

踝关节骨折康复注意事项

□张雪

踝关节骨折是指踝关节部位的骨质发生断裂,常常是由于外伤导致的,比如扭伤、摔伤等。根据受伤程度和部位的不同,医生会采取不同的治疗方案,包括保守治疗和手术治疗。

踝关节骨折后,及时进行康复治疗有助于减轻疼痛、消除肿胀、防止肌肉萎缩、恢复关节活动度和预防并发症。在康复过程中,要听从医生的建议,并坚持进行正确的康复锻炼。

踝关节骨折康复的三个阶段

早期康复阶段 在石膏固定期间,要进行被动和主动的关节活动,以防止关节僵硬和肌肉萎缩。同时,可以进行一些简单的肌肉锻炼,如等长收缩和等张收缩。在医生的指导下,可以进行

一些简单的负重练习,但要注意不要过度用力。其间以活血化淤、消肿止痛为主,可在医生指导下服用桃红四物汤加减促进肿胀消退、疼痛减轻,预防血栓形成。

中期康复阶段 在这个阶段,可以根据医生的建议进行一些更加强烈的肌肉锻炼和负重练习。但是,要注意不要过度锻炼,以免引起新的损伤。同时,要保持良好的姿势和步态,避免不正确的姿势导致新的损伤。其间以和营生新、接骨续筋为主,常用和营止痛汤加减促进骨折愈合。

后期康复阶段 在这个阶段,可以根据医生的建议进行更加全面的康复锻炼,包括肌肉力量训练、灵活性训练和平衡训练等。

同时,要注意保持良好的心态,逐步恢复正常的活动能力。其间以补养气血、强骨壮筋为主,可在医生指导下给予补骨壮骨膏方服用以补益肝肾,加速骨折愈合。

康复过程中的注意事项

康复过程中,患者应注意以下几点:

疼痛和肿胀的缓解 在康复过程中,可能会遇到疼痛和肿胀等问题。在医生的指导下,可以通过冰敷、口服药物、中药外敷等方式进行控制。

防止感染 在骨折手术期,感染是一种常见的并发症。要注意保持伤口的清洁和干燥,避免感染的发生。

心理调节 骨折康复是一个漫长的过程,患者可能会感到沮

丧和焦虑。保持良好的心态和信心,积极面对康复过程中的挑战。

饮食调整 在康复过程中,合理饮食有助于促进骨折愈合和身体恢复。多食用富含蛋白质、钙、维生素D的食物,如鱼类、瘦肉、牛奶、豆类等。

定期复查 在踝关节骨折康复过程中,定期到医院进行复查,以便及时发现并处理可能存在的问题。医生会根据复查结果调整康复计划,以确保患者能够顺利康复。

避免过早负重 在骨折愈合之前,过早地承受重量可能会影响愈合效果。因此,在医生的指导下,逐步恢复负重是非常重要的。

预防再次受伤 在康复过程中,患者应避免再次受伤,尤其是在进行激烈的活动时更要小心谨慎。

保持正确的姿势 在日常生活中,患者应注意保持正确的姿势,以避免对骨折部位造成额外的压力。尤其是在长时间站立或行走时更要小心谨慎。

综上所述,踝关节骨折康复是一个循序渐进的过程,需要耐心。中医中药在促进肿胀消退、疼痛减轻、骨折愈合方面具有显著效果。在康复过程中,遵循医生的建议,通过以上注意事项的实施,您将能够更好地恢复踝关节的功能。

(作者供职于山东省日照市中医院)

助产的重要性与意义

□李琳

助产士是产妇的守护者,是新生命的迎接者,更是母婴健康的守护者。她们的付出与努力,让分娩过程更加安全、顺利,也让每一个家庭都能体验到幸福分娩的喜悦。

助产士的工作并不仅仅局限于分娩过程。她们在产前的孕早期就开始介入,为产妇提供全面的孕期保健指导。她们会告诉产妇如何合理饮食、如何适当运动、如何调整心态,以保证母婴的健康。同时,她们还会定期为产妇进行产前检查,及时发现并处理可能出现的问题。当分娩的时刻来临,助产士会全程陪伴在产妇身边。她们用专业的技能和丰富的经验,帮助产妇应对分娩过程中的各种挑战。无论是疼痛的控制、产程的推进,还是紧急情况的应对,助产士都能迅速而准确地作出判断和处理。她们的存

在,让产妇在分娩过程中感受到了安全和信任。

除了专业的技能,助产士还具备深厚的医学知识和人文素养。她们了解产妇的心理需求,懂得如何与产妇沟通、交流。她们会用温暖的语言、亲切的态度,为产妇提供心理支持和安慰。她们还会根据产妇的情况,制定个性化的分娩计划,让分娩过程更加顺利、舒适。

在现代医学的快速发展下,助产士的角色也在不断扩展和深化。她们不仅需要掌握传统的助产技能,还需要不断学习和掌握新的医学知识和技术。例如,随着无痛分娩、水中分娩等新型分娩方式的兴起,助产士需要不断更新自己的知识和技能,以适应这些新的分娩方式的需求。

此外,助产士还需要与医生、

护士等其他医疗人员紧密合作,共同为母婴的安全和健康保驾护航。她们需要在团队中发挥积极的作用,协调各方资源,确保分娩过程的顺利进行。

对于产妇及其家属来说,理解和信任助产士也是非常重要的。产妇及其家属应该积极配合助产士的工作,遵循她们的指导和建议。同时,也要尊重并感激她们的付出和努力。毕竟,助产士的工作是充满挑战和压力的,她们的每一个努力都是为了母婴的安全和健康。

助产士用专业的知识和技能守护着母婴的安全与健康,用关爱与支持陪伴着产妇度过人生中最艰难的时刻。让我们共同珍惜并感激这一职业,为母婴的安全与健康保驾护航。

(作者供职于山东省菏泽市曹县县立医院产科)

阑尾炎的护理方法知多少

□朱卫华

阑尾炎,是一种常见的急性疾病,主要症状包括腹部疼痛、恶心、呕吐、发热等,给患者带来了不小的痛苦。科学的护理方法是患者康复过程中的重要一环。本文将介绍阑尾炎的护理要点和注意事项,以期帮助患者更好地康复。

术前护理

在阑尾炎手术前,患者及其家庭成员应积极配合医生进行各项术前准备。首先,要保持患者的心情平静,避免过度紧张和焦虑。其次,要遵循医生的饮食指导,通常术前需要禁食一段时间,以降低手术时的风险。最后,还要做好个人卫生准备,如洗澡、更换清洁衣物等。

术后护理

疼痛管理 术后患者会感到一定程度的疼痛,此时可以根据医生的指导使用止痛药,并注意观察疼痛的变化。如果疼痛未缓解或加重,应立即告知医生。同时,也可以通过转移注意力、深呼吸等方式缓解疼痛。

饮食调节 术后初期,患者应

以流质或半流质饮食为主,如米汤、果汁、稀饭等,逐渐过渡到软质饮食和普通饮食。患者应以清淡、易消化、营养丰富的食物为主,避免辛辣、油腻、刺激性食物。

适量活动 术后患者应尽早下床活动,以促进肠道蠕动和血液循环,预防肠粘连和血栓形成。活动时要注意循序渐进,避免剧烈运动。

切口护理 术后要定期观察切口情况,如有红肿、渗液等异常情况,应及时告知医生。同时,要保持切口干燥、清洁,并遵医嘱定期更换敷料,避免感染。

心理护理

阑尾炎患者在手术前后往往会出现焦虑、恐惧等负面情绪,这对患者的康复是不利的。患者可以通过冥想、深呼吸等放松技巧,缓解负面情绪;还可以与家庭成员或朋友倾诉,寻求他们的关爱和支持。

出院指导

患者出院前,医生和护士会给予详细的出院指导。包括饮食调整、休息安排、药物使用、复查

时间等方面的内容。患者及其家庭成员应认真听取并遵循这些指导,以确保患者在家中能顺利康复。

预防复发 阑尾炎的复发是患者及其家庭成员需要关注的问题。为了预防复发,患者应注意保持良好的生活习惯,如规律作息、合理饮食、适度运动等。同时,要避免过度劳累和熬夜等不良生活习惯。此外,定期进行复查,及时发现并处理可能导致阑尾炎复发的因素。

综上所述,阑尾炎的护理方法涉及术前、术后、心理、出院指导以及预防复发等多个方面。患者及其家庭成员应充分了解并掌握这些护理要点,积极配合医生的治疗和护理,以促进患者的康复。同时,也要关注患者的心理健康,帮助他们树立信心,战胜疾病。通过科学的护理方法,帮助阑尾炎患者早日康复,重返健康的生活。

(作者供职于山东省济南市济阳区垛石街道办事处社区卫生服务中心)

抗生素的正确使用

□潘素飞



资料图片

在医学领域,抗生素无疑是一项伟大的发明,它们拯救了无数因细菌感染而濒临死亡的生命。然而,随着抗生素的广泛使用,一个严重的问题逐渐浮现——那就是超级细菌的威胁。超级细菌,顾名思义,是对多种抗生素具有强大抵抗力的细菌,他们的出现,让原本能够治愈疾病的抗生素变得束手无策。因此,正确使用抗生素,避免超级细菌的产生,成为亟待解决的问题。

首先,大家需要了解抗生素的作用原理。抗生素通过抑制或杀灭细菌的生长繁殖,来治疗由细菌引起的疾病。但抗生素并不能治疗由病毒引起的疾病,如感冒、流感等。因此,在使用抗生素时,必须明确疾病的病因,避免滥用。

然而,现实生活中,抗生素的滥用现象却屡见不鲜。一些患者为了快速缓解症状,往往要求医生开具抗生素;一些医生为了迎合患者的需求,也会随意开具抗生素。这种滥用行为不仅无法有效治疗疾病,反而可能加剧细菌的耐药性,导致超级细菌的产生。

那么,如何正确使用抗生素,避免超级细菌的威胁呢?

首先,大家要遵循医生的指导,正确使用抗生素。在使用抗生素时,应按照医生的处方剂量和用药时间服用,不可随意增减剂量或改变用药时间。同时,应注意抗生素的不良反应和禁忌证,如有任何不适,应及时就医咨询。

其次,要提高抗生素使用的意识,避免滥用。对于感冒、流感等由病毒引起的疾病,我们应遵循医生的建议,使用适当的抗病毒药物,而非随意使用抗生素。此外,对于一些轻微的细菌感染,如皮肤划伤等,可以通过加强个人卫生、保持伤口清洁等方式来预防和治疗,而不必过度依赖抗生素。

最后,除了个人和社会层面的努力外,科学研究也在不断探索新的抗生素和治疗方法,以应对超级细菌的威胁。例如,研究人员正在开发针对超级细菌的特异性抗生素,以及通过基因编辑等技术来增强人体自身的抗菌能力。这些新技术的应用,有望为我们提供更加有效的治疗手段,降低超级细菌的风险。

抗生素的正确使用是避免超级细菌威胁的重要手段。每个人都应该提高正确使用抗生素的意识,遵循医生的指导,合理服用抗生素。同时,政府、医疗机构和科研机构也应共同努力,加强抗生素使用的监管和研究,为大家提供更加安全、有效的治疗手段。只有这样,才能有效应对超级细菌的威胁,保障人类的健康和生命安全。

在未来的日子里,让我们携手共进,关注抗生素的正确使用,共同守护我们的健康。相信通过大家的共同努力,一定能够战胜超级细菌的威胁,创造一个更加美好的医疗环境。

(作者供职于山东省东营市胜利油田中心医院)

揭秘无痛手术的奥秘

□徐刚

在现代医学领域,手术已经成为了许多疾病治疗的常用手段。而在手术中,麻醉技术则扮演着至关重要的角色,它使得患者在手术过程中能够无痛、无恐惧,保证了手术的顺利进行。那么,手术麻醉究竟是如何实现无痛的呢?

首先,我们需要了解麻醉的基本原理。麻醉是通过药物或其他方法,使人体神经系统受到抑制,从而暂时性地丧失感觉、运动和意识功能。在手术中,麻醉的主要目的是减轻或消除患者的疼痛感,确保手术区域的肌肉松弛,以及维持患者的生命体征稳定。

根据麻醉作用范围的不同,手术麻醉可分为全身麻醉

和局部麻醉两种类型。

全身麻醉 是指通过吸入或静脉注射麻醉药物,使患者进入一种深度睡眠状态,失去意识和感觉。在全身麻醉过程中,患者的心跳、呼吸和血压等生命体征都会受到严密监控,以确保患者的安全。全身麻醉适用于大型手术、需要深度镇静或长时间手术的情况。

局部麻醉 则是通过注射麻醉药物到手术部位,使该部位的感觉传导受到抑制,从而减轻或消除疼痛感。局部麻醉可以分为表面麻醉、浸润麻醉、神经阻滞麻醉等多种方式。它适用于小型手术、疼痛程度较轻或需要保留患者意识的手术。

那么,麻醉药物是如何实

现无痛效果的呢?这主要归功于麻醉药物对神经系统的作用。麻醉药物通过与神经细胞膜上的特定受体结合,阻断神经信号的传导。这样一来,手术部位的疼痛刺激就无法传递到大脑,患者自然就感觉不到疼痛了。

然而,麻醉并非简单的无痛过程,它还需要考虑患者的个体差异、手术类型、手术部位以及可能出现的并发症等因素。因此,在手术前,麻醉医生会详细询问患者的病史、过敏史和用药情况,进行必要的体格检查和实验室检查,以评估患者的麻醉风险。

在手术过程中,麻醉医生会密切监测患者的生命体征,

如心率、血压、呼吸等,以确保患者的安全。同时,麻醉医生还会根据手术进程和患者的反应,适时调整麻醉药物的剂量和给药方式,以达到最佳的麻醉效果。

此外,随着医学技术的不断进步,现代麻醉技术也在不断创新和完善。如今,我们已经有了更加精准的麻醉方法,更加安全的麻醉药物以及更加完善的麻醉监测设备。这些新技术的应用,使得手术麻醉更加安全、有效,患者的体验也更加舒适。

当然,麻醉并非万能之术。虽然它可以让我们在手术中无痛无惧,但麻醉药物本身也可能带来一些副作用和

风险。因此,在接受手术麻醉时,我们需要充分了解麻醉的风险和注意事项,遵循医生的建议和指导,积极配合麻醉医生的工作。

总之,手术麻醉是现代医学领域的一项重要技术,它使得手术过程更加安全、舒适。通过了解麻醉的基本原理、类型以及麻醉药物的作用机制,我们可以更好地认识无痛手术的奥秘,并在接受手术时更加放心和安心。同时,我们也应珍惜现代医学带给我们的福祉,感恩那些为医学事业付出辛勤努力的医生和科研人员。

(作者供职于山东省济南市钢城区人民医院麻醉科)

如何帮助胸外科术后患者恢复呼吸功能

□孔苗

胸外科手术是一种常见的治疗胸部疾病的方法,例如肺癌切除术等。术后患者常常面临呼吸功能的恢复问题,因为手术可能影响到胸部的功能和肌肉。下面将介绍一些常用的方法和措施,帮助患者重建和恢复呼吸功能。

术后呼吸功能受损的原因

胸外科手术后,患者呼吸功能受损的原因主要包括以下几个方面。手术创伤:手术过程中可能会对肺部、胸膜、肋间神经等造成损伤,导致术后呼吸肌力量减弱,呼吸运动受限。疼痛:术后胸部疼痛是常见的并发症,疼痛会限制患者的呼吸深度和频率,影响呼吸功能。肺部感染:术后患者由于卧床、免疫力降低等因素,易发生肺部感染,进一步影响呼吸功能。

呼吸功能重建与恢复的策略

术后疼痛是影响患者呼吸功能的重要因素,因此,有效的疼痛管理至关重要。医生会根据患者的疼痛程度和类型,合理选择镇痛药物,如非甾体抗炎药等,以减轻患者的疼痛感。同时,冷敷、热敷、按摩等方法也可以作为辅助手段,缓解术后疼痛。

术后下床活动有助于促进肺部通气,预防肺部感染。在医生允许的情况下,患者可以尽早下床活动,逐渐增加活动量。对于活动能力受限的患者,可以在床上进行简单的呼吸操和肢体运动,以促进血液循环,帮助呼吸功能恢复。

呼吸训练是胸外科术后呼吸功能恢复的重要手段,包括腹式呼吸、缩唇呼吸训练等。腹式呼吸是吸气时腹部隆起,呼气时腹部回缩的一种呼吸方式。腹式呼吸可以增加肺通气量,缓解呼吸困难,从而改善肺功能。缩唇呼吸训练是经鼻腔吸气,呼气时嘴唇收缩缓慢呼出气体,这有助于减少呼吸急促,提高氧气利用率。

康复运动是帮助患者重建和恢复呼吸功能的重要手段之一。患者可以根据自身的情况,进行一些适度的有氧运动,如散步、慢跑和游泳,以增强心肺功能和提高氧耐受力。

术后营养支持对于患者的康复至关重要。合理的饮食搭配可以提供足够的能量和营养物质,促进伤口愈合和呼吸肌力量的恢复。医生会根据患者的营养状况和需求,制定合理的饮食计划,确保患者获得足够的营养支持。

胸外科手术对患者来说是一次重大的身体和心理挑战,术后患者可能会出现焦虑、抑郁等情绪问题。这些情绪问题可能影响患者的呼吸功能恢复。因此,护理人员应关注患者的心理状态,提供必要的心理支持和疏导,帮助患者树立信心,积极面对康复过程。

胸外科术后呼吸功能的重建与恢复是一个综合性的过程。通过多方面的措施,我们可以帮助患者尽快重建和恢复呼吸功能,提高生活质量。同时,患者也应积极配合医生的治疗和康复计划,保持良好的心态和生活习惯,以促进康复。

(作者供职于山东省微山县人民医院)

放疗中的腹部呵护

□王妍

放疗,作为癌症治疗的重要手段之一,其在杀灭肿瘤细胞的同时,不可避免地会对正常组织产生一定的影响。特别是腹部放疗,由于腹部区域包含了许多重要的脏器,因此如何在放疗期间妥善呵护腹部,减轻患者的不适感,提高生活质量,就显得尤为重要。

放疗主要通过高能射线破坏肿瘤细胞的DNA(脱氧核糖核酸),从而抑制其生长和分裂。然而,射线在穿透人体时,也会在一定程度上损伤正常细胞和组织,主要涉及胃肠道、肝脏、脾脏等器官,这些器官对射线较为敏感,容易出现放射性损伤。常见的腹部放疗反应包括恶心、呕吐、腹泻、腹痛等消化道症状,以及肝功能异常、血小板减少等全身性反应,不仅影响患者的日常生活,还可能影响放疗的继续进行。因此,对腹部的呵护显得尤为重要。

饮食调理 放疗期间,患者的饮食应以清淡、易消化、营养丰富的食物为主,避免过于油腻、辛辣、刺激性的食物,以免加重胃肠道负担。同时,增加新鲜蔬菜、水果的摄入,以补充维生素和纤维素,促进肠道蠕动,预防便秘。对于出现恶心、呕吐症状的患者,可以采取少量多餐的方式进食,避免一次性摄入过多食物。同时,可以适当食用姜、柠檬等具有止吐作用的食物。

皮肤护理 放疗过程中,射线会对皮肤造成一定的损伤,导致皮肤干燥、瘙痒、红肿等。因此,放疗期间应使用皮肤保

护剂,保持体表标记线的清晰。同时放疗期间禁止洗澡。对于出现皮肤损伤的患者,应及时就医,按照医生的建议进行护理。同时,避免用手抓挠或摩擦受损皮肤,以免加重损伤。

运动锻炼 适当的运动锻炼有助于增强患者的体质,提高免疫力,减轻放疗带来的不适感。在放疗期间,患者可以根据自身情况选择一些轻度运动和过度劳累,以免对身体造成负担。同时,运动前后要注意补充水分和营养,以维持身体的正常代谢。

定期复查 放疗期间,患者应定期进行复查,以便及时了解病情变化和疗效。复查内容应包括体格检查、血液检查、影像学检查等。通过复查,医生可以评估患者的身体状况和治疗效果,及时调整治疗方案。患者及其家属应积极配合医生的复查安排,按时进行检查。同时,对于复查结果中出现的异常情况,应及时与医生沟通,以便得到及时有效的处理。

放疗中的腹部呵护是一项综合性的工作,需要各方的共同努力,为患者提供一个良好的关怀环境,帮助他们度过这段艰难的时光。我们也应关注患者的身心需求,提供个性化的治疗和护理方案,让他们在放疗期间感受到关爱和支持。

(作者供职于黑龙江省哈尔滨医科大学附属肿瘤医院)