渐破坏牙齿的硬组织。如果在早期能够及时发现并采取措

施，如加强口腔清洁，就有可能阻止龋齿的进一步发展。

5.口腔环境因素

口腔的酸碱度、唾液的分泌量和成分

等口腔环境因素也会影响龋齿的形成。例如，唾液分泌不足会导致口腔自洁作用减弱，有利于细菌滋生和酸性物质的积累，增加龋齿的发生几率。

二、预防龋齿的具体方法

1.良好的口腔卫生习惯

(1)巴氏刷牙法

巴氏刷牙法是一种被广泛推荐的有效刷牙方式。操作要点如下：①最好从右边开始刷，左利手的人从左边开始刷。②牙刷毛斜45度放在牙齿和牙龈交界位置。③刷牙时小幅度水平震颤，2-3颗牙为一组，从前到后、从后到前刷牙，不要前后左右“拉大锯”，不要太用力。④牙齿内侧、咬合面都要刷，舌头也要刷。

注意事项：刷牙时间每次最好用温水刷两三分种，时间不要太短。刷牙前不要漱口，也不要用水冲牙刷，以免降低清洁效果。

(2)牙线和牙间隙刷的使用

牙线的使用方法：把牙线棒放在牙齿与牙齿连接的地方，来回轻轻地放进去牙齿间隙，靠近某一颗牙齿，向上来回清洁干净。对于后面的牙齿，也有后牙专用的牙线棒，不过是拉锯式的清洁方式。牙线能有效清洁牙齿的邻面菌斑，特别是对平的或凸的牙面效果最佳。使用牙线时切勿用力过大，以免损伤牙龈。要用不同阶段的牙线进入不同的牙缝内，保持始终以清洁的牙线去除邻面菌斑。

牙间隙刷的使用：对于有牙龈萎缩，牙齿与牙齿之间的龈乳头萎缩，牙龈露出来的患者适用。使用方法是把刷毛水平的沿着缝隙，尽力的放进去，来回水平的去刺激牙龈。

(3)漱口水的合理选择和使用

选择合适的口腔护理漱口水应考虑以下几个因素：①针对具体的口腔问题选择：如针对口腔异味、抗菌等不同需求选择相应的漱口水。②选择有质量保证的产品：查看漱口水是否有相关的卫生许可证，产品是否在有效期内，包装是否完整，以及生产厂家是否有良好的信誉等。③适合自己的口腔敏感度：口腔较为敏感的人群，可选择不含酒精的产品。④个人口感接受程度：选择自己能接受的口感、气味的漱口水。

2.饮食调整

(1)控制糖的摄入

减少摄糖频率，每次摄糖后注意口腔的清洁。对于学龄儿童来说，2/3的游离糖来源于零食、软饮料和餐桌上的糖，另外，也不能忽视奶制品中加入额外的糖。作为糖代用品，可以用木糖醇、山梨醇、麦芽糖等代替。避免食用过多高糖食物，如糖果、糕点、饮料等。

(2)有益牙齿健康的食物
多食用富含纤维的食物，如蔬菜、水果、全谷物等，有助于清洁牙齿表面，减少食物残留。均衡膳食对牙齿健康也非常重要，粗制食品有利于预防龋坏，但要注意不过度进食。

3.增强牙齿抗龋力

(1)儿童时期保证营养摄入

在儿童时期，保证营养摄入，增加牙齿保健，避免牙齿出现缺陷。这有助于增强牙齿的抗龋能力。

(2)应用氟化物

含氟牙膏是常见的氟化物应用方式，使用含氟牙膏能有效预防龋齿。此外，氟化物漱口液也可在医生指导下使用。但使用

时要注意适量，避免氟摄入过量。

(3)窝沟封闭

窝沟封闭是预防龋齿的简单有效方法。适用人群包括乳磨牙在3-4岁时、第一恒磨牙在6-7岁、双尖牙和第二恒磨牙在12-13岁的儿童。理想的窝沟封闭手术应做3次。六龄齿完全长出之后，一定要带宝宝去口腔科做窝沟封闭。

4.定期口腔检查

(1)不同年龄段的检查频率建议

学龄前儿童建议每3-6个月，学龄儿童应每6个月，成人则每6-12个月进行口腔检查。

(2)早期发现龋齿的处理方法和意义

早期发现龋齿，可以通过补牙等简单方法进行治理，避免龋齿进一步发展。定期检查有助于早发现早治疗，降低治疗成本和痛苦，维护口腔健康。

预防龋齿是一项需要长期坚持的重要任务，它不仅关乎我们的口腔健康，还对全身健康有着深远的影响。

龋齿的形成并非一朝一夕，而是多种因素共同作用的结果。因此，预防工作需要从多方面入手，无论是养成良好的口腔卫生习惯，还是调整饮食结构、增强牙齿抗龋力以及定期进行口腔检查，每一个环节都不可或缺。

我们要时刻牢记，预防龋齿不是一时的冲动，而是一生的承诺。每天坚持正确刷牙、使用牙线和漱口水，合理控制糖分摄入，多吃有益牙齿的食物，定期到口腔医院进行检查和护理。

(作者单位系晋江市罗山街道社区卫生服务中心)

护“腰”有方，“柱”您健康！

汪文娟

在现代生活中，随着工作方式的改变和生活节奏的加快，腰椎间盘突出已成为影响人们健康的一个重要问题。因长时间久坐、缺乏运动、不良的生活习惯等因素，让我们的腰椎和脊柱承受了巨大压力，并引发各种疾病。今天将带大家深入了解腰椎间盘突出疾病的相关知识，并科普一下如何有效治疗和做好日常防护，希望可以帮助大家更好地保护自己的腰椎与脊柱健康。

一、常见的腰椎脊柱疾病介绍

腰椎脊柱疾病种类繁多，主要有以下几大类：

1.脊柱退变性疾病:包括颈椎病、颈椎间盘突出症、腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、腰椎滑脱症等，其形成与年龄增长、长期劳损等因素有关。
2.脊柱畸形:如先天性、特发性、继发性脊柱侧弯等，会对脊柱的正常形态和功能造成影响。
3.脊柱创伤:因外伤等引发的各类骨折、脱位。
4.脊柱肿瘤:包括原发性和转移性肿瘤，会对脊柱造成压迫和破坏。

5.脊柱感染性疾病:有结核、化脓性感染等，可诱发脊柱的炎症和破坏。
6.强直性脊柱炎:这是一种慢性全身性炎症性疾病，会累及脊柱和骶髋关节。
二、腰椎脊柱疾病的病因探析

腰椎脊柱疾病的病因呈现复杂多样性，具体有以下几个方面：

1.年龄因素:随着年龄的增长，椎间盘逐渐失去水分，弹性逐渐降低，易发生退行性变。

2.长期劳损:如果长期保持不良姿势，如久坐、久站、弯腰工作等，会让腰椎和脊柱承受过大压力而致病。

3.外伤:因车祸、摔倒等意外事件导致的脊柱骨折、脱位等。

4.遗传因素:有一些脊柱疾病有明显的家族聚集性，与遗传因素有一定关系。

5.不良生活习惯:如缺乏运动、吸烟、酗酒、饮食不均衡等，也会影响脊柱健康。

三、关于腰椎脊柱疾病的症状与危害

腰椎脊柱疾病的症状表现多样，常见如下：

1.疼痛:腰痛是最常见的症状，常常伴有颈部、肩部、臀部及下肢的疼痛，疼痛性质多为钝痛、酸痛或放射痛。
2.麻木和无力:当神经受到压迫时，患者易出现下肢麻木、无力、发凉等症状。
3.活动受限:脊柱疾病可致使活动受限，如弯腰、转身等动作困难。
4.间歇性跛行:行走一段距离后，出现腰酸、腰痛或双下肢酸重、麻木感加重，需停下休息后才能继续行走。
5.其他症状:如脊柱病变压迫脊髓或马尾神经，还可能出现尿频、尿急、排便困难等症状。

腰椎脊柱疾病的危害不容忽视，它们不仅影响患者的生活质量，还可能带来严重的并发症和后遗症。严重的脊柱疾病可导致患者肢体功能障碍，甚至丧失劳动能力，还可能引起马尾神经综合征、截瘫等严重并发症。此类疾病带来的痛苦和不便容易导致患者产生焦虑、抑郁等心理问题。

四、关于腰椎脊柱疾病的有效治疗方法有哪些

针对腰椎脊柱疾病，治疗方案需根据病情轻重和患者具体情况制定，主要包括以下几种：

1.非手术治疗:

物理治疗:可以通过热敷、冷敷、牵引、

推拿等，来缓解肌肉紧张、减轻疼痛。

药物治疗:可以通过非甾体抗炎药、肌肉松弛剂、营养神经药物等，来缓解疼痛、改善神经功能。

康复锻炼:在专业指导下进行腰背肌功能锻炼，如小燕飞、五点支撑等，可以有效增强腰部肌肉力量。

2.手术治疗:对于病情严重、保守治疗无效的患者，则可考虑通过手术进行治疗。手术方式包括微创手术和开放手术两种，目前是以微创手术居多，具体选择需根据患者病情、年龄、身体状况等因素进行综合考虑。

3.心理治疗:针对患者的心理问题，需要进行心理疏导和支持治疗，帮助患者树立战胜疾病的信心。

五、日常生活中如何保护腰椎与脊柱

在日常生活中，采取有效的防护措施对于预防腰椎脊柱疾病至关重要，以下是一些具体的日常防护建议，供大家参考：

1.正确坐姿与站姿

坐位状态时，要选择有良好支撑的椅子，以确保腰部有足够的支撑，背部与椅背贴合，将双脚平放在地面上，不要长时间前倾或扭曲身体工作。站状态时，要保持身体直立，两脚分开与肩同宽，让重心均匀分布在双脚上，但不要长时间站立不动，可适当进行脚部活动或变换站立姿势。

2.合理使用寝具

可以选择软硬适中的床垫，避免过软或过硬导致腰椎受力不均，也可在膝盖下方垫一个小枕头，以保持腰椎的自然曲线；选择符合人体工程学的枕头，高度适中，以支撑颈部，减少颈椎压力。

3.科学锻炼

每周要进行适量的全身运动，尤其是加强核心肌群的锻炼，如平板支撑、俯卧

撑、仰卧起坐等，以增强腰部和腹部肌肉的力量和稳定性。可以适当做柔韧性训练如瑜伽、拉伸运动等，能够增加脊柱的灵活性、减轻僵硬导致的损伤风险。

4.注意提物方式

在提重物时，要屈膝下蹲，让物体尽量靠近身体，可以利用腿部力量站起，不要直接弯腰提物，这样可以减轻腰椎负担。

5.适当休息

在工作或学习时，要每隔一段时间就起身活动几分钟，可以做些简单的伸展运动，以缓解腰部肌肉的紧张和僵硬。平时要保证充足的睡眠时间，让身体得到充分的休息与恢复。

6.避免不良习惯

平时要尽量减少长时间低头看手机、电脑等电子产品的行为，注意保持正确的头部姿势。尽量戒烟限酒，不要过量摄入咖啡因等刺激性物质，因为这些都会影响骨骼健康。

7.穿合适的鞋子

平时要穿鞋底柔软舒适、具有支撑性的鞋子，这样可以减少行走和站立时对腰椎的冲击，尽量避免穿高跟鞋或鞋底过硬的鞋子，因为这些都会增加我们腰椎的负担。

总而言之，腰椎脊柱健康是我们生活质量的重要保障，通过了解腰椎脊柱疾病的相关知识与日常防治方法，我们能够更好地保护自己的“生命支柱”。大家要从日常生活的点滴入手，养成良好的姿势习惯、合理安排工作与休息、科学进行锻炼与保健，并及时关注身体发出的信号，以远离腰椎脊柱疾病的困扰，让我们共同努力，“柱”起健康的脊梁！

(作者单位系潜山市立医院)