

膝关节置换术后的护理措施

□ 张静

膝关节置换术是一种常见的手术,旨在缓解关节疼痛并改善膝关节的功能。这种手术对于许多患有严重关节炎或关节损伤的患者而言,可以显著提高生活质量。然而,手术后的恢复期是一个长期且细致的过程,需要患者和医护人员的共同努力。定期的复查和恰当的护理措施是确保术后恢复顺利的关键。

一、术后复查的重要性

术后复查是膝关节置换手术后康复过程中的一个重要环节。它对于确保术后恢复顺利和及时发现及处理潜在的问题至关重要。

监测恢复情况:(1)伤口愈合:复查期间,医生会检查手术切口的愈合情况。这包括评估伤口的红肿、渗出液或发炎迹象,这些都是感染的潜在迹象。关节功能:医生会评估膝关节的活动范围和灵活性。复查可以帮助医生判断关节恢复的进度,如弯曲和伸展能力,以及患者在日常活动中的舒适度和功能性。疼痛管理:在复查期间,医生会询问患者的疼痛程度,调整止痛药物的使用,以确保患者的舒适和疼痛控制。

早期发现问题:(1)感染风险:术后感染

是膝关节置换手术后的一种严重并发症。通过定期复查,医生可以及时发现感染的迹象,如红肿、发热或伤口分泌物增多等。(2)血栓风险:膝关节置换术后患者有发生血栓的风险。定期复查有助于及时发现血栓的迹象,如腿部肿胀、疼痛或皮肤变色等。(3)假体问题:复查还包括评估假体的位置和稳定性。不适当的假体位置或松动可能需要进一步的干预。

二、术后护理措施

膝关节置换术后的恢复和长期效果很大程度上取决于术后护理。以下是一些关键的护理措施。

伤口护理:(1)干燥与清洁:保持伤口区域的干燥和清洁是防止感染的关键。避免让伤口接触水,直至医生确认可以洗澡。(2)绷带更换:定期更换绷带,防止伤口受到外部细菌的污染。在更换绷带时,观察伤口是否有红肿、渗出或其他异常迹象。(3)注意伤口愈合:留意伤口愈合情况,如有异常疼痛、红肿或分泌物增多,应立即联系医生。

物理康复:(1)康复训练:按照医嘱进行物理康复训练,这对于恢复膝关节的力量和灵活性至关重要。康复练习可能包括渐进的

活动范围训练、肌肉强化练习等。(2)物理治疗:在某些情况下,可能需要接受专业的物理治疗师指导的治疗,如电刺激、热疗或冷疗等等。

药物管理:(1)止痛药物:术后可能需要服用止痛药物来控制疼痛。严格按照医嘱使用止痛药,避免药物滥用。(2)抗凝血药物:为预防血栓的形成,可能需要服用抗凝血药物。定期监测血液凝固指标,并遵守医嘱。

生活方式调整:(1)避免剧烈活动:术后初期避免剧烈的膝关节活动和重体力劳动,以防伤口开裂或内部结构损伤。(2)健康饮食:维持均衡的饮食,摄入足够的蛋白质和营养以支持愈合过程。适量控制体重,减轻对新生关节的压力。(3)生活适应:可能需要对日常生活进行一些调整,如使用辅助设备(如拐杖或步行器)、安装扶手等,以提高安全性和独立性。

三、定期复查的内容

伤口和软组织检查:(1)伤口愈合:医生会检查手术伤口的愈合情况,包括观察是否有红肿、流脓或其他迹象表明感染或炎症。(2)软组织状况:对周围的肌肉和皮肤进行评估,确保没有血肿、积液或组织坏死等异常情况。

糖尿病营养膳食指导

□ 张立红

糖尿病是一种常见的慢性代谢疾病,以血糖控制不稳定为主要特征。良好的饮食习惯对于糖尿病患者控制血糖、减少并发症风险至关重要。合理的膳食不仅可以帮助维持血糖稳定,还能改善整体健康状况。以下是一些针对糖尿病患者的营养膳食指导。

一、低糖分食物

选择食物:(1)全谷物:全谷物是优秀的碳水化合物来源,含有丰富的膳食纤维,有助于稳定血糖水平。如糙米、燕麦和全麦面包。(2)新鲜蔬菜:多数蔬菜含糖量低,富含维生素、矿物质和纤维,是糖尿病患者的理想选择。如叶类蔬菜、西红柿和黄瓜。(3)部分水果:选择低糖水果,如蓝莓、草莓和苹果,它们含糖量相对较低,但富含纤维和抗氧化剂。

碳水化合物控制:(1)适量摄入:控制碳水化合物总量是维持血糖稳定的关键。需注意避免一次性摄入大量碳水化合物。(2)避免精制糖和白面:精制糖和白面制品(如白面包、白米饭)会迅速提升血糖,应尽量避免。

二、均衡膳食

蛋白质:(1)高质量蛋白质:适量摄入高质量蛋白质对于保持肌肉量和维持饱腹感很重要。优质蛋白质来源包括瘦肉、鱼类和豆制品。(2)肉类选择:选择去皮的家禽和瘦肉部分,减少饱和脂肪的摄入。

膳食纤维:(1)富含纤维的食物:全谷类、蔬菜和水果是膳食纤维的良好来源。膳食纤维有助于减缓食物在肠道中的消化速度,从而有助于血糖控制。(2)多样化食物:不同种类的蔬菜和全谷物含有不同类型的纤维,多样化的食物选择有助于达到最佳的膳食纤维摄入量。

健康脂肪:(1)优质脂肪来源:健康的脂肪来源对心血管健康尤为重要,尤其是对于糖尿病患者。推荐的食物包括橄榄油、坚果、鱼类(如三文鱼和鲑鱼)等。(2)控制总脂肪摄入:虽然选择健康脂肪很重要,但也需要注意总脂肪摄入量,避免过量。

三、分餐制

少食多餐:(1)稳定血糖:对于糖尿病患者来说,避免一次性大量进食非常重要,因为这可能导致血糖急剧升高。改为分餐制,

即每天吃4-6餐较小的餐食,可以更有效地控制血糖水平。(2)避免饥饿和过饱:分餐制有助于避免长时间空腹引起的饥饿感,同时也要防止过饱,减少胰岛素的突然波动。

控制份量:(1)餐盘法则:使用餐盘法则来控制食物的份量。盘子的一半应该是蔬菜(尤其是非淀粉类蔬菜),四分之一是高质量的蛋白质(如瘦肉、鱼或豆制品),另外四分之一是碳水化合物(优先选择全谷物)。(2)避免过量碳水化合物:控制碳水化合物的摄入量是维持血糖稳定的关键。确保碳水化合物的选择是低糖分的,并注意份量。

四、血糖监测

监测血糖:(1)定期检查:定期监测血糖水平对于糖尿病患者来说至关重要。这有助于了解不同食物对血糖的影响,以及饮食计划是否有效。(2)血糖日记:保持一份血糖日记,记录每天的血糖水平、所吃食物以及任何特殊情况,如运动或应激情况。

医生咨询:(1)专业建议:在制定或调整饮食计划时,咨询医生或营养师的意见非常重要。他们可以提供个性化的建议,帮助患者达到血糖控制的目标。(2)调整药物:根据

况。(3)疤痕管理:评估疤痕的成熟程度,提供必要的疤痕护理建议。

关节功能评估:(1)活动范围:检查膝关节的弯曲和伸展程度,这对于评估手术效果和康复进度至关重要。(2)承重能力:评估患者站立和行走时膝关节的稳定性和承重能力。(3)疼痛评估:询问患者在活动时的疼痛程度,以及是否有持续性的疼痛。

影像学检查:(1)X光检查:定期进行X光检查,以观察假体的位置和固定情况,确保假体没有发生移位或松动。(2)假体周围骨骼:评估假体周围骨骼的状态,查看是否有骨吸收或骨改变,这些可能是假体松动的迹象。(3)其他影像学检查:在某些情况下,可能需要进行CT扫描或MRI来获取更详细的图像,尤其是当X光检查结果不明确时。

四、结语

膝关节置换术后的恢复是一个持续的过程,需要患者的耐心和毅力。通过严格遵守术后的护理措施和定期复查,可以最大化手术的效果,减少并发症的风险。记住,与医疗团队保持良好的沟通,积极参与康复过程,是术后恢复的关键。

(作者单位:河北省滦平县中医院)

血糖监测结果,可能需要调整药物剂量或种类。医生可以提供专业的药物调整建议。

五、避免高糖饮料

饮料选择:(1)避免含糖饮料:含糖饮料,如碳酸饮料、果汁、甜茶和加糖咖啡,会迅速增加血糖水平,应尽量避免。(2)健康选择:选择无糖茶或咖啡等饮料。如果需要口味,可以考虑使用非糖甜味剂,如甜叶菊或阿斯巴甜。注意隐糖:(1)标签阅读:在购买包装饮料时,仔细阅读营养标签,了解其糖分含量。(2)自制饮品:自制饮品可以更好地控制糖分和成分,如制作无糖果汁。

六、结语

对于糖尿病患者而言,合理的饮食习惯对控制血糖至关重要。通过低糖分食物、均衡膳食、分餐制、控制食物份量、定期监测血糖、咨询专业人士的建议,以及避免高糖饮料,患者可以有效地管理血糖水平。记住,每个人的身体状况不同,因此饮食计划应个性化,结合个人的血糖反应和健康状况进行调整。通过这些措施,糖尿病患者不仅能够更好地控制血糖,还能改善整体健康状况。

(作者单位:河北省滦平县中医院)

如何解读X线胸片报告

□ 张勤学

我们去健康体检的时候,很多时候要做个影像学检查,其中比较常见的影像学检查项目之一就是X线胸片。在影像学检查完毕后,获得检查报告后,医生会交给我们一张黑色胶片,上面就是我们的检查部位。还有一张报告单,报告单内容会有我们的基本信息以及诊断结果。很多人不懂得怎么看报告,所以今天我们一起来了解一下怎么看懂自己的体检报告,尤其是X线胸片。

一、基础内容

其实想要看懂X线胸片报告单,并不难。首先,正常的X线胸片有黑色、白色两种颜色。其中两边有好大一片黑色,但是中间白色,就像窗户,这就是肺部,也是我们用来吸氧气,吐二氧化碳的主要器官。这个器官可以被X光透过,所以X线胸片显示黑色。我们可以发现,两个肺中间有一大片白色,像窗户的边边,这其实是心脏,医学称作纵隔,里面有好多组织,包括心脏、气管、淋巴组织、食管、大血管以及神经等。这些组织的密度比较大,X光无法正常通过,或是透过比较

少,所以是白色。肺部的前后存在一条条白色,这是肋骨,主要用来支撑胸廓部位、保护肺脏组织。因为肋骨属于骨骼,具有较大的含钙量,所以在X光想要透过时发挥遮挡作用,所以胸片上会有一条条的白色。继续水平朝下移动,会发现从黑转变为白的部位,这里被医学称作横膈,处于两边的小小牛角尖是肋膈角,边缘锐利光滑,如果变平或是变钝,有胸腔积液存在,则代表液体量超过300毫升。如果我们的X线胸片报告单这么写:胸廓对称、肋骨正常、肋间隙正常;肺纹理清晰,无明显实质性浸润;两侧肺门、纵膈影无明显异常;心脏形态、大小正常;膈肌平滑,肋膈角锐利。代表我们的身体很正常,处于健康范围。

二、细节内容

看X线胸片报告单的时候,光看基础内容是远远不够的,我们还要认真看一看细节内容。因为有关X线胸片报告单的细节内容特别多,我们这一次主要聊一聊胸部X线胸片报告单的细节内容。从基础内容我们可以知道,肺纹理清

晰、无明显实质性浸润代表正常。但如果报告单写的是肺纹理增多,则代表肺纹理自肺门朝肺野外围逐步延伸,呈放射状阴影、条状阴影,伴随着分支变化,纹理逐步变细。如果肺动脉与肺静脉,以及淋巴管和支气管均构成肺纹理,则可反映我们的心脏、肺部相关病理表现,有利于临床及时发现疾病、治疗疾病。

支气管性纹理增多:这种异常表现代表我们的支气管管壁发生证据,周围间质形成炎症,主要表现为纹理粗细不均匀,经常夹杂一些小蜂窝征象以及变形纹理,有的时候可以看到轨道征,尤其是两肺下野部位,有这一病理表现的疾病是支气管扩张以及慢性支气管炎。

血管性肺纹理增强:这一类病理表现多因肺部充血、肺部淤血导致,疾病以左右分流相关性心脏病变为主。如果是肺血流量增多,肺动脉扩张,则会有肺纹理粗大以及肺纹理边缘清晰表现,肺门朝肺内维持血管特征。如果是因肺淤血导致该病理表现,则以左心衰疾病以及肺静脉扩张疾病为主要原因,主要表现

是肺纹理有明显增多、增粗表现,纹理边缘比较模糊,肺野的透光度持续下降,多伴有心脏增大,常见于先天性心脏病以及风湿性心脏病。

淋巴性肺纹理增多:主要指两肺形成纤细网状结构,疾病以癌性淋巴管炎与尘肺病等为主。

吸烟性肺纹理增多:主要指双肺的纹理明显增强,但是纹理走行依然正常,长期吸烟导致炭末沉着是诱发该病理表现的主要原因。

生理性肺纹理增多:肥胖人群、老年人是高发对象,前者拥有较厚的皮下脂肪,后者拥有丰富的肺间质,所以X光吸收量增加,继而导致肺纹理增强。

三、结语

X线胸片报告单看不懂,没有关系,我们认真学习一些X线胸片报告单的基础内容,然后了解一些比较常见的细节内容,基本上就能看懂。基础内容最关键,如果基础内容都符合健康标准,均无书写异常,则代表此次检查显示我们很健康。

(作者单位:河北省肃宁县人民医院)