

## 骨折的康复护理

□ 张春红

骨折是一种常见的外伤,常常由于意外伤害或运动损伤引起。骨折后,康复护理对于患者的恢复至关重要。本文将详细介绍骨折康复护理的相关知识,包括康复目标、康复方法、注意事项和心理护理,帮助读者全面了解骨折康复护理。

### 一、康复目标

骨折康复的主要目标是最大限度地恢复患者的身体功能、生活质量和工作能力。具体而言,康复目标包括:1. 改善关节活动度;2. 增强肌肉力量;3. 恢复正常步态;4. 减轻疼痛;5. 恢复正常日常生活活动能力。

### 二、康复方法

1. 固定与保护:骨折初期,应给予固定和保护,避免骨折部位移动。在医生的指导下,可以选择夹板固定、石膏固定或手术植入金属板等方式。

2. 物理治疗:物理治疗是骨折康复的重要手段,包括关节活动度训练、肌肉力量训练和步态训练等。治疗过程中,应遵循循序渐进的原则,逐渐增加训练强度。

3. 药物治疗:疼痛是骨折康复过程中的常见问题,可以使用非处方止痛药如布洛芬等缓解。在医生的指导下,也可以使用阿片类药物。

4. 营养饮食:良好的营养饮食可以促进骨折愈合和肌肉恢复。建议多食用富含蛋白质、钙质和维生素的食物,如瘦肉、鱼类、蛋类和水果蔬菜。

5. 康复锻炼:在医生的指导下,进行适当的康复锻炼,如步行、拉伸等,有助于恢复身体功能。

### 三、注意事项

1. 遵守医嘱:骨折康复需要遵循医生的建议和指导,包括治疗方式、锻炼强度和饮食计划等。

2. 定期复查:医生会根据患者的

恢复情况,建议定期复查。患者应按时前往医院,确保骨折部位的愈合情况良好。

3. 避免剧烈运动:骨折恢复期间,应避免剧烈运动,以免影响骨折愈合和康复。

4. 保持乐观心态:骨折康复需要时间和耐心,保持良好的心态至关重要。患者应学会调整情绪,积极面对康复过程。

总之,骨折康复护理是一个综合性的过程,包括固定与保护、物理治疗、药物治疗、营养饮食、康复锻炼等多个方面。患者应在医生的指导下,积极配合康复护理,以期达到最佳的恢复效果。同时,家庭和社会应给予患者关爱和支持,共同促进骨折患者的全面康复。

(作者单位:河北省盐山县人民医院)

## 心脏介入手术后如何护理

□ 张晨媛

心脏介入手术是一种用于治疗心脏病的重要手段,包括冠状动脉造影、心脏起搏器植入、血管成形术等。手术成功后,良好的护理对于恢复健康至关重要。本文将为你详细介绍心脏介入手术后的护理要点。

### 一、休息与活动

手术后,你需要卧床休息一段时间,以减轻身体的负担。具体卧床时间取决于手术类型和医生的建议。在这段时间内,你应尽量避免剧烈运动,但适当的床上活动(如翻身)有助于防止血栓形成。在医生允许你下床活动后,逐步增加活动量,以适应术后的生活方式。

### 二、药物管理

按照医生的指示按时服药,不要擅自更改药物剂量或停药。药物的作用是为了帮助恢复手术部位的

正常功能,防止并发症的发生。同时,遵医嘱进行药物副作用的观察和反馈,如有不适,及时告知医生。

### 三、健康饮食

心脏介入手术后,你的身体需要充足的营养来支持康复。应保持均衡的饮食,多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物。避免过度油腻、刺激性食物,以及吸烟、饮酒等不良习惯。适量饮水,保持身体水分平衡。

### 四、情绪管理

手术可能会带来一定的心理压力,但请记住,良好的情绪对身体健康至关重要。尝试通过放松技巧(如深呼吸、冥想)来缓解压力。与亲朋好友保持联系,分享你的感受,获得他们的支持和鼓励。如有情绪波动,及时寻求专业心理咨询。

### 五、关注手术部位

手术后,你需要关注手术部位的情况。如发现异常(如疼痛、肿胀、出血等),应及时告知医生。在恢复期间,避免手术部位受到撞击或过度牵拉。

### 六、预防感染

感染是手术后常见的并发症之一。保持个人卫生,勤洗手、保持良好的呼吸道卫生是预防感染的关键。如出现发热、咳嗽等症状,及时就医。总之,心脏介入手术后的护理至关重要。通过合理的休息与活动、遵循医生的用药建议、健康饮食、管理情绪等,你将为恢复健康迈出坚实的一步。记住,你的健康守护者是你自己,关注自己的身体状况,及时调整生活方式,将有助于你顺利度过康复期。

(作者单位:河北省保定市第一中心医院西院区)

心脏超声是一种常见的医学检查技术,用于评估心脏的功能和健康状况。它通过使用超声波来生成心脏的实时图像,帮助医生更好地理解心脏的内部结构和运动。本文将为您详细介绍心脏超声的基本概念、原理、优点、操作过程以及在健康筛查中的应用。

### 一、什么是心脏超声

心脏超声是利用超声波来检测心脏的运动和功能的一种技术。通过将超声波发送到身体内部,超声探头可以捕捉到这些回声并生成心脏的实时图像。这些图像可以帮助医生评估心脏的结构、运动和血液流动。

### 二、心脏超声的原理

超声波是一种高频声波,具有穿透身体的能力。当超声波穿过心脏时,它会与心脏的各个部分相互作用并产生回声。这些回声被探头接收并转化为电信号,再通过仪器转换成我们可以看到的图像。

### 三、心脏超声的优点

1. 无创性:心脏超声是一种无创的检查技术,不需要侵入身体,因此患者通常更容易接受。

2. 实时性:心脏超声可以实时显示心脏的运动和结构,帮助医生更好地理解病情的发展。

3. 准确性:心脏超声可以准确地评估心脏的结构和运动,为医生提供重要的诊断信息。

4. 可重复性:心脏超声是一种常用的筛查工具,可以多次进行以监测病情的变化。

### 四、心脏超声的操作过程

1. 患者准备:患者需要排空膀胱,取平卧位或左侧卧位。

2. 探头放置:医生将超声探头放在胸部,通常是左侧肋骨区域。

3. 观察和记录:医生会观察心脏的各个部分,包括心房、心室、瓣膜、血管等,并记录数据。

4. 解释结果:医生将根据观察到的图像和数据,提供关于心脏功能和健康状况的意见。

### 五、心脏超声在健康筛查中的应用

心脏超声是许多健康筛查项目的重要组成部分,如心脏病风险评估、心律失常诊断、心力衰竭监测等。通过定期进行心脏超声检查,可以及早发现并治疗潜在的的心脏问题。总的来说,心脏超声是一种无创、实时、准确的心脏检查技术,可以提供有关心脏功能和健康状况的宝贵信息。通过了解心脏超声的基本概念和操作过程,我们可以更好地理解这一重要的医学检查技术,并确保其在我们的健康筛查中的广泛应用。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

## 什么是心脏超声

□ 张晨媛

## 运动伤害:足部损伤的预防与紧急护理

□ 张枫

在我们的日常生活中,无论是在学校、办公室,还是在运动场上,足部损伤是一个常见的问题。足部是我们身体最底部的关节,它承载着我们的体重,并引导我们进行各种活动。因此,了解如何预防和应对足部损伤是非常重要的。本文将就足部损伤的预防和紧急护理进行科普。

### 一、足部损伤的预防

1. 定期锻炼:适当的定期锻炼有助于增强足部和全身的肌肉力量,使我们的脚更加强壮,更好地承受压力。如进行适当的跑步、行走或爬楼梯等运动。

2. 选择合适的鞋子:一双适合的鞋子可以帮助我们缓冲地面的冲击力,减轻足部的压力,防止因鞋子的不合适而造成的损伤。我们应该选择具有良好支撑和减震功能的鞋子,避免高跟鞋或平底鞋。

3. 保持正确的步态:步态是影响我们行走稳定性的重要因素。如果我们有步态问题,可能需要寻求专业人士的帮助,以确保我们的步态是正确的。

4. 避免过度运动:如果感到脚部或腿部疼痛,应立即停止运动,休息一段时间,以防止过度使用。

5. 定期检查:定期检查我们的鞋子和足部,以及任何可能存在的健康问题,可以帮助我们及时发现并处理潜在的足部损伤。

二、足部损伤的紧急护理

1. 冷热敷:在足部损伤的初期,我们可以使用冷敷来减轻肿胀和疼痛。在24小时后,我们可以改用热敷,以帮助血液循环和减轻疼痛。

2. 压迫包扎:使用弹性绷带对受伤的部位进行压迫包扎,可以帮助减轻肿胀和疼痛。

3. 抬高受伤部位:抬高受伤的脚或腿可以帮助血液回流,从而减轻肿胀。

4. 适当的休息:足部损伤后,我们应该让受伤部位得到充分的休息,避免进一步的运动导致伤势恶化。

5. 口服止痛药:如果疼痛非常严重,可以适当使用非处方止痛药如布洛芬等。但是请注意,过量使用可能会导致胃部不适。

总的来说,预防是避免足部损伤的关键。定期锻炼、选择合适的鞋子、保持正确的步态、避免过度运动以及定期检查都是有效的预防措施。然而,如果在运动或日常生活中不幸发生了足部损伤,紧急护理是非常必要的。

(作者单位:河北省沧州市人民医院手足外科)

## 正畸知识,知多少

□ 张贝

正畸,也就是牙齿矫正,是一种通过使用矫治器来调整人类颌面部正常发育以及正常牙齿排列的过程。矫治器可以黏附在牙齿上,对牙齿施加轻到中度的力量,从而引导牙齿向着更健康、更美观的方向移动。正畸的主要目标是纠正牙齿畸形,改善咀嚼功能,提升面部美观,并增强个人自信心。

### 一、常见的正畸问题

1. 牙齿拥挤:牙齿排列不齐,牙齿之间紧密相连,形成拥挤的状态。

2. 暴牙:上颌前突或者下颌前突,导致牙齿向外突出。

3. 地包天:下颌前伸,使得上前牙被

下前牙覆盖。

4. 深覆牙合:上颌牙齿咬合过深,导致上前牙盖过下前牙的部分过多。

### 二、何时需要正畸治疗

正畸治疗通常在以下几种情况下需要:牙齿排列不齐影响咀嚼功能和面部美观;改善因牙齿问题而导致的口腔健康问题,如龋齿、牙周病等;以及增强个人自信心。

### 三、正畸治疗的好处

除了改善牙齿排列和口腔健康,正畸治疗还有许多其他好处。它可以帮助改善咀嚼功能,从而更好地消化食物;可以提升面部美观,使面部轮廓更加匀称;同

时,对于青少年来说,正畸治疗还可以促进颌骨的正常发育,预防进一步的不良牙齿问题的发生。

### 四、如何选择正畸方法

正畸治疗方法有多种,包括传统钢丝矫治器、隐形矫治器、自锁矫治器等。每种方法都有其优缺点,适合不同的个体。选择哪种方法应该根据个人的牙齿情况、预算、对美观度的要求等多方面考虑。

### 五、正畸过程中的注意事项

1. 保持口腔清洁:正畸过程中,牙齿周围可能产生菌斑,因此需要保持口腔清洁,定期刷牙。

2. 定期检查:定期回到牙医处进行检查和调整,以确保矫正过程的顺利进行。

3. 避免咀嚼过硬和黏性大的食物:在正畸期间,应避免咀嚼过硬和黏性大的食物,以免损伤矫治器。

4. 保持良好的心理状态:正畸过程中可能会有一些不适和变化,需要保持良好的心理状态,积极应对。

总结:正畸是一项重要的口腔治疗,通过了解上述知识,我们可以更好地理解正畸的过程和需要注意的事项。如果您有正畸需求,建议咨询专业的牙医,他们将能够根据您的具体情况提供最佳的治疗方案。

(作者单位:河北省献县中医院)