

颈椎病的病因和防治

□宁华秀 张小玲

颈椎病是一种很常见的退行性疾病。随着生活方式的改变及电脑、手机、网络的广泛使用，人们长期低头、不良坐姿，以及伏案工作等，导致颈椎病的发病率越来越高，严重影响人们的生活健康。那么，颈椎病是咋来的？有哪些表现？如何防治呢？

颈椎病的病因

1. 内因

颈椎退行性病变：随着年龄的增长，颈椎退行性病变导致软组织平衡失调，骨组织增生，从而引发颈椎病。这是导致颈椎病的主要原因之一。

先天发育性颈椎管狭窄或畸形：先天发育性颈椎管狭窄或畸形可导致椎管矢状径小于正常值，这也是诱发颈椎病的原因之一。

慢性劳损：不良的睡眠体位，枕头过高或过低，姿势不当如长时间伏案工作、低头看手机或电脑等，都可能导致颈后部慢性劳损，引发颈椎病。

过量运动、外伤、受凉：不当的体育锻炼，过度颈部活动、颈部受凉等，容易导致颈部劳损，引发颈椎病。

颈椎病的症状

根据受累组织及结构不同，颈椎病一般分为神经根型颈椎病、脊髓型颈椎病、交感型颈椎病及椎动脉型颈椎病。

神经根型颈椎病：主要表现为颈痛及发僵，上肢放射性疼痛

(沿神经根走向)、麻木感或痛觉过敏，严重者会出现握力减退，以及上肢沉重等情况。

脊髓型颈椎病：患者主要表现为下肢无力、行走不稳，两脚麻木，头重脚轻，双手不灵活，持物模糊、心动过速、心悸、发汗、多汗、恶心呕吐等症状。

交感型颈椎病：主要表现为记忆力减退、头痛、头晕、眼胀、视力模糊、心动过速、心悸、发热、多汗、恶心呕吐等症状。

椎动脉型颈椎病：主要表现为发作性眩晕，有时伴有恶心、耳鸣或者听力下降，甚至突然摔倒，但意识清醒。

颈椎病的诊断需要同时满足3个条件：有临床症状；有影像学改变(即影像学检查)；影像学

改变要和临床症状相对应。

颈椎病的防治

1. 日常预防

注意颈部保暖，避免着凉。

枕头高度合适：原则是“仰卧低、侧卧高”，一般习惯仰卧者枕高一拳，习惯侧卧者枕高一拳半，约10厘米。

体位姿势正确：改变不良习惯，不要长时间固定一个姿势，要定时起身活动，尽量做到“能站不坐，能动不站”。

颈部运动：可做颈部运动和“米”字操，左右转头、前屈后仰、左右侧屈、抬头望月等动作可锻炼颈后肌，恢复颈椎生理曲度，改善症状。每次15分钟~20分钟，每日2次~3次。切忌剧烈旋转，以免晕倒。动作宜慢，循

序渐进，逐渐增加活动量，如有不适要减少活动量或暂停活动，必要时咨询脊柱外科医生。

2. 治疗

保守治疗：患者可根据医嘱采用颈托外固定、卧床休息。药物治疗可采用活血化痰瘀中成药物及神经营养药治疗。急性发作期，可用非甾体抗炎药缓解不适。注意严格遵医嘱，不能过量使用或擅自用药，避免引起不良后果。另外，患者也可结合针灸、按摩等方式辅助治疗。

手术治疗：如果颈椎病保守治疗效果不好，建议手术治疗。目前主要以微创手术为主，如显微镜下前路、后路手术。

(作者供职于滨州医学院附属医院脊柱外科)

顺产时，孕妇如何正确用力

□王青丽

我们时常会在电视剧中看到产妇生孩子时，产婆会对产妇说“用力”。后来生过孩子我才知道，生孩子时用的力不是蛮力。可以说，生孩子不是力气活，而是技术活。如果用对了力气，则会事半功倍。那么，生孩子的时候应该怎么用力呢？我们一起来了解一下吧！

什么是产力

产力是孕妇自然分娩时的主要动力，产力不足时分娩的难度就会增加许多。那么，什么是产力呢？产力是指产妇将胎儿及其附属物从宫腔内逼出的力量，这种力量贯穿分娩全过程，具体包括：

1. 子宫收缩力

子宫收缩力是临产后的主要产力，贯穿于分娩全过程。子宫收缩时，会对胎儿有一定的挤压，胎儿就是靠子宫收缩，一点点从子宫内被“挤出来”的。这种子宫收缩力是没有办法靠锻炼增强的。

2. 腹壁肌和膈肌收缩力

腹壁肌和膈肌收缩力是第二产程胎儿娩出时的重要辅助力量。在第二产程，产妇的子宫口开全以后，胎儿先露部位已降低至阴道，宫缩时产妇主动屏气，腹壁肌和膈肌收缩，使腹内压增高，促使胎儿娩出。

顺产时，为什么要正确用力

1. 避免过早用力，阻碍子宫口张开

很多准妈妈在分娩时的第一时间就开始用力，其实这样是不对的。如果在子宫口还没有完全打开的时候很用力，子宫的入口部分就会因为压迫导致水肿，从而影响到子宫口的打开。因此，分娩时产妇如果用过早，就会导致分娩时间增加，胎儿和产妇的负担也会加重。

2. 避免会阴部出血

有的准妈妈在强烈阵痛时就用力，这样会使会阴部变软，并向前延伸，胎儿的头伸出来时会导致会阴部裂开，可能会引起严重的会阴裂伤。这种裂伤在产后很长一段时间才能恢复。

如何正确用力

一般来说，初产妇正常的产程需要12小时~16小时。因此，每位准妈妈都需要保持足够的体力，以顺利分娩。对于临产的准妈妈来说，学会如何在分娩中正确用力尤为重要。那么，准妈妈在顺产时，应该如何正确用力呢？

顺产时，在不同的产程中，用力方式也不同。第一产程主要是省力，第二产程要随着宫缩用力。

第二产程可分为以下两种情况

1. 宫缩时屏气用力：当子宫口全开后，孕妇就要在宫缩时屏气用力，有意识地增加腹压以促进宫缩，加快胎儿的分娩。在宫缩间歇期，孕妇应该安静休息，自由呼吸，放松肌肉，养精蓄锐准备下一次宫缩。

2. 看到胎头时，缓慢用力：当可以看到胎头，并且宫缩间歇胎头不再缩回阴道内时，说明胎头最宽的地方已经跨过了产道。这时就不需要特别用力了，以免胎儿娩出太快，造成严重的会阴撕裂，甚至肛门撕裂。

掌握以上技巧，会让生产变得轻松、顺利。如果产妇在生产时太紧张，或者忘记了这些方法，就好好配合医生和助产士，按他们说的话去做准没错！

(作者供职于安阳市内黄县妇幼保健院妇产科)

远离肺栓塞，这些人群需格外警惕

□靳新一

受新冠病毒感染、雾霾等因素的影响，呼吸系统相关疾病患者越来越多，严重的肺部疾病可能导致肺栓塞、肺水肿、肺气肿等。其中，肺栓塞被称为“沉默的杀手”，是因为它发病迅速、症状隐匿，容易被误诊。如果肺栓塞没有及时被发现或者没有得到有效的治疗会对身体造成伤害，严重时甚至会危及生命。那么，哪些人群比较容易发生肺栓塞呢？我们来一起了解一下吧！

什么是肺栓塞

肺栓塞是由于内源性或外源性的栓子阻塞肺动脉及其分支，引起肺循环障碍的一种疾病。它包括空气栓塞症、肺血栓栓塞症、羊水栓塞症等。肺血栓栓塞症是临床上比较常见的一种肺栓塞类型，是由于静脉系统或右心室的血栓

栓塞肺动脉或其分支所导致的疾病，这是一种比较严重的疾病。

肺栓塞的症状

1. 气促及呼吸困难，活动之后比活动之前更明显。
2. 胸痛，随着咳嗽或者深呼吸加重。
3. 咳嗽，表现形式多为干咳，也可伴喘息。
4. 咯血，咯血量较少，多发生于肺栓塞短时间内。
5. 晕厥，可作为唯一或者首发症状。
6. 血压下降、休克，表现为眼前发黑、头晕、大汗等。
7. 腿部疼痛或者肿胀，心跳加快或者不规律等。

肺栓塞高发人群

1. 孕产妇：孕产妇的血液不仅黏度高，而且凝血功能也会比普通入高。在孕期，子宫增大使双下肢的静脉回流受到

压迫，下肢静脉回流速度变得缓慢，使孕产妇容易形成下肢血栓，一旦血栓脱落，极易发生肺栓塞。因此，无论是在孕产期还是产后，孕产妇都要注意预防肺栓塞的发生。

2. 长期久坐的人群：由于堵住的血栓大多数来源于身体的下肢，而且下肢离心脏较远，所以血流速度相对较慢。长期久坐不动很容易形成血栓，导致肺栓塞发生。

3. 年龄偏大且肥胖或有血脂异常的人。

4. 长时间乘坐交通工具的人。

5. 新冠病毒感染者，本身处于高凝状态，特别是重症、危重症患者易发生肺栓塞。

怎么预防肺栓塞

1. 适当进行运动、戒烟戒烟、控制自己的体重、保持心情舒畅。
2. 在饮食方面要注意减少胆固醇的摄入量，多吃一些新鲜的水果、蔬菜，可以适量饮茶等。
3. 如果需要长时间乘坐飞机、车、船等交通工具，应该注意多喝水，这样可以稀释血液的浓度，有时可以来回走动走动。
4. 孕产妇需要有一定的运动量，不要在床上久卧，不利于血液流通。
5. 新冠病毒感染者要适当多喝水，卧床休息时可适当做伸展、屈腿活动。

拥有一个健康的身体十分重要。我们要规律作息，避免久坐，减少胆固醇的摄入，多吃瓜果蔬菜，多喝水，戒烟戒烟、控制体重、保持心情舒畅。

(作者供职于郑州大学第一附属医院重症医学科)

急性颅脑损伤中颅内压的监测及评估

□赵颖颖

人体是复杂且精密的，一些重要脏器(比如大脑、心脏等)对血流量的变化比较敏感，且再生能力十分有限，容易受到循环中低灌注或者高灌注的影响。但同时，此类器官也拥有强大的血流调节功能。在急性颅脑损伤患者中，这种自我调节就显得尤为重要。颅内压监测能实时反映颅内压的变化，反映颅内压自我调节能力，从而指导临床，改善脑血流量，减少脑组织缺血或缺血损害。

颅内压自我调节

颅内压是颅腔内容物包括脑组织、脑血容量和脑脊液3部分压力的总和。其中，任何一部分压力发生变化都会导致颅内压发生变化。本文将探讨为什么颅脑损伤、脑肿瘤、脑血管病、脑积水等病发展到一定阶段，导致颅内压升高，就会出现头痛、呕吐、癫痫、意识障碍一系列临床表现，严重时会发生脑疝甚至

死亡。颅内压的自我调节主要依靠脑循环中的血管调节。在不同的动脉压下，血管内皮及平滑肌可以感受到不同的血管跨壁压力和剪切应力的变化，通过改变血管的平滑肌张力，调节血管直径；通过改变脑灌注的阻力，调节脑血流量，保证脑的代谢和功能。

除此之外，还有一些其他因素会影响脑血流量，比如氧分压和二氧化碳分压。发生高碳酸血症和动脉低氧血症时，脑组织会缺氧，它们会使脑血管扩张，以增加脑血流量，进而增加脑组织灌注，改善脑缺血缺氧。

颅内压监测

在急性颅脑损伤的处理中，控制好颅内压是很重要的一个方面。颅内压监测是判断颅内压最迅速、客观和准确的方法，也是观察患者病情变化、早期诊断、判断手术时间、

指导临床药物治疗、改善预后的重要手段。目前，颅内压监测已经被广泛地应用在急性颅脑损伤患者的各个诊疗过程中。

颅内压监测的方法包括两种：有创监测和无创监测。有创颅内压监测的探头可以放置在侧脑室内、硬脑膜下、硬脑膜外、蛛网膜下腔和脑实质中。在脑室置管进行颅内压监测操作简单、便捷且准确性高，还可适量引流脑脊液，降低颅内压，同时还可达到监测和治疗的目的。有创颅内压监测有出血及感染等风险，但因其更准确、直观地反映颅内压的实时变化，因而在临床应用中依然处于不可替代的位置。无创颅内压监测的优点是感染风险相对较低，但精确度相对较差。无创颅内压监测方法包括视网膜静脉压或动脉压监测法、视觉诱发电

位监测法和经颅多普勒测压法等。

颅内压评估

了解颅内压的情况，在救治急性颅脑损伤患者的过程中不仅可以协助诊断颅内高压，评估疾病状态，对相关的病情走向进行预判，并可根据实时情况围术期的颅内压，指导临床决策，比如是否需要调整药物，是否需要手术等，还有助于控制围术期的颅内压，改善脑灌注，及时纠正缺血缺氧。此外，颅内压的评估可以为急性颅脑损伤的治疗提供一些关键证据，反馈指导临床方案调整，并辅助评估预后，从而有效提高颅脑损伤患者的救治成功率，降低颅脑损伤患者的残障率和病死率，改善颅脑损伤患者的预后。

(作者供职于郑州大学第一附属医院综合ICU(重症监护室))

儿童麻醉为什么需要特殊关注

□姚娟

麻醉是现代医学中不可或缺的一环，它在手术和疼痛管理中发挥着重要作用。与成人相比，儿童在麻醉过程中需要特殊的关注。因为儿童在各个不同的发育阶段生理和心理会发生很大变化，与成人的差别很大，有其非常明显的特殊性，使他们对麻醉的反应与成人有所不同。本文将探讨为什么儿童麻醉需要特殊关注，以及儿童麻醉的重要性。

生理特点

1. 儿童的身体组织发育不完全

儿童的骨骼、器官和神经系统发育尚未成熟，对药物的代谢和排泄能力不高。这意味着儿童对麻醉药物的反应更为敏感，需要更小的剂量来达到相同的效应。

2. 儿童的呼吸系统

与成人相比，儿童的呼吸

系统更为脆弱。他们的气道更小，容易受阻，这增加了麻醉期间出现呼吸困难的危险。

3. 儿童的心血管系统

儿童的心血管系统对麻醉药物的反应也不同于成人。他们的血压波动较大，因此对药物的血流动力学影响更敏感。

心理特点

1. 儿童对陌生环境和陌生人更为敏感

在医院环境中，儿童可能会感到不安和恐惧，尤其是在手术室中。这种心理压力可能会导致麻醉操作困难和并发症的风险增加。

2. 儿童的合作能力有限

与成人相比，儿童的合作能力和自我控制能力有限。他们可能无法理解麻醉，并且很难按照医生的指示配合麻醉。

儿童麻醉的重要性

1. 安全性

儿童麻醉的主要目标是确保手术过程安全。专门针对儿童设计的麻醉方案，可以最大限度地减少手术期间和术后的并发症，确保儿童的生命安全和健康。

2. 有效的疼痛管理

儿童在手术或治疗过程中可能会感受到疼痛。适当的麻醉不仅可以有效减轻儿童的疼痛，还可以促进他们康复。

3. 提高手术成功率

对儿童麻醉的特殊关注可以确保手术顺利完成。通过控制儿童的麻醉深度和维持稳定的生理状态，医生可以更好地操作和管理手术。

4. 心理支持

儿童在麻醉过程中可能会感到害怕和焦虑。因此，提供

心理支持和舒适的环境对于儿童麻醉来说非常重要。医护人员可以通过语言技巧、缓解儿童的紧张情绪，和儿童建立信任关系，使麻醉过程更加顺利。

结论

儿童麻醉需要特殊关注的原因是儿童的生理特点和心理特点与成人不同。儿童对麻醉药物的反应更为敏感，呼吸和心血管系统更脆弱，心理压力和合合作能力有限。儿童麻醉的重要性在于确保手术的安全性，提供有效的疼痛管理，提高手术成功率，并提供心理支持。通过专门设计的麻醉方案和心理支持，可以为儿童提供安全、无痛的医疗体验，促进他们的康复。因此，特殊关注儿童麻醉是至关重要的。

(作者供职于巨野县人民医院麻醉科)

高血压和冠心病作为常见的慢性病，对人体健康的影响非常大。因此，提高患者的健康素养，进行全面的慢性病管理，对于预防和治疗高血压和冠心病非常重要。本文将探讨如何对高血压和冠心病患者进行全面的慢性病管理，提高患者的健康素养。

全面的慢性病管理

全面的慢性病管理包括饮食、运动、药物治疗、心理支持和定期随访等多个方面，以保证疾病得到有效管理，提高患者的健康素养。

饮食：饮食调整是控制高血压和冠心病的重要因素之一。患者应该注意控制钠盐的摄入量，增加膳食纤维、蛋白质和矿物质的摄入量，避免过度饮酒和吸烟。此外，患者还应三餐规律，营养均衡，以清淡饮食为主，适当控制饮水量，保持正常体重。

运动：适量的运动可以有效改善患者的心血管健康状况。患者每周至少进行150分钟的有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，同时还要进行力量锻炼，增强骨骼肌力量，改善身体的代谢功能。

药物治疗：药物治疗是防止高血压和冠心病进展的有效手段。患者应严格按照医生的建议进行药物治疗，遵守用药规定，保持用药间隔恰当，避免过量服用或漏服。此外，患者还应注意药物的不良反应，如果发生不良反应，要及时处理。

心理支持：心理支持对患者的身心健康非常重要。患者应尽量保持乐观、开朗的心态，积极面对疾病和治疗，避免情绪波动过大对身体产生负面影响。此外，患者还可以进行心理咨询，减轻心理压力。

定期检查：患者应定期检查，监测病情，及时发现疾病变化，调整治疗方案，以保证疾病得到控制。

提高健康素养

提高健康素养对于高血压和冠心病患者来说非常重要。提高健康素养可以让患者更好地了解疾病，遵守治疗方案，预防并发症。

疾病知识：通过了解疾病相关知识，患者可以更好地了解自身疾病情况，以及疾病的预防和治疗方法。患者可以通过相关书籍、互联网等途径了解，也可以向医生咨询。

自我监测：患者应该定期对用药、饮食、运动等方面进行自我监测，了解治疗情况，有利于控制疾病进展。

合理用药：患者应该遵守医生的用药方案，按规定用药，不得随意更改药物剂量，同时也要了解各种药物的作用机理、使用方法、注意事项等，以便能够更好地配合医生治疗。

社交支持：高血压和冠心病患者应该加强社交，经常与家人、朋友、同事等沟通和交流，可以缓解压力和焦虑情绪，提高身心健康水平。

综上所述，全面的慢性病管理和提高健康素养，对于高血压和冠心病患者来说非常重要。在日常生活中，患者应遵守医生的建议，积极配合治疗，加强身体锻炼和营养摄入，避免不良的生活方式对身体的影响。通过全面的慢性病管理和提高健康素养，更好地控制疾病，预防并发症，提高生活质量。

(作者供职于济宁市汶上县中医院)

如何提高慢性病患者健康素养

□潘克美

风湿免疫病患者日常需要注意什么

□柴春香

在日常生活中，我们经常会遇到风湿免疫病患者。此病不仅可导致关节疼痛，还可能引发发热和反复口腔溃疡等不典型症状。因此，除及时进行检查和治疗外，风湿免疫病患者的日常生活管理也十分重要。那么，风湿免疫病的日常注意事项有哪些呢？下面就让我们一起来学习一下吧！

什么是风湿免疫病

风湿免疫病是一组与免疫系统相关，以非器官特异性炎症为特征的疾病，包括200多个病种，临床上常见的有类风湿关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、痛风、干燥综合征等。该病主要侵犯关节及关节周围软组织等，最终导致骨关节疼痛、畸形，甚至身体残疾，严重影响患者的生活和工作。

风湿免疫病有哪些症状

1. 关节红肿、疼痛、晨僵、腰背疼痛。
2. 炎症导致肌无力、肌肉疼痛。
3. 出现雷诺现象，如遇冷后手指或脚趾发白、发紫。
4. 反复发生口腔溃疡、皮疹、脱发。
5. 不明原因的持续发热或皮肤发硬。
6. 不明原因的白细胞减少、肝功能损害、蛋白尿或血尿。

风湿免疫病的日常注意事项

1. 日常饮食禁忌
2. 养成良好的生活习惯
3. 注意防晒
4. 定期复查、规范治疗

总体来讲，风湿免疫病患者饮食宜清淡易消化，饮食有节。膳食应高蛋白、高维生素、高热量。注意补充钙质，急性期禁食海鲜、生冷、油腻及辛辣刺激食物。用激素治疗时，可给予低盐、低脂、低糖饮食，预防水肿和血糖升高。饮食要荤素搭配，少食多餐。

体、酮体过多则会刺激关节，导致疾病难以控制。因此，风湿免疫病患者需要控制高脂肪食品的摄入量。

痛风的患者忌食海产品。因为海产品中含有尿酸，容易被人体吸收，并且可在关节处形成尿酸结晶，加重症状。因此，不可多吃海虾、海鱼、海带等海产品。此外，一些高嘌呤的食物也不能吃，如动物内脏、鸡肉、菠菜等。

系统性红斑狼疮患者应少吃或不吃某些含补骨脂素的食物(如芹菜、无花果等)，含联苯基因的食物、刺激性食物，以促进组织愈合。

2. 养成良好的生活习惯

患者应尽量避免出现负面情绪，日常生活中要保持平稳、乐观、愉悦的心情，积极面对疾病，平时多注意休息，保证充足的睡眠，也可根据自身情况适当进行运动，如游泳、打太极拳、慢跑等，同时还要注意个人及居住环境卫生，定期打扫房间，多开窗通风，保持室内空气流通。

3. 注意防晒

系统性红斑狼疮和皮炎患者要注意防晒，外出活动时应用防晒霜、穿长袖衣服、使用防晒伞等，避免使用刺激性用品，如碱性肥皂等。关节炎患者需要定期进行日光浴，但要防止被晒伤。

4. 定期复查、规范治疗

患者需要按医嘱规范服用药物，不可随意减药、停药。如果出现药物不良反应，需要听从医生的建议，定期随访。定期化验肝功、肾功能及血常规，以便及时发现药物引起的不良反应，方便医生及时调整治疗方案。治疗期间，患者如果发现病情变化，需要立即就诊，以免延误治疗时机。

(作者供职于潍坊医学院附属医院)