

# 骨折病人该如何护理

□尚凌

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。本文主要针对骨折病人的护理方式进行科普介绍。

## 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。建议增加摄取富含钙的食物，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，骨折后喝大量酒，能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，骨折后不宜用喝大量酒的方法来活血，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，最重要的是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，可能需要完全休息伤处，直到骨折稳定。随着康复进展，逐渐开始进行一些活动，活动应该轻缓和逐渐增加，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，应该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。

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。任何不寻常的症状或疼痛加重应及时与医生联系，并积极配合医疗团队的治疗计划和康复建议，以帮助病人尽快康复。

(作者单位：重庆市合川区第三人民医院)

# 贫血的症状观察和血液检查确诊技巧

□何凯丽

贫血是一种常见的血液病，主要指的是血液中红细胞的含量或血红蛋白水平低于正常范围。由于红细胞负责将氧气从肺部运输到身体其他部分，贫血会导致氧气供应不足，从而引发各种症状。但是，如何确切知道自己是否患有贫血呢？下面我们来探讨可以明确诊断贫血的检查方法。

## 一、症状观察

贫血是一个相对普遍的健康问题，但其症状可能因人而异，并且在早期可能不太明显。下面我们详细探讨每个症状，以帮助您更好地理解 and 觉察潜在的贫血。

- 疲劳感和无力:**这是贫血最常见的症状之一。当身体的红细胞含量低于正常水平，红细胞无法有效地将足够的氧气输送至全身，导致能量产生减少，进而感到疲劳和乏力。这种疲劳通常不是简单休息就能恢复的。
- 皮肤苍白:**红细胞提供血液的红色，并给皮肤带来健康的色泽。贫血时，皮肤可能看起来异常苍白，尤其是在指甲床、唇部、眼底的血管和内眼皮等区域。
- 心跳加快或不规则:**为了补偿氧气输送不足，心脏可能会加快跳动，以加速血液循环。在某些贫血患者中，这还可能导致心

律不齐。

4.呼吸急促:即便是轻微的体力活动，也可能让贫血患者感到呼吸急促，因为身体试图吸收更多氧气来补偿红细胞的不足。

5.头晕或头痛:由于大脑氧气供应不足，贫血患者可能会经历头晕或头痛。这在站立时可能会变得更加明显。

6.手脚冰凉:氧气和血液供应不足也可能导致末梢循环不良，尤其是在手脚等远离心脏的部位，导致这些部位感觉冰凉。

7.集中注意力困难:大脑和全身其他器官由于缺乏足够的氧气，可能会影响认知功能，导致集中注意力或完成任务变得更加困难。

## 二、血液检查

进行血液检查是确诊贫血的关键步骤。如果您身体提示有上述贫血的症状，医生可能会建议进行以下几种血液检查：

### 1. 全血细胞计数(CBC)

这是诊断贫血最常用的检查。它包括几个参数：

红细胞计数(RBC):测量每微升血液中的红细胞数量，反映了红细胞的总量。

血红蛋白(Hgb):这是红细胞中用于携

氧的蛋白质，其含量低于正常值通常指示贫血。

血细胞比容(Hct):指血液中红细胞体积的百分比，如果低于正常范围，通常表明贫血。

血红蛋白电泳:这项检查可以分析血红蛋白的不同类型。它特别用于检测地中海贫血等遗传性贫血，因为这类贫血与血红蛋白的结构异常有关。

### 2. 血清铁测定

血清铁测定可以测量血液中铁的含量，帮助医生诊断缺铁性贫血。如果血清铁水平低，可能表明体内铁储备不足。

### 3. 转铁蛋白饱和度和铁蛋白

转铁蛋白饱和度测量的是血液中铁与转铁蛋白结合的比例，而铁蛋白是存储铁的主要蛋白质。这些检查帮助评估铁的储存量和铁的运输能力，对缺铁性贫血的诊断至关重要。

### 4. 维生素B12和叶酸水平

缺乏维生素B12和叶酸是导致巨幼细胞性贫血的常见原因。测量这些营养素的血液水平有助于确定贫血是否与营养不良相关。

通过这些检查，医生不仅能确定您是

否贫血，还能了解贫血的类型及其可能的原因。这对于制定有效的治疗计划至关重要。例如，缺铁性贫血的治疗通常包括铁补充，而如果是由维生素B12或叶酸缺乏引起的，则可能需要特定的维生素补充。而遗传性贫血，如地中海贫血，可能需要有针对性的治疗方法。因此，如果您有任何症状，及时与医疗专业人员联系，并根据他们的指导进行检查和治疗。

## 三、检查的重要性

确诊贫血的重要性不仅在于识别存在的问题，而且还在于可以通过进一步的检查确定贫血的具体类型和原因，因为不同类型的贫血有不同的治疗方法。例如，缺铁性贫血通常可以通过铁补充治疗改善，而维生素B12缺乏导致的贫血可能需要通过饮食调整和维生素B12注射来治疗。

如果你怀疑自己可能患有贫血，或者出现了上述的症状，应当及时咨询医生并进行血液检查。早期发现和治疗贫血对于改善生活质量和预防并发症至关重要。记住，及时的诊断和适当的治疗是对抗贫血的关键。

(作者单位：广西融安县人民医院)

# 直肠癌的治疗方法

□王晓光

直肠癌是常见的一种恶性肿瘤，起源于直肠内。尽管令人担忧，但随着医学科技的进步，治疗方法也在不断提高。治疗方式多样，需根据患者情况和病情选择。本文将为大家介绍直肠癌的治疗，包括手术、放疗、化疗和靶向治疗，帮助患者更好地了解这一疾病。

## 一、手术治疗

手术治疗是治疗直肠癌的主要方法之一，特别是在早期诊断的情况下。以下是一些常见的手术选项：

### 1. 直肠癌根治术

直肠癌根治术是一种常见的手术，旨在彻底切除直肠内的癌瘤。在此手术中，医生会切除患有癌瘤的部分直肠，通常还会切除一部分正常的直肠组织，以确保肿瘤的彻底切除。手术通常会在全身麻醉下进行，医生会努力保留足够的健康组织来保持肠道的连通性。术后，断端通常会被重新连接，以确保排便功能的恢复。

### 2. 造瘘术

在某些情况下，如果直肠癌过于严重或直肠无法保留，医生可能会进行造瘘术。这种手术将一端的肠道与腹壁相连接，形成一个人工肛门，以排除体内废物。虽然造瘘术可以改善症状，但通常是一个暂时性的解决方案。

一段时间后，医生可能会进行逆行手术，将肠道恢复正常。

### 3. 淋巴结清扫术

淋巴结清扫术是直肠癌根治术的一部分，旨在检查淋巴结是否受到肿瘤扩散的影响。如果有受累的淋巴结，医生通常会将其切除，以减少癌瘤的扩散风险。这个步骤对于确定病情的严重程度和选择后续治疗非常重要。

## 二、放疗治疗

放疗是一种治疗方法，利用高能辐射来杀死癌细胞或阻止其生长。通常会与手术或化疗结合使用，以减少直肠癌肿瘤的体积，使手术更容易进行或降低肿瘤的恶性程度。

### 1. 放疗的原理

放疗使用高能射线或其他辐射源来损伤癌细胞的DNA，阻止它们继续生长或导致死亡。这种治疗方法的优势在于它可以精确瞄准肿瘤，最大程度地减少对周围健康组织的伤害。

### 2. 放疗的类型

放射治疗可以在不同的时间点进行，具体取决于患者的病情和治疗计划。术前放疗通常在手术前进行，旨在缩小肿瘤的大小，使其更容易切除。术后放疗可以帮助预防肿瘤复发。有些患者可能会接受单独的放疗治疗，

以减轻症状或控制疾病的进展。

## 三、化疗治疗

化疗用药物杀死癌细胞，通常与手术或放疗结合治疗直肠癌，以减少复发风险。

### 1. 化疗的原理

化疗药物通过不同的机制来干扰癌细胞的生长和分裂过程，从而减少它们的数量或导致它们的死亡。这种治疗方法可以通过静脉注射或口服进行，具体取决于药物的类型和治疗方案。

### 2. 化疗的应用

化疗通常在手术前、手术后或单独进行。在术前应用化疗可以帮助减小肿瘤的大小，使其更容易切除。术后应用化疗可以减少癌瘤复发的风险。对于某些晚期直肠癌患者，单独化疗可能是一种控制病情的方式。

## 四、靶向治疗

靶向治疗是一种新型癌症治疗，通过干扰癌细胞特定分子来阻止生长。对于某些直肠癌患者，特别是有特定基因突变的人，这是有效的选择。

### 1. 靶向治疗的基本概念

靶向治疗的关键概念是通过精确干预癌细胞的异常信号传导来阻止其生长。这些治疗药物通常通过口服或静脉注射的方式给

予患者，可以减缓疾病的进展并提高生存率。

### 2. 靶向治疗的药物和适应症

目前，已经开发出多种靶向治疗药物，用于治疗不同类型的直肠癌。这些药物通常在分子水平上与癌瘤细胞相互作用，从而阻止其生长或诱导其死亡。在选择靶向治疗时，医生通常会考虑患者的基因型和肿瘤的特征。

### 五、术后康复和随访

无论患者接受何种治疗方法，术后康复和定期随访都是极为关键和必要的环节。术后康复涵盖了逐渐恢复饮食、体力恢复，以及有效管理术后症状，这对于患者的生活质量至关重要。定期随访不仅有助于医生监测疾病进展，还能及时采取必要措施，确保患者的健康和生存质量能够得到持续维护。

治疗直肠癌的方法多种多样，需要根据患者的病情和个体情况来选择最合适的方法。患者应积极与医生合作，共同制定最佳的治疗计划，以提高治疗的成功率和生存质量。同时，希望本文能够为患者和家人提供详尽的信息，帮助他们更全面地了解直肠癌的治疗选择，从而在面对这一挑战时更有信心和决心。

(作者单位：河北省唐山市中医医院)