

腰椎穿刺术健康宣教

一、什么是腰椎穿刺术？

腰椎穿刺术是通过细针从腰椎间隙穿刺进入蛛网膜下腔，抽取少量脑脊液（保护大脑和脊髓的液体）进行检查，或注射药物治疗的操作。

目的：协助诊断脑膜炎、脑炎、脑出血、多发性硬化等疾病，或测量颅内压。

二、术前准备

1. 心理准备：

保持放松，避免过度紧张，操作在局部麻醉下进行，疼痛较轻（类似抽血）。

如有疑问，及时与医生沟通。

2. 身体准备：

术前排空膀胱，减少术中不适。

穿着宽松衣物，方便操作。

告知医生是否有出血倾向、药物过敏史、怀孕或正在服用抗凝药（如阿司匹林、华法林）。

三、术中配合

1. 体位：

多为左侧卧位，双手抱膝，低头使背部尽量弯曲（呈“虾米状”），暴露腰椎间隙。

2. 操作过程：

医生会消毒背部并局部麻醉，可能有轻微刺痛或酸胀感，穿刺时保持不动，避免咳嗽或突然转身，抽取脑脊液通常仅需数分钟。

四、术后注意事项

1. 卧床休息：

术后需去枕平卧 4~6 小时，卧床期间不可抬高头部，减少脑脊液漏导致的头痛。6 小时后可缓慢起床，避免突然坐起或站立。

2. 观察症状：

轻微头痛、腰部酸胀属正常现象，1~3 天可缓解。

如出现以下情况，立即告知医护人员：

- 剧烈头痛伴恶心、呕吐
- 持续发热 ($> 38^{\circ}\text{C}$)
- 穿刺部位红肿、渗液或出血
- 下肢麻木、无力或排尿困难

3. 日常护理：

24 小时内避免淋浴，保持穿刺部位干燥。

避免剧烈运动或弯腰，1~2 天后可恢复正常活动。

多饮水（若无禁忌），促进脑脊液恢复。

五、常见问题解答

1. 腰穿会损伤神经或导致瘫痪吗？

操作由专业医生进行，穿刺位置避开脊髓，极少数可能

出现暂时性下肢麻木，但永久性损伤罕见。

2. 脑脊液抽走后能再生吗？

脑脊液每日更新 3~4 次，少量抽取不会影响健康。

3. 术后头痛怎么办？

平卧休息、多饮水，严重时可遵医嘱服用止痛药或静脉补液。

六、特别提醒

儿童患者：家长可通过安抚玩具、视频等分散孩子注意力，操作后密切观察其活动情况。

老年或体弱者：卧床期间需协助翻身，预防压疮。

通过充分理解和配合，腰椎穿刺术的安全性高，并发症风险低。如有疑虑，请随时联系医护人员！