

腰椎间盘突出症术后如何护理 PDF转换可能丢失图片或格式
，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/491/2021_2022__E8_85_B0_E6_A4_8E_E9_97_B4_E7_c67_491639.htm 腰椎间盘突出症是中老年人的多发病和常见病，手术可使其彻底根治。由于这类病人极易产生出院即大功告成的心理感觉，因此必须让病人明白术后家庭护理的重要性，以避免或减少术后并发症，取得良好的近、远期疗效。病人出院时如须远途乘车返回的，最好取侧卧位，可起到缓冲脊椎手术部位受颠簸震荡的外力作用，还能消除因颠簸引起的脊柱横向运动。若条件限制只能坐位返回时，必须用腰围保护。因坐位时，椎间盘内压力最高。带充气腰围时，椎间盘内压力平均减少约24%；带普通腰围可以减少椎间盘压力的15%-24%。佩带腰围，还有增加腰部力量、避免上下车时弯腰动作的作用。回家后，要保证病人的正常食欲，防止因饮食不当引起便秘，少吃或忌吃辛辣，多吃蔬菜、水果。家庭成员要协同护理。病人及亲属等应了解椎间盘切除术后的注意事项（出院前应向医生护士咨询清楚），以利于出院后对病人给予生活上、工作中的帮助、支持和理解。腰椎间盘突出术后，可即刻解除神经根压迫症状，产生近期疗效。但可破坏腰椎的内源性稳定，使其在承受负重时不能维持正常位置而产生异常活动。如忽视出院后腰背肌锻炼和腰部的继续制动，可能引起术后局部瘢痕形成及蛛网膜粘连等并发症。为此，必须保持脊柱的稳定。出院后做到3个月内不负重、不弯腰，并佩带腰围。起床后、工作前适当活动腰部，以增加腰肌的协调性和脊柱关节的灵活性。搬重物时，物体要靠近身体，取下蹲屈髋屈膝姿势。恢

复期不能参加过重劳动，防止腰部再次受伤。平时应加强腰背肌的功能锻炼，力求炼成自身的“肌肉腰围”，以加强脊柱的外源性稳定。同时应正确使用腰围，即每天间断佩带腰围，睡觉、吃饭时取下腰带。恢复后期腰带只用于久坐和弯腰负重时，防止腰背肌萎缩。出院后仍应卧硬板床，3个月内尽可能的多卧床，这样利于术后康复。术后一年内，提举东西时必须十分小心；避免因咳嗽、打喷嚏等而增加腹压。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com