

疝疾病的康复训练和生活注意事项

□ 周静

疝病,是指人体组织或器官通过正常或异常的腔隙,进入其它部位的病症。最常见的疝病类型包括腹股沟疝、股疝和脐疝等。这类疾病往往需要通过手术来修复,而术后恢复则是确保疗效、预防复发的关键步骤。本文将为大家介绍疝病患者如何通过康复训练和生活方式的调整来促进恢复,并详细列举相关的注意事项。

一、康复训练的原则和目的

康复训练的核心原则是保证患者从简单到复杂,由低强度到高强度的训练,确保不给未完全愈合的组织带来不必要的压力。这种循序渐进的方法有助于逐步增强腹部和盆底肌肉,这些肌肉群的稳定性和支撑能力对于预防疝病的复发非常关键。

1. 初期训练(术后1-2周):呼吸训练:深呼吸和腹式呼吸训练是刚开始的重要环节。这种呼吸方式能够帮助患者放松身体,同时促进血液循环,为组织的修复提供充足的氧气和营养。此外,呼吸训练还有助于减轻术后的疼痛感,使患者在进行其他康复训练时更为舒适。轻微活动:在床上进行一些轻微的活动,如缓慢转身、慢慢坐起等,不仅可以防止肌肉萎缩,还能够促进肠道功能恢复,减少术后腹胀和便秘的风险。此外,这些活动能够帮助防止长期卧床带来的深静脉血栓的形成。

2. 中期训练(术后3-6周):肌肉收缩训练:在过去的几周里,患者的康复训练将集中在腹部肌肉的逐步增强上。通过渐进性的腹直肌和斜肌练习,如腹部抬头、抬腿等,可以有效地增强腹壁的稳定性和支撑能力。但需要注意的是,所有

动作都必须在不感到疼痛的前提下进行,以免对腹部造成过度压力,影响愈合。盆底肌训练:盆底肌的强化同样重要,特别是对于那些腹股沟疝和直肠膀胱疝的患者。Kegel练习是一种非常有用的方法,通过有意识地收缩和放松盆底肌肉,来增强这一区域的力量和耐力。这类练习不仅对恢复有利,还有助于改善和预防某些类型的尿失禁。

3. 后期训练(术后6周以后):有针对性的健身活动:当患者的体力和愈合状况允许时,可以在医生的指导下开始进行更有强度的锻炼,如快走、游泳等。这些有氧运动能够有效提升心肺功能,同时增加肌肉力量和耐力。然而,重要的是在增加活动量的时候要小心谨慎,避免做出剧烈的腹部运动,如跳跃、提举重物或者做出快速旋转的动作。

在整个康复训练过程中,患者都应密切注意身体的反应。任何不适或疼痛都应立即停止训练,并咨询医生的意见。随着时间的推移,通过结合医生的专业指导和个人的恢复情况,患者可以逐步增加训练的强度和复杂性,最终达到完全康复的目的。

二、生活方式的调整

1. 饮食调整:高纤维饮食,增加蔬菜和水果的摄入量,避免便秘,因为便秘会增加腹压。保持水分的充足摄入,有助于保持正常的排便习惯。避免油腻与辛辣,这些食物可能会导致消化不良或胃部不适,增加腹压。

2. 体重管理:控制体重,过重的体重会增加腹压,对于腹部疝病患者来

说,保持健康的体重尤为重要。

3. 工作与日常生活:避免举重和剧烈运动,在恢复期间,应避免重体力劳动和剧烈的运动活动,以防止疝气复发。保持正确的姿势,无论是站立、坐着还是行走,保持正确的姿势都可以减少腹部的压力。避免长时间站立或坐着,长时间的单一姿势会增加腹部的压力,应及时改变姿势,进行适度活动。

三、心理健康的维护

疝病术后的患者也需要给予心理健康以足够的重视,积极的心态对身体的恢复有着积极的影响。积极参与社交活动,与亲朋好友的交流可以减轻心理压力。开展兴趣爱好,培养一些轻松的兴趣爱好以舒缓情绪。

四、定期复查的重要性

即使恢复情况良好,定期复查也不可忽视。通过定期复查,医生可以及时了解恢复进度和身体状态,及早发现和及时处理可能出现的问题。

五、结语

疝病的康复是一个渐进的过程,需要患者、家人和医疗团队共同努力。患者应根据医生的指导,结合本文提供的康复训练和生活调整建议,制定适合自己的恢复计划。饮食的合理安排、适度的体力活动以及心理健康的维护,都是促进康复的重要环节。定期复查和与医生的沟通也同样重要,它们可以帮助患者及时了解自身恢复状况,防范疝病的复发。最终,通过这些结合手术治疗的综合康复措施,疝病患者能够逐步恢复到正常的生活和工作状态,重获健康的体魄。

(作者单位:广西桂林市人民医院)

骨折病人该如何护理

□ 粟渺渺

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。本文主要对骨折病人的护理方法进行科普介绍。

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,可能需要完全休息患处,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,有助于加速恢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。病人应严格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,避免踩到、碰到障碍物发生滑倒、跌倒等意外事故。

6. 结束语

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)

糖尿病足是糖尿病患者常见的并发症之一,其严重性不容忽视。这篇科普文章旨在提供关于糖尿病足的危害及其预防方法的详细信息,以帮助广大糖尿病患者和公众更好地理解 and 应对这一健康挑战。

一、糖尿病足的定义及危害

1. 定义:糖尿病足是指糖尿病患者由于长期的高血糖导致的下肢血管和神经病变,从而引发的一系列足部问题。这些问题可能包括感染、溃疡、以及极端情况下的坏疽和截肢。

2. 危害:感染和溃疡:糖尿病足患者的足部容易受到感染,因为高血糖会削弱免疫系统,减慢伤口愈合速度。神经病变导致的感觉减退使患者难以察觉小伤口,从而增加感染风险。坏疽:严重的感染可能发展为坏疽,即组织坏死。这通常需要通过手术来清除死亡组织,以防止感染的进一步扩散。截肢:在一些严重的糖尿病足病例中,为了控制感染并保护患者的生命,可能需要进行足部或更高部位的截肢。

二、预防糖尿病足的措施

糖尿病足的预防是一项综合性的任务,涉及到血糖控制、日常足部护理和定期医疗检查等多个方面。这些措施旨在减少足部并发症的风险,保护患者的足部健康。

1. 控制血糖水平:良好的血糖控制是预防糖尿病足的核心。维持血糖在目标范围内可以减少神经损伤和血管病变的风险,这两者都是糖尿病足并发症的主要原因。遵循医生的建议,通过合理饮食、规律的身体活动以及必要的药物治疗来控制血糖。定期监测血糖水平,了解个人血糖的波动规律,及时调整治疗方案。

2. 日常足部护理:日常检查:每日对双脚进行细致的检查,尤其是对那些容易被忽视的部位,如脚趾间和脚底。寻找任何可能的异常,包括划伤、裂口、红肿或其他症状。对于视力不佳或难以检查脚部的患者,可以使用镜子或请求家人帮助。清洁与干燥:保持足部的清洁和干燥对于预防感染至关重要。使用温和的水温清洗双脚,避免使用过热的水,以防烫伤。彻底擦干双脚,特别注意脚趾间的湿气。趾甲护理:正确的趾甲修剪方法可以防止趾甲内生和足部感染。避免剪得过短或留下锋利的边缘。如有趾甲问题,最好由专业医疗人员处理。适宜的鞋袜:穿着合适的鞋袜对于保护足部免受伤害至关重要。选择舒适、透气、无内部缝线的鞋子 and 无缝袜子,以减少摩擦和压迫,避免造成脚部损伤。

3. 定期医疗检查:足部检查:定期的专业足部检查可以及早发现潜在的问题,防止病情恶化。尤其是出现足部问题时,应立即寻求医疗帮助,以免小问题演变成严重并发症。全面的糖尿病健康检查:这包括对血糖水平的监测,以及对神经功能和血管状况的全面评估。这些检查有助于及早识别糖尿病相关的并发症,并采取适当的预防或治疗措施。

三、糖尿病足的早期识别和处理

1. 早期识别:观察足部变化:定期检查脚部,留意任何新出现的或不寻常的变化,如皮肤颜色改变、肿胀、异常温度感觉、麻木或疼痛。寻找伤口和溃疡:检查脚部是否有任何划伤、裂口、水泡或其他伤口,尤其是在感觉减退的区域。注意足部结构变化:留意脚部形态的变化,如扁平足或脚趾变形,这些可能是神经病变和足部应力分布不均的迹象。留意感染迹象:感染可能表现为红肿、热感、疼痛或有脓液的伤口。

2. 早期处理:及时就医:一旦发现上述任何迹象,应立即就医。延迟治疗导致情况恶化。遵循医嘱进行治疗:医生可能会建议适当的伤口护理、开具抗生素或其他药物治疗。严格遵守医嘱是控制感染和加速愈合的关键。适当的伤口护理:保持伤口清洁和干燥,遵循医生的指导进行伤口护理。避免自行处理伤口,以免加重感染。生活方式调整:根据医生的建议,可能需要调整鞋子和步态,以减轻对受影响区域的压力。持续监测和护理:即使伤口开始愈合,也应继续监测脚部状况,防止再次发生伤害。

糖尿病足是一种严重的并发症,但通过积极的预防措施和早期干预,可以显著降低其发生的风险。患者应高度重视血糖控制、足部护理和定期医疗检查,以保持足部健康。通过这些努力,我们可以在很大程度上预防糖尿病足的严重后果,如溃疡、坏疽甚至截肢,从而提高生活质量。

(作者单位:广西贺州市人民医院)

糖尿病足的危害及预防常识

□ 覃小燕