

中医康复护理的措施

□乔桂林

中医康复护理作为中医药传统理论与现代医学相结合的产物,对于促进患者的康复与健康具有重要意义。在传统中医康复护理中,强调个体化、整体化和综合性,注重疾病康复的长期效果和患者生活质量的提升。下面笔者将详细介绍中医康复护理的概念和措施。

1. 什么是中医康复护理

中医康复护理是指运用中医学原理和方法,配合现代医学科学知识,对疾病、损伤后的功能障碍、残疾等进行综合性、个性化的诊断、治疗和康复护理。中医康复护理注重治未病,强调人与自然、人与社会、人与社会环境的和谐统一。它通过中医传统疗法,如针灸、推拿、中药调理等,结合现代医学康复理论,制定、实施科学的治疗方案,旨在促进身体机能的恢复,改善生活质量。中医康复护理强调个体化护理服务,其会根据患者不同的体质、病情和需求,为患者进行有效调理,提升患者自我康复的能力。此外,中医康复护理也强调平衡调理,包括营养调理、情志调摄等,综合运用多种手段促进病患的身心康复。中医康复护理致力于以温和、自然的方法调理机体,强调预防与治疗相结合,注重长期效果和全面康复,具有独特的优势和特色。

2. 中医康复护理的措施

2.1 中医康复护理的整体观念
中医康复护理的整体观念强

调人体的整体性,将人的身心与自然、社会环境融为一体,在康复过程中综合运用中医药、针灸、推拿、膳食疗法等手段,以平衡人体阴阳、调和气血、保持脏腑功能的相对平衡为目标,促进疾病的预防和康复。此外,中医康复护理的整体观念重视疾病的根本原因和全身状况,注重个体差异和多元化的治疗方式。整体观念使中医康复护理更加注重疾病的根本治疗,而非只是局部治疗;通过调整体内外环境的变化,促进疾病的恢复和预防疾病的发生。

2.2 情志疏导

情志疏导强调情绪与健康之间的密切关系。中医认为情志不畅、情绪不调会对人体的生理功能产生负面影响,甚至成为疾病发生的内因。因此,在康复护理过程中,中医强调通过针灸、药膳、推拿等手段进行情志疏导,帮助患者调整情绪,保持心态平和,以利于疾病的治愈和康复。情志疏导旨在舒缓患者的情绪,减轻其焦虑、抑郁等不良情绪,有利于通经活络、调和气血,从而增强患者的免疫力和抗病能力。

2.3 日常生活干预护理

日常生活干预护理强调对患者生活方式的调整和指导。中医康复护理不仅关注疾病治疗的过程,而且更加注重促进患者的全面康复和生活质量的提升。通过科学合理的饮食指导、作息规律调整、运动锻炼等方面的指导,帮助

患者养成良好的生活习惯与方式,改善体质,预防疾病的发生和复发。通过对患者日常生活的干预和指导,使患者能够自觉调整生活方式,增强体质,提高免疫力,并减少疾病因素的伤害。

2.4 膳食调理和营养指导护理

根据中医养生理论,不同的膳食对于患者具有调理作用。中医康复护理强调根据患者的病情、体质以及季节气候等因素,制定科学合理的膳食方案,包括不同食材的选择、烹饪方法以及饮食禁忌等,并进行相应的营养指导。膳食调理和营养指导护理能够改善患者的体质,促进新陈代谢,增强机体的抵抗力以及康复能力。通过中医的饮食调理和营养指导,患者可以摄取适宜的营养物质,有助于调整体内的阴阳平衡,从而促进身体的康复。

2.5 运动康复护理

运动康复护理强调通过科学合理的运动方式和方法促进疾病的康复和改善患者的健康状况。

中医认为适量的运动对于身体的健康十分重要,能够增强体质、促进血液循环、调理气血,从而对患者的康复起到积极的作用。在中医康复护理中,其会针对患者的病情和体质特点,制定科学的运动方案,包括适宜的运动强度、频率、时长等,以及具体的锻炼方式和方法。通过运动康复护理,患者不仅可以恢复身体机能,还可以增强体质,提高免疫力,减少疾病的发生。

(作者单位:河北省霸州市第三医院)

产后出血即在胎儿娩出后的24小时内产妇出血量超过500mL,是产妇在分娩阶段常见的并发症。约80%的产后出血是在产后2小时内发生的。产后晚期出血是指在分娩24小时后,产妇产后子宫内部大量出血,通常发生在产后的1~2周。产后出血无疑会对产妇的身体恢复造成影响,对其身体健康造成伤害,极端情况下可能会危及生命。

1. 产后出血的原因

产后出血的主要原因包括子宫收缩乏力、软产道受损、胎盘影响等。其中,子宫收缩乏力是造成产后出血的最常见原因。子宫收缩乏力会造成产后子宫收缩不良,导致胎盘剥离面不能很好地被挤压止血,就可能造成产后出血。产后子宫收缩乏力的可能诱发因素包括心理压力过大、体质较弱、慢性病史以及使用镇静剂和麻醉剂等。胎盘因素所致产后出血类型有胎盘小叶或副胎盘残留、胎盘剥离不彻底、胎盘嵌顿、胎盘完全粘连、胎盘种植等;会阴阴道损伤、外阴阴蒂损伤、宫颈裂伤、子宫破裂以及血肿等都属于软产道损害。

除此之外,造成产后出血的原因还包括子宫过度扩张、多胞胎、子宫发育不良、前置胎盘、膀胱过度充盈、有凝血功能障碍等。

2. 产后出血的处理措施

当产妇出现产后出血情况时,首先应立即组织抢救,迅速止血,积极抗休克治疗。及时补充血容量,建立2条以上静脉通道,采用静脉置管。同时做好检查、交替输血以及其他必要的准备工作,并进行心电监护,监控产道的意识状态、血压、脉搏、呼吸、尿液排泄量和子宫收缩状态。还要确保产妇呼吸顺畅,并且能够准确且迅速地进行吸氧,以防止因失血导致全身性器官血液供应不足,从而引发组织性缺氧。使用双鼻导管或面罩进行吸氧,流速在4~6L/min之间。要密切观察产妇产色、唇周和指甲是否转红润,呼吸是否顺畅,休克症状是否已经得到缓解。

要注意为产妇创造一个舒适的环境,帮助其保持正确体位。晚期产后出血一般取中凹卧位为佳,以促进下肢的血液循环,提高心排能力,同时将其头部倾斜于一侧;若是出血量不大的话,可以选择左右侧位。还需注意产妇保暖,尽可能避免搬动产妇,避免出现并发症。

处理产后出血情况,护理人员必须在紧急救治的同时,积极协助医生找出出血原因,尽快止血。根据出血时间和特点,通过检查确定出血部位和原因。如果是由于子宫收缩乏力导致出血,加强子宫收缩是最快捷且有效的方式,可对子宫进行按摩、使用子宫收缩剂、填塞宫腔、结扎子宫动脉或骨盆动脉,必要时进行子宫次全切除术;如果是由于软产道操作导致出血,应立即进行修补和缝合;如果是由于胎盘原因应选择合理方式快速实施相关措施以控制出血。

3. 结语

产后出血是由多种原因造成的。产后出血会对产妇的身体造成不良影响,极端情况下可能会危及产妇的生命。因此,医护人员、产妇及其家属必须时刻保持警惕,做好预防和应对措施,以保证产妇的健康。

(作者单位:河北省唐山市妇幼保健院)

产后出血的原因及处理措施

□王雪

PAOO 技术:微笑的加速器

□吴菁

近来,有一项新的技术正在改变我们的微笑方式,那就是牙周辅助加速成骨正畸治疗技术,俗称PAOO技术。这项技术不仅让我们对牙齿矫正有了全新认识,而且以“神奇加速”的特性引起了广泛关注。

大家都知道,拥有一口整齐美丽的牙齿是展现自信微笑的利器。然而,传统的矫正治疗方法让许多成年人望而却步,而PAOO技术能够让人们更快地拥有灿烂微笑。

今天,我们将揭开PAOO技术的神秘面纱,一同探索这项技术的“魔法”。

1. PAOO 技术如何发挥作用

PAOO技术是把骨皮质切开术和骨移植手术这两种手术结合起来的一项技术。简单点说,牙齿矫正是让牙齿在牙槽骨内移动到需要的位置,而PAOO技术就是在刺激牙槽骨(即牙齿的地基)的快速改建以加快牙齿移动的同时,给我们的牙齿增加更多牢固的支撑“地基”,从而让排齐牙齿变得更快、更美,快速拥有自信微笑。

2. PAOO 技术加快牙齿移动速度的原理

PAOO技术之所以如此神奇,源于其科学原理的支撑。PAOO技术的生物学基础是区域加速现象(RAP)。RAP是一种组织对刺激的复杂反应,可以增强局部组织的防御和受损组织的愈合能力。在PAOO技术中,通过选择性骨皮质切开,刺激骨组织的增量和改建,实现正畸加速的效

果。这种神奇的生物学现象在损伤后2~3天内就会开始,而效果通常会持续4个月左右。

3. PAOO 技术的作用

3.1 加速正畸移动:PAOO 技术速度惊人

PAOO技术的“魔力”在于其惊人的正畸速度。21世纪初,曾有两例PAOO技术病例的报道。手术步骤包括在患者口腔内进行切开骨皮质和骨移植。结果令人惊喜,治疗时间缩短了75%。在长达8年的随访中,PAOO技术显示出正畸牙齿的高效和稳定性,减少了复发的可能性。研究证明,PAOO技术使牙齿移动速度比传统治疗快2~3倍,为治疗节省了大量的时间,让美丽微笑更快实现。

3.2 牙槽骨增量:PAOO 技术可实现对牙槽骨的精细雕塑

PAOO技术中的牙槽骨增量是其独特之处。通过结合选择性牙槽骨皮质切开、颗粒骨移植和术后正畸治疗,PAOO技术实现了对牙槽骨的精细雕塑。临床观察发现,这一步骤导致唇颊侧骨量的增加,进而扩大了正畸牙齿移动的范围,可以使一些需要拔牙才能完成的正畸患者免除拔牙的痛苦,而且治疗效果更为稳定,不易复发。PAOO技术通过牙槽骨增量创造了良好的牙槽骨条件,为存在骨表面轮廓缺陷的患者提供了矫正牙齿的可能性,拓宽了正畸治疗的适应症,为更多人带来美丽微笑的机会。

3.3 改善牙周表型:PAOO 技术的微雕艺术

研究发现,正畸治疗后,一些患者牙周表型较薄,容易出现骨裂开和

牙龈退缩等问题。这些问题可能在正畸力作用下,尤其是在扩弓过程中,导致牙齿移动到牙槽骨外。PAOO技术以其微雕艺术一般的效果,通过形成新的牙槽骨,增加牙龈的厚度和角化牙龈的宽度,为患者的牙周表型进行精细雕塑。这不仅提高了牙周组织的稳定性,还防止了牙龈退缩或附着丧失等并发症的发生。同时,增厚牙周表型还能增强对炎症的抵抗能力,对于患有其他口腔疾病的正畸患者尤为重要。

3.4 减少正畸复发:PAOO 技术的“记忆破坏”

PAOO技术在减少错颌畸形复发方面发挥着独特的作用。研究表明,在牙列移动的过程中存在一种牙列位置的物理记忆现象,即相邻牙齿之间及牙齿与牙龈之间的纤维和细胞连接能够把牙齿拉回到移动前的初始位置。PAOO技术通过打破这种原始连接,形成新的牙列位置的物理记忆,成功地减少了错颌畸形的复发风险。研究结果显示,与传统正畸治疗方法相比,PAOO技术在长达10年的随访后表现出更高的治疗稳定性。此外,PAOO技术还可以降低正畸移动的副作用,如牙根吸收等。

4. 结语

PAOO技术的问世,开启了正畸治疗的新纪元,使我们不再需要花费漫长的时间经历痛苦的牙齿矫正过程,使我们能更快地拥有整齐美丽的牙齿。PAOO技术如同一把钥匙,打开了美丽微笑的大门,让更多人敞开心扉,展现自信微笑!

(作者单位:福建医科大学附属第一医院口腔科)