

关。并且该疾病的发病率在男性和女性之间并不一致。临床显示,男性患有痛风的概率要高于女性。痛风患者经常会在夜晚出现突然性的关节疼痛,严重时关节部位会出现发炎、红肿现象,并且这些症状具有反复性。通常痛风的临床症状持续一段时间后会自行消失。这导致一些人认为痛风没必要去医院看医生,挺一挺该疾病就会自行消失。这种观点是错误的并且十分可怕,因为反复发作是痛风的特点,如果患者没有及时诊治,那么痛风发作时带来的症状会越来越严重,从而造成更严重的危害。因此,一旦关节出现强烈、突然的疼痛后,就要及时看医生,做好病片管理和预防。

## 2 痛风的风险因素

2.1 遗传因素 许多人不知道痛风其实是具有遗传性的。实际上,痛风是一种遗传性疾病。对于家族中有痛风患者的人群来说,其患病率要比一般人更高,因此这类人要更加注意自己的饮食习惯,加强运动,提高身体素质。

2.2 肥胖因素 比起常人,肥胖症患者的代谢功能相对常人较差,并且更容易摄入嘌呤类物质,而嘌呤代谢紊乱是导致痛风发作的重要原因。因此,肥胖是造成痛风发作的一个风险因素。

2.3 过度酗酒的人群更容易患上痛风 过度酗酒,尤其

是过度饮用啤酒会导致血液内的尿酸含量大幅度上升,随着血液的流动会使得关节处的尿酸含量上升从而导致痛风。

2.4 压力也是痛风的一个风险因素 随着社会的发展,人们的生活节奏越来越快,压力也越来越大。过大的压力导致人们各个器官的功能出现了一定程度的退化,从而致使代谢紊乱,身体积聚了许多代谢垃圾,时间久了体液慢慢呈现酸性,进而慢慢发展成痛风。虽然痛风有多种风险因素,但是只要我们加强锻炼,提高身体素质,保持健康的生活作息和饮食习惯就可以大大降低痛风的发病率。

## 3 痛风发作了怎么办?

虽然痛风严重时有可能导致患者发生肾结石,甚至是肾衰竭危及生命,但是当痛风发作时也不要过分害怕,及时做好处理即可。首先,我们需要做的是多喝水、抬高发病的患肢,适当冰敷痛风发作关节降低疼痛感,并且还可以使用具有消炎止痛作用的外用药。此外,切记不能因为症状有所改善而放松了对痛风的警惕,一定要去医院进行专业的诊治,避免痛风病情恶化。

最后,记住这个一个预防痛风的秘诀:加强锻炼多喝水,痛风与我隔千里,控制体重管住嘴,痛风见我绕道走。若是夜晚关节突然痛,切记白日诊治保健康。

# 颈椎病的康复治疗与护理

曹 娜

仪陇县人民医院 四川 仪陇 637600

【中图分类号】R473.6

【文献标识码】A

【文章编号】1674-9321(2021)12-0007-01

在生活中有很多的人都会有颈椎疼痛的困扰,尤其在当前互联网的大环境下,久坐少动已成为生活常态,人们在手机、电脑等电子产品的长期的使用中更是会加剧颈部疼痛的问题。而因遗传、外伤因素引起的颈部疼痛仅占据较小的比例。大多数颈椎发生的疼痛是莫名其妙地出现,同时也会自行消失,通常以上疼痛程度较轻,只会带来生理上的不适感。但是疼痛在反复发作后,会愈加严重,经过治疗疼痛缓解,但是治疗停止又会复发。下面围绕颈椎病的相关知识和康复治疗、护理进行介绍。

## 1 什么是颈椎病?

颈椎病为颈椎在长期受到劳损、椎间盘脱出或者突出、骨质增生、韧带增厚等影响下引起颈椎脊髓、神经根或者椎动脉受到压力,进而引发系列的功能障碍临床综合征。人体的椎间盘是呈外侧的环状形状的纤维环和内部髓核组成,日常活动量较大,为此发生劳损和微创伤的可能较高。椎间盘在反复性的磨损下会发生蜕变,纤维环发生变性,髓核也会发生脱水症状。症状严重的患者会导致纤维环破裂和髓核脱出,造成椎管狭窄,从而对关节内的血管、神经等结构带来压迫和刺激性,此时患者有疼痛、麻木等症状。相关研究表明,颈椎病的发病率为10%左右,患者多以中老年群体为主,尤其对于长期伏案的群体发病率更是非伏案群体的4~6倍。

## 2 颈椎病如何康复治疗?

对于大部分的颈椎病患者,在通过自我缓解或者按摩等方法可得到一定的缓解,所以就医意识不高。但实际上,颈椎病通过系统化的康复治疗实施后,可有效缓解疾病的症状,实现对生活质量的改善和提升。康复治疗方法能够消除炎症、缓解疼痛、改善肢体功能和心理障碍,使用最为广泛的康复治疗方法如下:

2.1 药物治疗 非甾体类消炎止痛药物、麻醉药、肌松药、镇静药、维生素药物、抗抑郁药物等。需要广大患者朋友注意的是,颈椎病治疗并无特效药物,同时在长期使用药物治疗下不可避免地会有副作用产生。药物治疗主要适用于症状剧烈,对生活、工作和睡眠带来严重影响的患者,药物治疗的周期也较短。

2.2 手术治疗 颈椎病患者主要是在以下两种情况时需要接受手术治疗:一是有持续性或者反复的疼痛,有经过半年以上的保守治疗后未见效果;二是存在神经功能障碍进行性加重。临床中常用的手术方法为神经减压、前颅颈间盘切除、人工椎间盘置换术或者椎间植骨融合术、椎板成形术和后路椎管扩大减压术。在临床中实践中发现,部分患者因缺乏对手术治疗的正确认知和不足,使得手术治疗的时机被延误,随着疾病发展为瘫痪。实际上当前我国关于颈椎病的手术治疗

技术已发展到相当成熟的阶段,手术治疗的效果良好,在实施手术后2~3天通过佩戴颈托可实现下床活动。为此建议广大患者朋友在确诊颈椎病后,应及时去正规的医院治疗,必要时遵照医嘱建议接受手术治疗。

2.3 物理治疗 理疗可以将神经根和周围组织的炎症有效地消除,使得脊髓、颈部血液供应和神经根的营养状态得到改善,增强了肌张力,并有利于对小关节功能的改善。对于颈椎病患者适用的理疗方法有石蜡疗法、高频电疗、低频脉冲、低频磁疗、经皮电刺激疗法、离子导入方法等。对于急性椎间盘突出压迫椎间孔的神经根患者,应禁止使用剧烈的热疗。高频治疗中的患者身上不可佩戴金属物,为此不适用于人工心脏起搏器植入和内固定钢板治疗的颈椎病患者。

颈椎牵引治疗是国内外使用最多的方法,操作简单且有效性较高,适用于各类型颈椎病的治疗。单一性使用颈椎牵引治疗有效率可达70%以上,对于局部型和神经根型颈椎病效果更佳。牵引方法有持续牵引和间歇牵引两种。牵引的力度可根据具体情况来调整,以颈部无疼痛不适,耳、颌面、颞部有压迫感为佳。

2.4 医疗体操 主要是通过加强颈背部肌肉的锻炼,增强肌肉力量,以此维持颈椎的稳定性。通过科学的颈部功能锻炼,不仅可以起到对颈椎活动功能的恢复和增强,改善了颈椎关节的僵硬,也可实现对颈部血液循环的改善,使得炎症消退。

## 3 颈椎病如何开展护理?

3.1 纠正头颈部不良体位,保持体位的正确性。

3.1.1 在生活中选取合适的枕头 长度为40~60cm,高度为在不包含弹性膨出部位,人仰卧时应与本人的拳头等高,这一高度能够确保后脑部位与床面保持微微的距离,侧卧时枕的高度为一侧肩膀的宽度,过高过低都不可,应控制在10~20cm较好。

3.1.2 选择合适的床铺 具有较好的透气性,符合人体的生物力学要求,可维持颈椎、腰椎的正常生理曲线,维持脊柱的平衡性。

3.1.3 纠正体位 在颈椎病患者治疗后日常生活中,应对原有不正确的姿势进行纠正,在生活中应保持抬头挺胸的姿势,避免长时间的低头活动。长期伏案工作的患者,养成良好的坐姿,在久坐1小时可将头部仰起活动,也可从椅子上离开实施伸腰耸肩转头等动作。加强对颈肩部的保暖,防止着凉。

3.2 推行主动抗阻运动疗法 该方法通过对患者施加一定的阻力,以肌肉功能锻炼为方法,重点为避免肌肉劳损,提升肌肉的功能,通过强化主动抗阻运动训练,能够提升肌肉的力量和耐力,在肌肉运动能力的提升下,能够在本质上实现对颈椎病的预防。