



骨折病人应该如何护理

□ 粟渺渺

骨折是一种常见的伤害,指骨的连续性和完整性中断。造成骨折的病因包括几方面:一是直接暴力,力量直接作用到骨折的部位上;二是间接暴力,是指受伤的部位没有受到外力的作用,而是受到外力部位以远的地方发生骨折;三是积累性劳损,是长期反复的力量,持续作用到一点,造成骨质的损伤。骨折对病人的日常生活产生了负面影响,可能导致情绪低落和心理压力增加。本文主要对骨折病人的护理方式进行综合介绍。

1. 心理护理

骨折病人可能感到沮丧、愤怒或无助,积极的态度可以对病人的情绪产生积极影响。因此,护理人员及患者家属要对病人提供心理支持,倾听他们的情绪,并尽量理解他们所经历的困难。鼓励病人积极面对治疗,提醒他们骨折是可以康复的,并且给予希望。医生和护理人员可给予病人关于骨折治疗和康复的详细信息和教育,让病人了解他们的状况,以及治疗过程中可能出现的变化和挑战,提高病人的治疗信心,帮助他们更好地恢复。骨折病人在恢复期可能需要依赖他人的帮助进行日常活动,这可能让他们感到无助和失去独立性,同时,由于活动受到限制,减少了社交机会。因此,要帮助病人与朋友、家人保持联系,提供社交支持,还可以让病人

与其他骨折病人进行交流,并鼓励他们加入康复小组或参与与其兴趣相关的活动。另外,如果病人情绪低落严重或出现焦虑或抑郁症状,还可以寻求专业的心理支持。

2. 饮食护理

蛋白质是构建和修复组织的重要营养物质,对于骨折的愈合非常重要。因此,骨折病人要增加动物蛋白(如肉、鱼、家禽)和植物蛋白(如豆类、坚果、大豆制品)的摄入;骨折病人还要补充钙和维生素D,因为钙是骨骼的主要组成成分,而维生素D有助于促进钙的吸收和利用。建议增加摄入富含钙的食物,如牛奶、酸奶、豆腐、乳制品等,并在阳光充足的情况下适当晒太阳以合成维生素D;抗氧化剂有助于减少细胞氧化损伤,促进组织的修复和康复,建议骨折病人增加新鲜水果、蔬菜和全谷类食物的摄入,以获取丰富的抗氧化剂;病人要控制盐的摄入量,并适度引用咖啡和茶,因为过度摄入会影响钙的吸收和排泄,可能对骨骼健康产生负面影响;由于酒类含有酒精,骨折后大量喝酒,会损害骨骼组织的新陈代谢,使其丧失生长发育和修复损伤的能力,酒精还能影响药物对骨骼的修复作用。因此,骨折后不宜用大量喝酒的方法来活血,否则对骨折的愈合不利。

3. 运动护理

骨折病人在进行任何运动之前,都需要咨询医生或康复专家,并遵循他们的指导。每个骨折情况都不同,需要根据具体情况来确定适合的运动。骨折后,病人可能会出现血液循环不畅的问题,这是由于长时间坐卧导致血液滞留,同时也容易引发深静脉血栓。因此,尽量避免长时间静卧,可以轻柔地进行下肢运动,促进血液循环。在骨折初期,可能需要完全休息患处,直到骨折稳定。随着康复进展,逐渐开始进行一些活动,活动应该缓和和逐渐增加,以避免进一步损伤。根据医生的建议,使用适当的辅助器具来支持和稳定骨折部位,如拐杖、助行器、石膏或外固定器等。病人需注意,在初期康复阶段,应避免高冲击和高负荷的运动,如跳跃、奔跑、举重等。这样的运动可能会对骨折部位施加过大的压力,增加再次骨折的风险。康复锻炼是恢复骨折部位功能的重要一步,病人应在医生或护理人员的指导下进行特定的锻炼,包括强化肌肉、增加柔韧性、平衡练习等,有助于加速康复过程并减少重新骨折的风险。在进行运动时,特别是康复阶段,要留意骨折部位的疼痛感觉。如果运动过程中感到剧痛或不适,应立即停止,并向医生咨询。

4. 用药护理

骨折通常会伴随着剧烈的疼痛,医生可能会开具镇痛药来缓解病人的不适感。如果骨折引发了感染的风险或已经发生了感染,医生可能会开具抗生素治疗。对于一些特定类型的骨折,比如深静脉血栓形成的风险较高的骨折,医生可能会开具抗凝药物来预防血栓形成。病人应按照医生的建议和处方使用药物,需要特别注意药物的剂量和使用频率,并遵循医嘱进行服药。另外,钙和维生素D是骨折康复过程中重要的营养素,有助于骨骼的愈合和健康,病人可通过询问医生是否需要补充钙和维生素D。

5. 个人卫生

保持良好的个人卫生习惯,包括洗手、洗澡、保持骨折部位的清洁等,避免受伤部位进一步感染或受到污染。还要确保住所的环境安全,要及时清理地面障碍物,保持房间整洁,避免踩到、碰到障碍物发生滑倒、跌倒等意外事故。

6. 结语

在日常生活中,骨折病人及家属要密切关注病人的症状和康复进展,并定期复诊。

(作者单位:四川省重庆市合川区第三人民医院)

高血压应该注意些啥

□ 唐彩先

高血压是一种潜在的健康威胁,经常被忽视,但它却在默默地影响着我们的生活。不幸的是,高血压是全球多种健康问题的主要根源,包括心脏疾病、中风、肾脏问题等。然而,好消息是高血压是可以通过了解它、采取适当措施来预防和管理。只要人们采取正确的步骤,就能降低高血压的风险,过上更健康的生活。

一、什么是高血压?

高血压,也被称为高血压病,是一种常见的慢性疾病,其特征是在动脉内血液流动时施加在血管壁上的压力过高。根据世界卫生组织的定义,高血压是指收缩压(舒张时心脏抽压力最高的时刻)高于140毫米汞柱(mmHg)和/或舒张压(心脏在休息时的最低血压)高于90 mmHg。高血压可分为原发性高血压(绝大多数高血压患者的类型)和继发性高血压(由其他疾病引起)两大类。

二、高血压的危害

高血压是全球主要的健康威胁之一,与多种严重健康问题相关。这些问题包括心脏病、中风、肾病、视网膜病变和动脉疾病。如果长期不加以控制,高血压会增加这些并发症的风险,甚至可能威胁生命。

三、高血压的原因

高血压的成因复杂,包括遗传、环境和生活方式因素。遗传倾向可增加个体患高血压的风险,但饮食、体重、体力活动、吸烟和饮酒等生活方式因素也在高血压的发展中发挥重要作用。此外,长期精神压力等心理因素也可能导致高血压。

四、高血压的预防

高血压的预防至关重要。以下是降低高血压风险的一些关键方法:①健康饮食:饮食原则包括多食水果、蔬菜、全谷物和低脂肪乳制品,同时限制高盐、高糖和高饱和脂肪的食物。此外,采用降压饮食模式也很重要,它强调限制盐的摄入,增加摄入富含钾、镁和钙的食物,如水果、蔬菜、坚果和全谷物,有助于控制高血压。②锻炼与体重管理:每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,还应包括力量训练,这有助于控制体重和降低血压。③戒烟与限制酒精:戒烟和限制酒精摄入都是维护心血管健康的重要措施,要特别强调戒烟,并确保酒精摄入在适度范围内。

五、高血压的治疗与管理

当处理高血压患者时,治疗和管理是非常关键的:①药物治疗:高血压患者

可能需要使用不同种类的来控制他们的血压。一些常见的药物包括利尿剂、钙通道拮抗剂、ACE抑制剂、ARBs和β受体拮抗剂等。药物的选择通常要考虑患者的年龄、性别、健康状况和个体反应。②遵医嘱:高血压患者需要按照医生的建议和处方来服用药物,并定期进行复诊以监测血压。不要自行停止或改变药物的剂量,因为这可能导致血压升高或其他不良后果。③药物治疗与生活方式的结合:最好的治疗效果通常是将药物治疗与改变生活方式相结合。这有助于减少药物的剂量,减轻潜在的副作用,同时提供更全面的治疗效果。④心理治疗:高血压患者可能会面临情绪和心理压力,因为这是一种慢性疾病。寻求心理支持、学习应对压力的方法和保持良好的精神健康对于整体治疗非常重要。

六、高血压与特殊人群

①老年人:老年人常患高血压,但治疗需要谨慎考虑。他们可能对药物有不同的反应,同时可能伴随其他健康问题,如心脏病、糖尿病、肾脏疾病等。因此,治疗方案需要根据个体情况进行调整。②妊娠妇女:孕期可能出现高血压,这对母婴健康都有影响。医生会特别监测和管

理孕妇的高血压情况,根据具体情况决定是否需要进行药物治疗,以及如何最好地管理高血压。③儿童和青少年:儿童和青少年也可能患高血压,特别是那些有家庭高血压史或肥胖的孩子。治疗通常包括生活方式改变和药物治疗。④慢性肾脏疾病患者:慢性肾脏疾病可能导致高血压,因此需要综合考虑肾脏功能和高血压控制。⑤糖尿病患者:高血压和糖尿病常常同时存在,被称为糖尿病性高血压。治疗需要综合考虑血糖和血压控制,通常会使用ACE抑制剂或ARBs等药物。⑥心脏病患者:心脏病患者需要更密切的高血压管理,因为高血压会增加心脏病风险。治疗方案需要根据个体情况定制。

七、结语

不要低估高血压的威胁,也不要忽视它。通过健康的生活方式、定期监测、遵循医生的建议以及积极的心理态度,我们可以有效地应对高血压,降低其风险,享受更长寿命和更高质量的生活。对于自己的健康,让我们付出一些努力,为您值得拥有一个健康的未来。

(作者单位:河北省廊坊市文安县妇幼保健院)