

• 医学科普 •

“半麻”手术后的腰痛康复攻略

廖燕凌

“半麻”可不是什么神秘的魔法，而是手术时常用的麻醉方式之一，起着减轻患者痛苦、确保手术顺利进行的重要作用。然而，不少经历过“半麻”手术的患者，在术后可能会遇到一个不大不小的困扰——腰痛。今天，我们来探讨“半麻”术后腰痛的原因、预防方法及科学的应对策略，让大家都能轻松理解并有效应对。

1 “半麻”与腰痛

“半麻”就是让身体某个区域暂时感觉不到疼，但患者还能清楚地知道周围发生了什么。这种麻醉方法在医学里被称作区域麻醉，是通过在患者身体的特定区域注射麻醉药物，使该区域的感觉和运动功能暂时丧失，从而确保手术过程中的无痛感。这种麻醉方式广泛应用于下肢手术、剖宫产等术式中，具有安全、有效、恢复快等优点。

那么，为什么“半麻”后会出现腰痛呢？这背后其实隐藏着多个原因：（1）穿刺过程的影响：“半麻”需要在腰椎间隙进行穿刺，以将麻醉药物送达特定区域内。虽然这一过程在经验丰富的医生操作下通常是安全无虞的，但任何有创操作都存在一定的风险。穿刺过程中，如果医生操作不够精细或患者解剖结构异常，就可能会对周围组织造成一定的损伤，从而引发术后腰痛。（2）患者个体差异：每个人的身体状况都是独一无二的。有些患者可能对麻醉药物或穿刺过程更为敏感，从而产生更为明显的腰痛症状。此外，如果患者本身就存在腰椎疾病（如腰椎间盘突出、腰肌劳损等），那么“半麻”手术可能会加重这些疾病的症状，导致腰痛加剧。（3）术后护理与康复：手术后，医生可能会叮嘱患者多休息。但如果患者一直躺在床上不动，腰部肌肉就会变得僵硬，起来走动时就会感到酸痛。此外，如果术后腰部受凉、过度活动等也可能加重腰部负担，引发或加重腰痛症状。

2 如何预防“半麻”术后的腰痛？

以下是一些实用的建议来帮助预防“半麻”术

后的腰痛：（1）选择专业的医疗机构与医生。这是预防“半麻”后腰痛的第一步。选择一家具有良好口碑和专业实力的医疗机构，并寻求经验丰富的麻醉医生进行手术，可以大大降低穿刺损伤的风险。（2）充分的沟通与术前评估。手术前，医生会问及很多问题，如是否有腰痛、既往病史等。患者要如实告诉医生，这样医生就能充分地进行术前评估，制订个性化的手术和麻醉方案，以减少术后不适。（3）术后科学护理与康复。术后护理对于预防腰痛至关重要。患者应遵循医生的指导进行适度活动，避免长时间卧床不动或过度活动。同时，还应注意腰部保暖、避免受凉，以及保持良好的坐姿、站姿和睡姿等。此外，适当的物理治疗措施也有助于缓解腰痛症状。（4）心理调适与情绪管理。手术不仅对身体是一种考验，对心理也是一种挑战。可以通过与家人朋友沟通、听音乐、阅读等方式来转移注意力、缓解紧张情绪和压力。良好的心理状态有助于促进身体的恢复和减轻疼痛感受。（5）定期复查与随访。术后定期复查和随访是及时发现并处理潜在问题的重要手段。患者应按照医生的建议进行复查和随访，如有任何不适或疑问应及时咨询医生。医生会根据患者的恢复情况调整康复计划，确保患者能够顺利恢复健康。

3 如何科学应对“半麻”术后腰痛？

如果患者在“半麻”手术后仍然出现了腰痛症状，也不必过于担心。可以采取以下措施科学应对：（1）及时就医：患者应及时就医并描述自己的症状。医生会根据患者的具体情况做出诊断并制订治疗方案。（2）药物治疗：对于轻度的腰痛症状，医生可能会开具一些止痛药或消炎药来缓解症状。但需注意避免药物滥用，警惕药物不良反应。（3）物理治疗：包括按摩、牵引等多种方法。可以在医生的指导下选择适合自己的方法进行缓解。（4）康复训练：在医生指导下，通过适当的康复训练，增强腰部肌肉的力量和柔韧性，提高腰椎的稳定性，

减轻腰痛并预防复发。

总之,“半麻”术后腰痛虽然是一个相对常见的问题,但只要我们选择专业的医疗机构和医生,

做好术前准备和术后护理,保持积极乐观的心态,科学应对,就能够有效预防和治疗腰痛症状。

• 医学科普 •

无“幽”无虑,做个健康美食达人

刘凤妹

春节期间,家家户户忙着筹备年货,准备迎接亲朋好友的到来。美食,无疑是节日里不可或缺的主角。然而,当大家沉浸在节日的欢乐中时,一种名为幽门螺杆菌的小小细菌却可能悄悄潜入,给我们的健康带来威胁。今天,就让我们来一场关于幽门螺杆菌的趣味科普之旅,让我们在享受美食的同时,也能做个无“幽”无虑的健康达人。

1 幽门螺杆菌:胃中的“隐形刺客”

在我们的胃里住着一群微小而狡猾的“刺客”,它们身披螺旋形的盔甲,微厌氧,还能巧妙地制造氨气,为自己打造一个舒适的“保护伞”,在人类胃部的强酸环境中过得悠然自得,它们就是幽门螺杆菌。

这些“刺客”不仅数量众多,而且极具传染性,通过口口传播。共用餐具、接吻、不洁的饮食都能让它们轻松找到新的“主人”并潜伏下来。

幽门螺杆菌特别擅长“隐身术”。它能在胃黏膜上悄无声息地“定居”下来,直到它开始在胃内“搞破坏”,我们才会意识到它的存在。它们就像是胃里的“破坏王”,一旦入驻,就开始大肆破坏胃黏膜的保护层,引发胃炎、胃溃疡等胃部疾病。被入侵的“主人”可能会出现上腹部不适、胃痛、胃胀、反酸、嗝气等症状,严重时还会导致胃出血、贫血,甚至发生胃癌。幽门螺杆菌还会躲在牙齿斑中,引起口腔感染,导致口臭,让你在节日期间的美好形象大打折扣。

2 幽门螺杆菌的危害:从胃到全身的“连锁反应”

幽门螺杆菌的“罪行”可不止于此。它们还能引发一系列连锁反应,影响我们的整体健康。长期感染幽门螺杆菌,胃黏膜在反复受损和修复的过程

中可能导致细胞基因突变,增加胃癌风险。此外,幽门螺杆菌感染还与过敏性疾病、血液系统疾病等存在密切联系。它们通过干扰免疫系统,增加机体对过敏原的敏感性,还能干扰铁元素的吸收和利用,导致缺铁性贫血的发生。

3 预防幽门螺杆菌:从细节做起,守护胃健康

面对这位胃中的“隐形刺客”,我们并非束手无策。预防幽门螺杆菌感染,可以从以下几个方面入手:

(1) 个人卫生是关键:饭前便后要洗手,使用肥皂和流动水彻底清洁双手。注意口腔卫生,早晚刷牙,使用牙线,定期洗牙,减少口腔细菌数量。

(2) 分餐制走起:节日期间,亲朋好友聚餐频繁。为了避免交叉感染,建议使用公筷、公勺,实行分餐制,减少唾液里的细菌传播。

(3) 饮食卫生不可少:食物要煮熟煮透,尤其是肉类、海鲜等。喝开水,不喝生水;吃熟食,不吃生冷食物。

(4) 杜绝不良喂食习惯:避免口对口给孩子喂食,以免将幽门螺杆菌传染给孩子。

(5) 定期体检:定期进行胃部检查,如胃镜、呼气试验等,有助于早期发现幽门螺杆菌感染。一旦发现感染,及时治疗,避免病情恶化。

4 幽门螺杆菌的治疗:四联疗法,精准打击

如果不幸中招,感染了幽门螺杆菌,也不必过于惊慌。目前,临床上普遍采用四联疗法进行治疗。四联疗法指的是用一种质子泵抑制剂、一种铋剂和两种抗生素进行联合用药。这种疗法能够有效地抑制和清除幽门螺杆菌,减轻症状,降低并发症风险。治疗幽门螺杆菌的四联药物主要包括:

(1) 抑酸药:常用的是质子泵抑制剂,如雷贝拉唑、奥美拉唑、泮托拉唑、兰索拉唑等。它们的