

骨折护理要关注这些要点

□ 李明镜

骨折是一种常见的意外伤害,可能会发生在任何年龄段,对患者的生活质量和日常活动产生不小的影响。通过正确的护理和治疗,骨折通常可以促进迅速康复。本文将为大家介绍骨折后的关键护理措施,这些措施有助于减轻疼痛、促进愈合,恢复功能。

一、骨折的概述

骨折是指骨骼的连续性因外力作用而断裂。这种情况常见于意外伤害,如跌倒、交通事故或运动伤害中。骨折类型多种多样,从简单的裂纹到复杂的多断片骨折不等,严重程度各异。

二、骨折后立即采取的措施

静止受伤的部位: 确保受伤的肢体保持静止,不要移动它,以避免进一步损伤。如果可能,不要让受伤的骨头移动,以防止骨头刺穿皮肤或血管。

控制出血: 如果骨折伴有出血,用干净的绷带或纱布轻轻包扎伤口,以止血。不要用太多力量,以免加重伤口。

应用冰敷: 将冰袋或冷敷布覆盖在受伤部位上,每次持续 15-20 分钟,以减轻肿胀和疼痛。一定要将冰袋用毛巾或布包裹,以避免直接接触。

抬高受伤部位: 如果可能,将受伤的肢体

抬高,以帮助减轻肿胀。

不要尝试复位骨折: 不要尝试自行复位骨折,因为这可能会引发更多的损伤。应该等待专业医疗人员到达现场进行处理。

寻求医疗帮助: 尽快拨打急救电话或前往最近的医疗机构,让专业医生进行诊断和治疗。医生可能需要进行 X 光检查来确定骨折的类型和严重程度,并采取适当的治疗措施,如固定、石膏包扎或手术。

三、医疗评估与治疗

诊断: 医疗评估通常以 X 光检查开始,以确定骨折的确切位置、类型和严重程度。这有助于医生制定最合适的治疗计划。

麻醉: 在治疗之前,可能需要给患者局部麻醉或全身麻醉,以减轻疼痛和确保患者的舒适。

复位: 对于某些骨折,医生可能需要进行复位,将移位复位到正确位置,药物治疗抗炎镇痛,消肿,促进骨质愈合药物。如塞来昔布,接骨丹等

固定: 一旦骨头复位到正确的位置,医生会使用各种方法来固定骨折,以促进愈合。这可能包括使用石膏、外固定装置、内固定装置(如钢板和螺钉)等。

药物治疗: 医生可能会开具药物来控制

疼痛和预防感染。包括止痛药、抗生素等。

物理疗法: 一旦骨折开始愈合,物理治疗师可以帮助康复,包括恢复关节的灵活性和肌肉的力量。

四、骨折护理的基本原则

保持伤肢稳定: 遵循医嘱,正确使用石膏或支具至关重要。

疼痛管理: 根据医嘱使用止痛药物,并可采取放松技巧来帮助控制疼痛。

预防并发症: 密切关注感染迹象,如红肿、发热和异常排液。

五、促进骨折愈合的生活方式调整

合理饮食: 确保摄入足够的营养,特别是钙、维生素 D 和蛋白质。这些营养物质对于骨折愈合和骨骼健康非常重要。可以考虑补充这些营养物质,但请在医生的指导下进行。

适当的身体活动和休息: 在骨折初期,休息对于愈合非常关键。避免过度活动和压力,以免进一步损伤受伤部位。医生通常会建议使用拐杖、手杖或轮椅来帮助行走,以减轻受伤部位的压力。

康复锻炼: 一旦医生允许,开始进行康复锻炼以增强肌肉和韧带,改善关节灵活性,并促进骨折部位的愈合。康复锻炼应在专业物理治疗师的指导下进行。

使用辅助设备: 根据需要使用石膏、外固定器或其他医疗辅助设备,以保护受伤部位并促进愈合。

避免再次受伤: 一旦骨折愈合,要特别小心,避免再次受伤。这包括避免高风险的活动和采取必要的安全措施。

六、心理健康的维护

管理压力: 学会有效地管理压力,包括通过深呼吸、冥想、渐进性肌肉松弛等放松技巧来减轻身体和心理的紧张感。

睡眠质量: 保持规律的睡眠时间,确保每晚获得足够的睡眠。睡眠对于情绪稳定和认知功能至关重要。

寻求专业帮助: 如果您感到情绪问题严重或长时间存在,不要犹豫寻求专业心理健康治疗。心理治疗、药物治疗或两者结合可能对某些情况有帮助。

七、结语

骨折的恢复不仅仅是身体的愈合过程,它还包括心理的调整和生活方式的长期改变。通过综合医疗治疗、适当的护理、物理疗法和心理支持,可以有效促进恢复并预防未来的骨折。重要的是,患者、医疗团队和护理人员需要共同努力,确保最佳的恢复结果。

(作者单位:河北省青龙满族自治县中医院)

抽血检验的基础知识

□ 李红

在现代医疗诊断中,检验抽血是一项常规但关键的程序。它不仅帮助医生确认疾病的诊断,还在疾病的监测和管理中扮演重要角色。尽管抽血看似简单,但其背后涉及的科学原理和技术细节却是相当复杂。本文旨在揭开检验抽血的神秘面纱,为读者提供一个全面的了解。

一、抽血的基本概念

定义和目的: 抽血是一项医学过程,用于采集血液样本,以检测体内的各种化学成分、细胞数量和其他重要参数。这个过程在疾病的诊断、治疗效果评估以及健康监测中起着至关重要的作用。

抽血所采集的样本可以进行各种血液检查,其中包括:①全血细胞计数:是一项关键的血液检查,用于评估患者的红细胞、白细胞和血红蛋白水平。这种检查可以提供有关患者血液状况的重要信息,有助于诊断贫血、感染和其他血液相关疾病。②生化检查:生化检查包括肝脏和肾脏功能测试,可详细评估这两个关键器官的健康状况。肝功能测试用于检测肝脏问题,如肝炎或肝硬化,而肾功能测试则评估肾脏滤清功能,发现肾病

或肾功能不全。③凝血功能测试:是一种用于评估患者的血液凝固性能以及是否存在出血倾向的检测方法。这种测试可以检测凝血因子的活性,有助于诊断血液凝固障碍,如血友病或溶血性尿毒症综合症。

二、抽血的过程

前期准备: 在进行抽血前,患者可能需要保持空腹,特别是在进行血糖测试或某些生化测试时。当某些药物可能会对测试结果产生影响时,患者需要按照医嘱来合理地调整药物的使用。

抽血过程: 抽血通常在患者的手臂静脉进行。医护人员会在采集前清洁皮肤,然后使用一次性针头进行穿刺,以收集所需的血液量。整个过程需要高度的技术精准性,以确保患者的舒适和安全。

患者护理: 抽血前后,患者应保持镇静,并且要遵循医嘱。抽血后,可能需要在穿刺部位施加压力几分钟以止血,并保持该区域的清洁。

三、血液样本的处理和分析

样本处理: 采集血液样本后,通常需要进行离心,将血浆和血细胞分离。这样的处理

有助于准备样本进行后续的实验。为确保结果的准确性,这些样本通常需要在分析前进行冷藏保存。

实验室分析: 在实验室中,血液样本将经过一系列的测试和分析。这些测试包括自动血细胞计数器的使用来计算不同类型的血细胞数量,还有生化分析仪的测量,用于检测各种生化指标,如血糖、肝功能指标等。这些分析旨在检测和计量血液中的特定成分和细胞数量。

四、血液检查结果的解读

血液检查结果通常以数字形式呈现,这些数字反映了各种成分的浓度和比例。例如,红细胞计数可以反映血液携带氧气的的能力,而白细胞计数则可以反映免疫系统的状态。血液检查中出现异常值可能是指一些潜在的健康问题或疾病的存在。以下是一些具体的例子:①高血糖水平:高血糖水平通常是糖尿病的一个重要指标。糖尿病是一种慢性代谢性疾病,其特征是血液中的葡萄糖(血糖)水平持续升高。高血糖可以导致一系列健康问题,包括心血管疾病、视力问题和神经损伤。②异常的肝功能指标:血液中的

肝功能指标,如丙氨酸氨基转移酶(ALT)和天冬氨酸氨基转移酶(AST),如果异常升高,可能暗示着肝脏疾病的存在。这些指标的升高通常与肝脏炎症、脂肪肝、肝硬化或其他肝脏问题有关。

五、检验抽血的风险与误区

可能的风险: 虽然检验抽血通常是安全的,但仍存在一些潜在的风险。这包括可能出现瘀伤、血肿或极少数情况下的感染。

常见误区和误解: 一些患者可能担心抽血会导致体力损耗或身体虚弱,但实际上,身体通常能够迅速恢复失去的血液量。正确的知识和理解有助于减轻患者的焦虑和担忧,使他们更好地应对抽血过程。

六、结语

虽然抽血可能会让人感到紧张,但它在确诊、治疗疾病、监测健康和预防疾病方面至关重要。了解抽血的原理和过程可以帮助我们更理性地对待它,减轻紧张和焦虑。抽血提供了重要的健康信息,我们应该珍惜这个过程,积极参与医疗检查,以保护健康。

(作者单位:四川省成都市妇女儿童中心医院)

糖尿病日常养护监测方法

□ 李翠侠

糖尿病是一种常见的慢性疾病,它会对患者的生活和健康产生重大影响。通过正确的日常护理和监测方法,糖尿病患者可以有效地控制血糖水平,降低并发症的风险,享受更健康的生活。在本文中,我们将为您介绍如何正确进行糖尿病的日常护理和监测,以帮助您实现更好的健康目标。

一、了解糖尿病

糖尿病的定义: 糖尿病主要分为 1 型和 2 型,两者都涉及到体内对胰岛素的处理。胰岛素是胰腺产生的一种激素,帮助将血糖转化为能量或储存在体内。

糖尿病的症状: 糖尿病患者常见的症状包括极度口渴、频繁排尿、疲劳、饥饿和体重减轻。这些症状通常是由于身体不能有效利用血糖所致。

控制血糖的重要性: 对于糖尿病患者来说,维持正常的血糖水平非常重要,以降低发生心血管疾病、肾病、视网膜病变和神经病变等并发症的风险。有效的血糖控制是治疗的核心。

二、糖尿病日常养护监测方法

血糖监测: 自我监测血糖(SMBG)是管理糖尿病的重要方法,可以帮助患者更好

地控制他们的血糖水平。以下是一些关于 SMBG 的关键要点:①测量频率:根据医生的建议,可能需要每天多次测量血糖。通常,餐前和餐后是常规的测量时间点。遵循医疗专业人员的指导,以确定最合适的测量频率。②正确的技巧:了解正确的测量技巧,包括正确使用血糖仪、选择适当的测试部位以及保持设备的清洁和维护,以确保测量的准确性和可靠性。③记录结果:使用血糖日记或手机应用来记录测量结果。这有助于医生追踪血糖趋势,并在必要时进行治疗调整。

饮食管理: 饮食在糖尿病管理中起着关键作用。以下是一些重要的饮食管理原则:①控制碳水化合物摄入:监控碳水化合物的摄入量对于血糖控制至关重要。了解食物的碳水化合物含量,学会正确估算和控制每餐的碳水化合物摄入量。②均衡饮食:饮食包含各种食物,包括蔬菜、水果、蛋白质和健康脂肪。避免过度依赖加工食品和高糖食物。③分餐计划:采用分餐计划可以有助于分散血糖上升的风险。选择多吃小份量的食物,而不是少吃大餐。

运动和体重管理: 体育锻炼对于改善

糖尿病控制非常重要,它可以提高胰岛素敏感性,降低血糖水平。以下是一些注意事项:①规律锻炼:尽量每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳或骑自行车。②力量训练:力量训练有助于增加肌肉质量,提高代谢率,有助于血糖控制。③体重管理:如果需要,通过控制体重来改善糖尿病控制。减轻体重可以减少胰岛素抵抗并改善血糖控制。

药物治疗: 糖尿病患者需根据个体情况选择药物和剂量,由医生开处方以控制血糖:①口服药物:初期,2 型糖尿病患者通常会尝试口服药物,如二甲双胍,以帮助降低血糖水平。②胰岛素治疗:1 型糖尿病患者通常需要注射胰岛素来控制血糖。对于 2 型糖尿病患者,如果病情严重或口服药物无效,也可能需要胰岛素治疗。

定期随访医生: 定期地按照医生的建议进行糖尿病管理是确保成功的关键。医生能够监测您的血糖控制情况,根据需要调整治疗方案,并检查是否存在潜在的并发症风险。遵循医生的建议以及按照药物治疗方案的指导非常关键。

三、预防并发症

管理血糖: 良好的血糖控制是关键,它有助于降低心脏病、肾病和视网膜病变等并发症的风险。

定期眼科检查: 糖尿病患者容易患有视网膜病变,这可能导致失明。通过常规的眼科检查,可以及早发现并处理这些问题。

保护肾脏: 由于糖尿病是导致肾脏疾病的主要因素之一,定期检查肾功能并维持正常的血压和血糖水平对预防肾脏损害至关重要。

心血管健康: 糖尿病患者面临心血管疾病风险增加的挑战。要降低心血管并发症的风险,需要控制血糖、血压和血脂,同时保持健康的生活方式。

四、结语

糖尿病的日常养护监测非常重要。它不仅可以帮助我们了解自己的健康状况,还能降低并发症的风险,提高生活质量。通过正确的方法和坚持不懈的努力,我们可以过上更加健康、幸福的生活。希望这些信息对您有所帮助,让您在管理糖尿病的过程中走得更远。

(作者单位:河北省青龙满族自治县医院)