

# 了解腰椎间盘突出,告别腰痛烦恼

林 艳

腰椎间盘突出是一种很常见的脊柱疾病,主要是因椎间盘发生退行性改变,在外力作用下纤维环破裂,导致髓核突出压迫神经根或脊髓,从而引发腰痛、下肢放射痛等一系列临床症状。该疾病不仅影响患者的生活质量,还可能引起严重的健康问题。很多人虽然经常听说这一疾病,但对于疾病知识、日常护理等缺少了解,本文将围绕腰椎间盘突出病因、危害等疾病知识为大家进行一次深入介绍,并从日常护理、疼痛管理、康复锻炼、预防策略等方面展开科普,希望可以帮您或亲友更好地了解这一疾病,并采取正确、有效措施进行预防和治疗。

## 一、腰椎间盘突出形成的与哪些因素有关

腰椎间盘突出病因复杂且多样,主要包括以下几个方面。

1. 椎间盘退变:随着年龄增长,椎间盘的纤维环和髓核含水量下降,弹性逐渐减弱,更易破裂,这是腰椎间盘突出最主要原因之一。
2. 椎间盘劳损:如果有长期弯腰、扭转身体等不良姿势,以及重体力劳动,会更容易使椎间盘受损,发生突出。
3. 妊娠:孕妇在妊娠期间,因盆腔韧带松弛,腰骶部承受的压力增大,增加了椎间盘突出风险。
4. 腰椎发育异常或外伤:腰椎发育异常,如脊柱裂、脊柱侧弯等情况,以及因车祸、摔倒等导致的腰椎外伤,也可能导致椎间盘突出。
5. 不良生活习惯:如果日常生活中久坐、缺乏锻炼、肥胖等,也会成为椎间盘突出重要诱因。

## 二、腰椎间盘突出有哪些危害

腰椎间盘突出危害不可小觑,一定要重视,主要表现在以下几个方面。

1. 疼痛:腰痛是腰椎间盘突出最常见症状,严重时可能会放射至下肢,对行走会产生很大影响。
  2. 神经受损:突出的椎间盘很容易压迫到神经根或脊髓,导致下肢麻木、无力,甚至是发生瘫痪。
  3. 生活质量下降:腰椎间盘突出患者往往因疼痛、活动受限而生活质量下降,从而无法正常工作和生活。
  4. 心理影响:长期的疼痛和不适,容易让患者产生焦虑、抑郁等心理问题。
  5. 社会负担:腰椎间盘突出患者需要长期治疗,甚至是手术治疗,会给家庭和社会带来沉重负担。
- 三、腰椎间盘突出日常护理**
- 做好腰椎间盘突出日常护理,对于缓解疼痛、促进康复很重要,以下是一些实用的日常护理建议。
1. 保持正确姿势:建议大家在站立时双腿自然分开,不要过度前倾。坐着时双脚平放在地面,背部紧贴椅背,也不要长时间保持同一姿势,应定时变换姿势,活动腰部肌肉。
  2. 定期锻炼:平时可以选择一些适合自己的锻炼方式,如游泳、瑜伽等,来增强核心力量,改善腰部灵活性。但是需注意避免剧烈运动,防止加重症状。
  3. 合理饮食:增加钙和维生素D的摄入,如牛奶、豆腐、菠菜等,有助于促进骨骼健康,同时可以多吃新鲜蔬菜水果,以保持膳食均衡。
  4. 保持健康体重:肥胖会在一定程度上增加腰椎的负担,所以要控制体重,以减轻腰椎压力。
  5. 保暖:腰部受凉容易引起僵硬和

# 颈椎术后莫“躺平”,康复锻炼动起来

邵亚琦

颈椎病是一种以颈部疼痛、僵硬、头晕、手麻等症状为主要表现的慢性病,严重时会对日常生活和工作产生一定影响。对于较为严重的颈椎病,手术治疗已成为治疗颈椎病的重要手段之一,但手术只是治疗的一部分,术后需要患者坚持做康复锻炼,以促进颈椎功能恢复。本文将为大家详细介绍一下颈椎术后的康复锻炼以及相关的注意事项,帮助患者更好地了解术后康复的重要性,并引导其积极参与康复锻炼,希望对其术后康复有所帮助。

## 一、颈椎病与手术治疗的基本原理

颈椎病是一种因颈椎间盘退行性变及其继发性椎间关节退行性变所致脊髓、神经、血管损害而表现的相应症状和体征,依据不同的病变部位及临床表现,可以分为神经根型颈椎病、脊髓型颈椎病、交感神经型颈椎病等类型。利用手术治疗颈椎病的目的是在于解除神经压迫、恢复颈椎的稳定性。常用的手术方法有前路手术、后路手术以及前路联合手术等,前路手术主要用于切除突出的椎间盘和增生的骨赘,恢复颈椎的生理曲度和间隙高度;后路手术则主要用于扩大椎管容积,以减轻脊髓的压迫。在手术后,患者需要佩戴颈托进行固定,以减少颈椎的活动,促进康复。

## 二、颈椎术后如何进行康复锻炼

颈椎术后的康复锻炼是恢复颈椎功能、减轻疼痛、预防并发症的重要环节,术后不要躺,不要“躺平”,应积极动起来。康复锻炼的时间因手术类型、个体差异、术后恢复情况和康复计划等因素而异,通常是需3至6个月,甚至

更长时间,以下是一些具体的康复锻炼方法教给大家。

1. 保持规范的睡眠姿势:患者在术后应选择仰卧位,可使用软硬适中的枕头,高度应与一侧肩膀的高度相同,让颈部轴线保持自然平直,防止颈椎发生弯折。在侧卧时,枕头高度应使颈椎与脊柱保持水平一致,以减少颈椎的侧向压力,有助于保护颈椎,促进术后恢复。
2. 渐进式肌肉力量训练:在术后初期,患者应在医护人员或康复师的指导下进行一些轻柔的颈部肌肉锻炼,如缓慢地左右转动、上下点头等。随之恢复进展再逐渐增加强度,可使用弹力带进行颈部抗阻训练,以增强肌肉力量。与此同时,上肢和下肢的力量训练也不可忽视,可以借助健身球提高上肢灵活性和力量,进行股四头肌收缩练习等。这些锻炼可以增强全身肌肉力量,提高身体的稳定性,对颈椎的康复很有益。
3. 关节活动度训练:患者在医护人员允许与指导下,可进行颈部的前屈、后伸、左右侧弯及旋转等动作,并逐渐增加活动范围。在初期动作应小,速度要慢,不要过度活动引起疼痛。除此之外,还可以做抬臂、踢腿等活动训练,有助于恢复关节的灵活性。这些训练可以有效促进颈椎及周围关节的活动度恢复,减少僵硬感。
4. 平衡与协调训练:患者可以做一些简单的平衡练习,如单脚站立、闭目站立等,配合双手交替接球等协调性动作,有助于提高身体的平衡和协调能力。患者坚持做这些训

练不仅有助于颈椎的康复,还可以增强整体身体素质,提高其生活质量。

5. 有氧运动与全身锻炼:在医护人员评估认为安全的情况下,患者可以开始做一些有氧运动,如散步、慢跑、游泳等,通过这些运动不仅能增强患者的心肺功能,还可以促进颈椎周围组织的血液循环,加速其康复进程。如果患者每周定期进行全身性的锻炼,如太极拳、瑜伽等,可提高其身体的柔韧性和协调性很有帮助,可促进其全面康复。
  6. 正确佩戴颈托:利用颈托的固定支撑作用,可以增强患者的颈部稳定性,患者可在医师指导下正确佩戴颈托,并要控制好佩戴时间。在佩戴颈托期间,应注意观察颈托周围的皮肤是否出现红肿、疼痛、感染或其他异常情况,如有异常或不适,就要及时向医疗专业人员报告并得到及时处理。
  7. 其他注意事项:在康复锻炼期间,患者要遵循医生的建议,防止运动过度导致颈椎再次受损。与此同时,也要注意饮食调整,以保证营养均衡,不要食用过于油腻、辛辣、刺激性的食物,避免加重颈部不适和影响康复进程。此外,患者还应注意防寒保暖,防止颈部受凉而影响恢复效果。
- 三、颈椎术后康复的常见问题与应对**
- 患者在颈椎术后的康复过程中,可能会遇到一些常见问题,如伤口疼痛、颈部僵硬与不适感等,这些问题通常都属于正常现象,随着康复锻炼的深入,待身体及颈椎功能慢慢康复锻炼,会逐渐得到一定缓解。

# 常见甲状腺良性结节的超声影像特征

朱爱琴

示器等部分组成。其中,超声探头是发射和接收超声波的部件,其性能直接影响到超声图像的质量和分辨率;超声主机则负责处理超声探头发射和接收到的信号,生成超声图像;显示器则用于显示超声图像,以供医生进行观察和诊断。

超声检查是一种非侵入性的医学影像技术,对于甲状腺疾病的诊断,其检查流程主要包括以下几个步骤。

1. 询问病史:医生在检查前会详细询问患者的病史,如年龄、职业、家族遗传病史、药物过敏史等,以便了解患者的病情与身体状况。
2. 选择合适的检查部位:医生会根据患者的具体情况,来选择合适的检查部位,一般是选择颈部进行甲状腺超声检查。
3. 体位摆放:患者需要采取仰卧位或侧卧位,将颈部充分暴露,方便医生更好地观察甲状腺及其结节的特征。
4. 探头检测:医生会使用专用的超声探头对患者的颈部进行扫描,并可清晰地看到甲状腺及其结节的形态、边界、内部回声及血流情况等。

5. 图像采集与后处理:医生会使用超声仪器对患者进行扫描,并将采集到的图像传输到计算机中进行分析,图像的后处理包括放大、缩小、旋转等操作,可以更好地观察病变情况。

6. 报告书写与出具检查报告:医生会根据超声图像的特征,结合患者的病史和临床表现,撰写超声报告,并给出检查报告。

## 三、甲状腺良性结节的超声影像特征有哪些

1. 边界清晰:良性结节通常有比较明确的边界,与周围组织界限分明,这一特征也有助于区分良恶性结节,因为恶性结节通常都是边界模糊,会与周围组织有所粘连。
2. 形态规则:良性结节的形态多呈圆形或椭圆形,形态规则,表面较为光滑,而恶性结节则可能呈现不规则形状,可能呈分叶状、蟹足状等。
3. 内部回声均匀:良性结节的内部回声通常较为均匀一致,常见为等回声或高回声,而恶性结节的内部回声

可能不均匀,会出现低回声区或钙化点。

4. 无钙化或微小钙化:良性结节通常缺乏微小钙化点,这些钙化点常与恶性病变相关,但是需要注意的是,并非所有钙化点都可以代表恶性病变,需要结合其他超声特征进行综合判断。

5. 后方无声影:因为其内部结构较为一致,良性结节在超声影像下通常没有明显的后方声影。

6. 未见异常血流信号:在彩色多普勒超声下,良性结节内部血流信号较少或呈环状分布,而恶性结节则可能会出现丰富的血流信号,表现为血流速度增快、血管走行不规则等。

## 四、超声报告的局限性

尽管超声检查在甲状腺疾病的诊断中具有重要作用,但其报告也存在一定的局限性,主要体现在以下几个方面。

1. 主观性:超声检查的结果会受到操作者技术水平、经验等因素的影响,所以具有一定的主观性,为此,不同医生对同一患者的超声检查结果也可能存在差异。
2. 设备性能:超声设备的性能直接影响到超声图像的质量和分辨率,不同品牌和型号的超声设备在成像效果上可能存在一定差异,进而会影响诊断的准确性。
3. 个体差异:患者的个体差异(如年龄、性别、体型等)也可能影响超声检查结果,如肥胖患者的甲状腺可能因脂肪堆积而难以清晰显示出来。

因此,在解读超声报告时,需要充分了解其局限性,并结合患者的病史、临床表现和其他检查结果进行综合评估与判断。

## 五、后续处理与建议

对于超声检查发现的甲状腺结节,要根据其性质进行针对性的处理和随访观察,并监测结节的生长情况和变化。如果结节生长缓慢且无明显症状,就可以暂缓处理。如果结节生长迅速或出现疼痛、压迫等症状,需要及时就医

做进一步检查和治疗。

对于可疑的恶性结节,要尽快进行穿刺活检等进一步检查以明确诊断,一旦确诊为恶性病变,需要根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案,如手术切除、放疗、化疗等。

此外,患者在日常生活中也应注意保持良好的生活习惯和心态,不要过度劳累,避免精神紧张。在饮食方面应适当控制碘的摄入量,避免食用过多含碘量高的食物(如海带、紫菜等),且要定期进行甲状腺超声检查等体检项目,这就可以及早发现潜在的健康问题并采取有效的治疗措施。

总之,超声检查作为一种无创、实时、便捷的医学影像技术,在甲状腺疾病的诊断中具有重要作用。通过了解甲状腺结节的基础知识、超声检查流程、常见良性结节的超声影像特征、超声报告的局限性等相关知识,可以更好地认识和理解超声检查在甲状腺疾病诊断中的应用价值。与此同时,大家也应加强对甲状腺健康的关注和保护,定期进行体检和甲状腺超声检查,以便早发现、早治疗。

(作者单位系安徽省宿松县中医院)

# 解读中医如何防治中风

朱桂平

中风,这个让人听了心头一紧的词,如今正越来越频繁地出现在我们的日常生活中。无论是家中的长辈,还是身边的朋友,都有可能某一天突然中招。我们常说“防治结合”,那么,中医在这方面有何独特见解?又如何帮助我们防治这种“急病”呢?本文我们就来聊聊中医师眼中的中风——一个复杂但并非不可防治的健康课题。

## 一、从中医角度来看,中风是什么?

脑卒中,俗称中风,分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中两种类型,是由多种原因导致脑血管受损,产生局灶性或整体脑组织损害的疾病。寒冷季节发病率更高,且发病高峰通常出现在临近中午的时间段。用最直白的话说,中风就像家里的水管,要么堵了水流不过去(缺血性中风),要么水管破了到处漏水(出血性中风),中医的解读,则从另一种角度切入。

在中医看来,中风并不是单一的病,而是一类病症的统称,主要表现为突然发生的半身不遂、语言不清,甚至昏迷不醒。中医认为,中风的发生和“风、火、痰、瘀”这四个字密切相关。

风邪内侵:中医讲“风善行而数变”,意思是风的性质善于变幻,病情常来得突然,发病部位也不固定。这就像突如其来的暴风,把身体“刮乱了”。

火热上炎:熬夜、压力大、饮食油腻导致的内热积蓄,火性上炎,容易烧到脑部,成为中风的“帮凶”。

痰浊阻滞:中医常说“无痰不作中风”,意思是身体里的代谢废物(痰浊)堆积,堵在血管里或其他经络上,为中风埋下隐患。

瘀血不畅:气血运行不畅,血液循环变得像“堵车”一样,当堵到一定程度就会出问题。

简单来说,中医认为,中风并非单纯的血管问题,而是多种内外因素共同作用的结果。它和身体的整体状况密不可分,不仅与“表面风”有关,还与“内里虚”息息相关。

## 二、中医认为中风是如何“盯上”患者的?

生活中我们常听到,“谁准昨天还好好的,今天就突然中风了”,中风真的来得这么突然吗?其实不然,它往往是“病来如山倒,病去如抽丝”。看似突然发病,其实身体早有“苗头”,以下是中医视角下,中风喜欢“盯上”的一些人群。

三高人群:高血压、高血脂、高血糖是中风的“死党”,这三高在中医看来,无非是气滞血瘀、痰湿内盛,给中风埋下了隐患。

久坐不动:脾胃不好的人:中医讲“脾为生痰之源”,久坐少动让脾胃功能更弱,痰浊堆积就多了。

爱吃重口味、烟酒不离手的人:辛辣油腻食物容易生热化火,烟酒伤肝耗血,都会让中风的风险增加。

情绪波动大、压力大的人:中医有个词叫“肝阳上亢”,意思是情绪过于激动、压力大时,会导致气血逆乱,成为中风的导火索。

年龄较大或体质虚弱的人:中医认为“正气存内,邪不可干”,而老年人或体弱者,正气不足,抵抗力下降,更容易被“风邪”击中。

## 三、如何预防中风? 中医的妙招来了!

1. 养肝护心,调节情绪:日常生活中,可以多做一些让自己感到愉悦的事情,比如与朋友聊天、听音乐或者散步,这些都能帮助释放压力,练习一些有助于放松身心的传统方法,如太极拳和冥想,改善睡眠质量。养成每天深呼吸、微笑的习惯,稳定情绪,对预防中风有积极作用。

2. 饮食清淡,健脾化痰:高盐、高脂肪的食物容易导致痰湿堆积,因此,饮食清淡至关重要。日常饮食中,建议多吃一些粗粮、绿叶蔬菜和新鲜水果,这些食物既能补充身体所需的营养,还不会加重肠胃负担。特别是像红豆、薏米粥和莲子百合汤这样的健脾化痰食物,既美味又能增强脾胃功能。与此同时,应减少摄入过多的油腻食物和甜品,以免加重体内痰湿堆积。养成三餐规律、七分饱的饮食习惯,可以让身体更加轻松健康。

3. 适当运动,活血通络:适量的运动可以帮助身体保持活力,是预防中风的重要手段。中医讲究“动则生阳”,适度运动能够让让气血流动更加顺畅,减少血液淤积。像慢跑、散步、太极拳这样的运动,对改善血液循环和提升身体机能都非常有帮助。不过要注意的是,运动时不宜过于激烈,否则可能会适得其反。选择适合自己体力和年龄的运动方式,保持规律而适量地锻炼,既不会对身体造成额外负担,又能远离中风风险。

4. 经络养护,疏通气血:在日常生活中,可以采用一些简单易行的保养方法,比如按摩和艾灸。艾灸足三里穴有助于增强体质,而涌泉穴的艾灸则可以帮助平稳血压、补肾气。除此之外,经常用木梳梳头或用手指轻轻敲打四肢,也是非常有效的气血疏通方式。每周抽出一段时间,进行刮痧或者推拿,也能起到调节身体、促进气血流通的作用。坚持经络保养,身体会更轻松健康,也能远离中风的威胁。

5. 中药调理,增强体质:对于体质虚弱、有中风倾向的人,中医会根据体质开具个性化的中药处方,比如补气血的四君子汤、活血化痰的丹参饮等。这些方子需要在医生指导下使用,千万不要擅自服用。

## 四、中风急救需抓住黄金时间

预防虽然重要,但万一不幸发生中风,及时处理更是关键。中风发生时,时间就是生命! 中医的治疗在急性期以结合西医的急救为主,而恢复期可以发挥中药、针灸等优势。中风后期的中医康复治疗,讲究“因人施治”。比如针灸刺激经络,帮助恢复语言功能和肢体活动;中药调理,可以活血化痰、化痰通络,为身体的恢复打下基础。

总而言之,中风虽然来势汹汹,但完全可以结合日常调养和早期干预,把风险降到最低。中医在防治中风方面强调的“整体观念”和“治未病”,为我们提供了宝贵的健康智慧。养成良好的生活习惯,关注自己的身体变化,才能让中风无机可乘,守护住我们的健康。希望这篇文章能帮助你认识中风、防治中风,为自己和家人的健康加上一层保护伞。(作者单位系安徽医科大学附属宿州医院(宿州市立医院))