

如何给颈椎“减负”

□郭春平

常见的颈椎病有哪些
颈椎不仅是人体的重要部位，还是容易出现问题的部位。常见的颈椎疾病包括颈椎间盘突出症、颈椎后纵韧带骨化症等。

颈椎病是由于颈椎本身或椎间盘退变老化，导致骨及软骨增生，产生骨刺并压迫周围的脊髓、神经、血管，引起一系列症状。该病的具体表现为颈、肩、臂疼痛，手足麻木，走路不稳等，有些患者还会出现头痛、头晕、心慌、恶心等症状。颈椎病多发于中老年人，发病缓慢且隐蔽。

颈椎间盘突出症多发于中老年人，但也有年轻人患病。该病通常突然发作，随颈椎间盘突出方向变化，向侧面突出，使脊髓的神经

根受压，引起一侧颈部、肩部至肩胛骨出现疼痛、麻木等症状，还有向上肢放散的疼痛、肌肉无力等症状。

颈椎后纵韧带骨化症是指位于颈椎椎体之后的紧贴脊髓的后纵韧带骨化不正常，导致脊髓受压。因骨化的发展，脊髓压迫增加，患者会出现颈部、肩部的疼痛，以及手足麻木、手指运动障碍、走路困难等症状，40岁~50岁男性发病率较高。

发病原因
很多人经常低头看手机，或长时间对着电脑工作。这些姿势容易导致颈椎疲劳，引发颈椎病。有些人因为工作需要长时间保持同一姿势，如办公室职

员、司机等，这样容易导致颈椎肌肉疲劳，引发颈椎病。

颈部受凉也是颈椎病的重要诱因之一。特别是在冬季，颈部受凉可能导致颈椎肌肉紧张，诱发颈椎病。

有些人为了锻炼颈椎，选择一些不正确的颈部锻炼方式，反而加重颈椎的负担。

如何给颈椎“减负”
在日常生活中，人们应避免长时间低头使用手机或电脑，每30分钟左右休息一下，适当活动颈部肌肉，缓解颈部疲劳。
正确的坐姿是背部紧贴椅背，眼睛平视前方，双脚平放在地面上。这样可以减轻颈椎的负担，预防颈椎病。

颈部保暖很重要，特别是在冬季，人们要注意保护颈部，以免受凉。人们可以佩戴围巾、穿高领衣服等，使颈部保暖。

适度的颈部锻炼，可以增强颈部肌肉的力量，减轻颈椎的负担。人们可以选择“米字操”、颈部旋转等简单的颈部锻炼方式。

人们应合理安排工作时间，尽量避免长时间保持同一个姿势工作；可以适当调整工作时间表，每隔一段时间进行简单的颈部活动，缓解颈部疲劳。

选择一个合适的枕头对预防颈椎病非常重要。枕头的高度和硬度应该根据个人的睡眠习惯和体形进行调整。一般来说，枕头的厚度为10厘米~15厘米，并且硬度

适中，能够贴合颈部的曲线。

在睡觉时，人们应该保持头部和颈部的姿势自然，避免过度扭曲或伸展；同时，避免使用过高的枕头，以免增加颈椎的负担。

适度的颈部肌肉锻炼，可以增强颈部肌肉的力量，减轻颈椎的负担。

定期进行颈部检查，可以及早发现颈椎病或其他颈部问题，并采取相应的措施进行预防和治疗。

虽然我们不能完全避免颈椎病，但是积极的预防和干预措施，可以有效降低颈椎病的发生风险。

（作者供职于河北省沧州市人民医院疼痛/脊柱微创科）

吸入疗法的优点及注意事项

□王亚丽

罩将细雾状药物吸入肺部的一种治疗方法，多用于肺活量不足或无法配合的患者，常用于急诊科和儿科。

气雾剂是将药液或混悬液与适宜抛射剂共同装封于具有特殊阀门系统的耐压容器中，使用时借助抛射剂的压力将内容物呈雾状喷出。

吸入粉雾剂是将微粉化药物或与载体以胶囊、泡囊或多剂量贮存形式，采用特制的干粉吸入装置，由患者主动吸入雾化药物至肺部的制剂。

吸入疗法的优点
迅速起效，发挥最大效应 气

道黏膜和黏膜下含有丰富的毛细血管和受体，吸入疗法可以使药物直接进入气道，与受体结合而发挥药物的疗效。口服和静脉用药治疗，需要通过血液循环再到气道，不仅起效较慢，还需要的药物剂量较大。

药物剂量小，副作用少 由于药物直接作用于气道局部，所需的药物剂量较口服或静脉用药剂量明显减少。因此，副作用也很少。

使用方便，节省费用 现代的吸入制剂通过简单的按压或吸气动作即可完成给药，患者只要熟悉装置操作，使用非常方便，甚至比口服用药更方便。此外，吸入疗法

可以帮助患者控制哮喘发作，减少额外用药的机会，使总治疗费用降低。

注意事项
需要注意的是，部分吸入药物剂型无法从外观判断药物是否吸完。由于存在干燥剂，即使药物吸完，摇晃药罐时仍能听到声音，容易误导患者。因此，患者在使用前要标注开启日期，避免药物吸完而自己却不知道。

在日常使用中，患者还应注意吸入药物的贮存条件。如果保存药物的环境温度过低，使药物性状改变，药物粉末结块，就达不到应有的治疗效果。因此，哮喘患者只

有掌握吸入剂的正确使用方法，才能使药物发挥疗效，从而控制哮喘发作。

另外，做好日常防护，对于哮喘患者很有必要。患者应避免接触容易诱发哮喘发作的致敏物质，如花粉、宠物毛发等；注意保暖，避免感冒；坚持适度运动，提高免疫力；定期打扫卫生，保持室内环境清洁；定期晾晒床单和被罩，防止尘螨滋生；易过敏体质者外出时要佩戴口罩，避免吸入柳絮或冷空气。此外，患者家属也要熟练掌握吸入装置的使用方法。

（作者供职于内蒙古自治区赤峰学院附属医院住院药房）

锻炼，不要出现悲观等不良情绪。患者要主动和亲友沟通、倾诉，以减轻自己的心理压力。

最后，定期复查和随访是创伤康复中的最后一步。医生会根据患者的康复情况，及时调整康复计划，以确保最佳的康复效果。患者定期进行检查，方便医生及时发现并解决康复过程中可能出现的问题，如肌肉或关节不适，以及其他潜在的健康隐患等。

骨科创伤康复是一个复杂而艰苦的过程，但通过及时急救、科学锻炼、合理饮食、心理调适、家属支持，以及定期复查，患者能够在康复的道路上，迈出坚实的步伐，重新回归正常的生活。

（作者供职于河北医科大学第三医院创伤急救四病区）

管石复位法 特定的头部运动，可以使耳石从半规管的一端移到另一端，有时可以使其回到原始位置。

Epley(埃普利)复位法 此方法通常只进行一次，操作方法简单且效果显著。患者需要按照头部运动指示进行操作，使耳石回到其原始位置。

上述治疗方法的有效率各不相同，且存在一定的复发率；如果非手术治疗无效，且患者的日常生活和工作受到严重影响，可以考虑进行手术治疗。

怎样预防
在日常生活中，人们应养成良好的作息和饮食习惯，避免过度劳累和精神压力过大；尽量避免头部受到外伤，尤其是头部侧面和后枕部。

（作者供职于山东省鄞城县人民医院神经内科）

软组织是一种重要的人体结构，起到连接、支持、包绕其他结构的作用。人体的软组织都是围绕着人体骨骼进行分布的，每一种软组织都有着特殊的功能。软组织发生恶性肿瘤称为软组织肉瘤，大多数的软组织肉瘤患者以发现软组织包块就诊。发现软组织包块，首先要警惕软组织肉瘤，需要和以下情况鉴别：外伤史，外伤引起的血肿，感染史，肿瘤发生软组织转移等。

软组织肉瘤是一种“小众”肿瘤，我国发病率较低。软组织肉瘤首先发生于肢体部位，其次为躯干部、腹膜后、头颈部。软组织肉瘤可发生于各个年龄段。滑膜肉瘤多发于青年群体，脂肪肉瘤和平滑肌肉瘤多发于中年群体。儿童由于自身表达不明确，一般是家长给孩子洗澡或抚触时才会察觉。因此，家长带孩子到医院定期体检，以及细心观察儿童日常行为非常重要。

软组织肉瘤根据其恶性程度分为低度恶性、中度恶性和高度恶性，恶性程度越高，转移风险越大。常见的亚型包括：未分化多形性肉瘤、脂肪肉瘤、平滑肌肉瘤和滑膜肉瘤。软组织肉瘤可以生长在身体的任何地方，也受到身体解剖结构的限制和影响，在躯干的软组织肿瘤容易被发现。腹膜后和骨盆内的软组织肿瘤，因为解剖结构较复杂，所以患者早期没有任何症状，待出现症状时，往往给治疗带来很大的困难。

如何自查软组织肿瘤呢？首先，在日常生活中，人们要关注身体是否有肿块，尤其是无痛性肿块；若有此类肿块，应定期观察是否存在生长情况。其次，家人之间可以互相帮助查体。最后，坚持每年定期体检。

软组织肉瘤常见的症状包括肿块、肿胀、疼痛，以及继发性的功能性障碍、神经支配性障碍等，严重者可能导致截瘫。怀疑自己患软组织肉瘤时，患者应到骨与软组织肿瘤科就诊。在治疗时，患者应先明确病理诊断，再进行手术治疗，避免二次手术的风险。

软组织肉瘤的治疗方法为手术治疗。手术切除肿瘤，是目前临床上主要治疗方法。医生可以使用药物输注患者体内，运用放射线对肿瘤进行大剂量照射，让患者口服或注射靶向药物对肿瘤进行定向清除，或者注射免疫制剂，增强机体抗肿瘤能力。其中，姑息治疗可以提高患者的生活质量。

综上所述，软组织肉瘤的诊断和治疗不能照本宣科，必须进行个体化治疗。无论采取哪一种治疗方法，多学科团队共同诊治，可以给患者提供最佳的治疗方案。

（作者供职于河南省肿瘤医院骨与软组织科）

精神科护理的作用

□张萌萌

目前，精神健康问题日益凸显，精神科护理成为人们不可忽视的话题。精神科护理不仅涉及专业的治疗，还要为患者提供温暖和理解的环境，使患者在心理和情感上得到支持。

精神科护理是现代医疗体系的重要组成部分，包括精神健康问题的预防、评估、治疗和康复。精神科护理人员具有专业的知识和技能，以独特的人文关怀和心理治疗，为精神障碍患者提供全面的护理服务。这包括心理疾病的预防、精神状态的评估、疾病的治疗，以及促进患者社会功能和生活质量的改善。精神科护理的重要性体现在以下几个方面。

降低复发率 精神科护理人员定期进行随访、健康教育和支持，可以帮助患者稳定病情，降低疾病的复发率。

提高治疗依从性 精神科护理人员会与患者建立良好的沟通和信任关系，帮助患者理解疾病，让患者明白治疗的重要性，从而提高患者对治疗方案的依从性。

精神健康教育 精神科护理人员对患者及其家属进行精神健康教育，可以提高他们对疾病的认识和自我管理能力。

家庭和社会支持 精神科护理人员不仅支持患者，还支持患者家属，促进家庭成员之间的相互理解和支持；同时，也会协助患者获得更广泛的社会资源和支持。

改进服务 精神科护理人员在临床实践中积累的经验，可以提高精神健康服务的整体质量和效率。

通过参与各种研究项目，精神科护理人员能够不断学习精神健康护理的新知识，推动护理实践的进步。

综上所述，精神科护理对于促进患者的心理健康、提高生活质量具有不可替代的作用。精神科护理人员在医疗体系中扮演着多方面的角色。他们不仅是患者心灵的抚慰者，还是患者康复路上的引导者和支持者。

（作者供职于山东省济南市第二精神卫生中心）

软组织肉瘤的症状及治疗

□刘新 杜鑫辉

骨科创伤康复的关键步骤

□赵斐斐

在日常生活中，我们常常会遇到各种意外伤害，特别是骨折和其他创伤。这时候，创伤康复成为我们能否恢复正常生活的关键环节。那么，骨科创伤康复有哪些关键步骤呢？

首先，及时处理创伤非常重要。无论是因意外摔倒，还是交通事故，受伤后的紧急处理能够有效降低进一步受到伤害的风险。受伤后，患者要迅速停止一切活动，稳定伤势，切忌自行行走。若条件允许，患者可以寻求

紧急救助或立即呼叫急救车辆，以确保专业医务人员在“第一时间”提供必要的急救服务。创伤后续的康复和治疗，是保障患者健康的首要步骤。

其次，合理的康复锻炼是创伤康复不可或缺的一环。患者坚持康复锻炼，可以促进受伤部位的血液循环，缓解肌肉紧张程度，增强关节的灵活性。医生会根据患者的具体情况，制订个性化的锻炼计划，包括渐进性的力量训练、柔韧性训练等，帮助患者逐步恢复正常

功能。在康复锻炼过程中，患者应严格遵循医生制订的训练方案，从慢到轻、循序渐近。

在康复过程中，坚持合理饮食也是非常重要的一环。饮食营养均衡，可以促进患者骨骼和肌肉的修复，增强免疫力。特别是富含钙、维生素D的食物，对于骨骼的健康起到了积极的作用。此外，合理摄入蛋白质，也是不可忽视的，因为蛋白质是肌肉修复的重要组成部分。

除了身体康复，心理调适同

样重要。骨科创伤常常伴随着疼痛和生活方式的改变，这对患者的心理健康带来了一定的冲击。必要的心理辅导和支持，可以帮助患者应对情绪波动，建立积极的康复信念，提高对康复的信心。

在创伤康复中，离不开患者家属的支持。家属的陪伴和关心，能够为患者提供积极的情绪支持，鼓励患者坚持康复训练，共同面对康复过程中的困难。同时，患者自身也要积极、乐观地配合治疗和康复

解读耳石症

□孙建忠

不一，有些患者可能会发作一次或几次，有些患者可能会反复发作。

有哪些症状
耳石症通常与某种特定的头位或体位变化有关。当头部进行快速运动，如突然抬头、低头或转动时，引发眩晕症状。

当患者处于激发头位(如患耳向下)时，会出现明显的眩晕症状。患者会感到天旋地转，站立不稳。此外，患者会出现眼球震颤的现象，即眼球不自主地运动。

在眩晕发作时，患者还可能出现恶心、呕吐等不适感。这些症状

可能与前庭神经受到刺激有关。

患者会周期性地出现症状加重。在间歇期，患者可能没有任何不适感，或者仅感到轻微的头晕。然而，一些患者会在眩晕发作后持续感到头部重压和漂浮感，这可能需要一段时间的恢复。

如何治疗
应用前庭抑制剂 桂利嗪是一种常用的前庭抑制剂，可以缓解因耳石症引发的眩晕、恶心等症状。异丙嗪也是一种常用的前庭抑制剂，可以抑制前庭系统兴奋，缓解眩晕和恶心等症状。

继发性耳石症的病因治疗 对于由其他疾病引起的继发性耳石症患者，治疗的关键是针对病因进行治疗。如果耳石症是由头部外伤引起的，那么治疗包括对头部外伤的处理等。

体位疗法 特定的体位调整，可以帮助耳石重新回到原始位置。体位疗法需要患者在一段时间内，保持特定的头部姿势和身体姿势。

管石解脱法 此方法的目标是使耳石从所在的半规管中解脱出来，从而缓解症状。

五个指标看懂肝功能检查报告

□张晶晶

作为检验科医生，我经常被患者问如何看懂肝功能检查报告。肝功能检查报告上的指标有很多，但关键的指标只有5个：谷丙转氨酶(ALT)、谷草转氨酶(AST)、总胆红素(TBIL)、直接胆红素(DBIL)、白蛋白(ALB)。

反映肝实质损害的指标
谷丙转氨酶 谷丙转氨酶是反映肝脏损伤的指标之一。在正常情况下，谷丙转氨酶的含量很低；但当肝脏受损时，肝细胞内的谷丙转氨酶会释放到血液中，导致血液中的谷丙转氨酶升高。因此，如果肝功能检查报告上的谷丙转氨酶升高，说明肝脏可能受损。常见的导致谷丙转氨酶升高的原因有肝炎、肝硬化、脂肪肝、酗酒等。

谷草转氨酶 谷草转氨酶是另一个反映肝脏损伤的指标。与谷丙转氨酶不同的是，谷草转氨酶主

要分布在肝细胞的线粒体中。当肝细胞受损时，线粒体也会受损，谷草转氨酶被释放到血液中。

反映胆红素代谢及胆汁淤积的指标

总胆红素和直接胆红素 总胆红素和直接胆红素是反映肝脏分泌和排泄功能的指标。在正常情况下，胆红素由肝脏分泌，经过胆道排泄到肠道中，维持胆红素水平平衡。如果这个过程出现异常，就会导致胆红素升高。

总胆红素是直接胆红素和间接胆红素的总和。间接胆红素是

由红细胞破坏产生的，在正常情况下，间接胆红素的水平很低。如果肝功能检查报告上显示总胆红素和直接胆红素升高，说明肝脏或胆道可能存在异常。常见的导致胆红素升高的原因有胆汁淤积症、肝炎、肝硬化、溶血性贫血等。

反映胆肝合成功能的指标

白蛋白是反映胆肝合成功能的指标。在正常情况下，白蛋白是由肝脏合成的，维持血液中的白蛋白动态平衡。如果胆肝合成功能下降，白蛋白也会下降。

常见的导致白蛋白降低的原

因有肝硬化、长期营养不良、肾脏疾病等。肾脏是白蛋白排泄的主要器官，肾脏疾病会导致白蛋白排泄增多。因此，血液中的白蛋白也会降低。

谷氨酰转氨酶是反映肝脏分泌和排泄功能的另一个重要指标。在正常情况下，谷氨酰转氨酶在肝脏中的活性很低；但当肝脏受损或胆道排泄受阻时，谷氨酰转氨酶的活性会明显升高。

常见的导致谷氨酰转氨酶升高的原因有肝炎、脂肪肝、肝硬化、胆道疾病(如胆结石、胆管炎)等，

会导致胆道排泄受阻，使谷氨酰转氨酶升高。一些药物(如抗生素、化疗药物等)，会导致肝脏受损，引起谷氨酰转氨酶升高。

以上指标都非常重要。虽然它们能够提供关于肝脏健康状况的线索，但是不能作为诊断特定疾病的证据。如果以上指标异常，患者应及时到医院就诊，咨询医生并进行检查和治疗。另外，养成良好的生活习惯，对于维护肝脏健康非常重要。

（作者供职于河北医科大学第三医院检验科）