

肋骨骨折患者的护理方法

□ 靖越男

肋骨骨折是一种常见的外伤,常常由于外力撞击等原因导致。肋骨是胸部的重要支撑结构,一旦骨折,会对患者的身体和心理健康造成很大的影响。本文将向大家介绍肋骨骨折的护理方法。

一、了解肋骨骨折

肋骨骨折通常发生在受到外力撞击的情况下,如车祸、跌倒等。骨折时,肋骨断裂、移位,导致胸部疼痛、呼吸困难等症状。骨折的严重程度取决于外力的大小和肋骨的脆弱程度。一般来说,青壮年男性的肋骨相对较脆,更容易发生骨折。

二、护理方法

1. 休息与静养:骨折后,患者需要卧床休息,避免剧烈活动,以免加重伤情。静养期间,可适当调整姿势,以减轻疼痛。

2. 冷热敷:受伤初期,可以对局部进行冷敷,以减轻肿胀和疼痛。受伤 24 小

时后,可改为热敷,有助于促进血液循环和瘀血的吸收。

3. 药物治疗:根据医生的建议,可以使用一些消炎止痛的药物,如非甾体类消炎药(NSAIDs)等。同时,也可以使用一些活血化瘀的中成药。

4. 饮食调理:骨折后,应加强营养,多食用高蛋白、高钙、富含维生素的食物,如骨头汤、鱼虾、豆制品、蔬菜等,有助于骨折的愈合。

5. 保持呼吸道通畅:如果患者出现咳嗽、痰多等症状,应及时处理,必要时可使用吸痰器。

6. 心理调适:骨折会给患者带来身体和心理上的压力,家属应给予关爱和支持,帮助患者树立信心,积极面对疾病。

三、注意事项

1. 切勿自行复位骨折断端:自行复

位容易再次伤害骨骼,甚至造成更严重的损伤。应及时就医。

2. 避免剧烈运动:骨折完全康复需要一定的时间,康复期间应避免剧烈运动,以免影响骨折愈合。

3. 定期复查:医生会根据患者的恢复情况,安排定期复查。患者应按时前往医院复查,了解骨折愈合情况。

4. 预防感染:肋骨骨折患者需要注意伤口卫生,避免感染。如果出现发热、伤口红肿等症状,应及时就医。

5. 防止压疮:卧床休息时,注意保持床单平整,避免局部皮肤长时间受压,防止压疮的发生。

6. 关注心理健康:骨折会给患者带来身体和心理上的压力,容易出现焦虑、抑郁等情绪。家属应给予关爱和支持,帮助患者树立信心,积极面对疾病。

四、急救处理

肋骨骨折的急救处理相对简单。如果在遭受外力撞击后出现呼吸困难、脸色发紫等症状,应立即拨打急救电话求助。在等待急救人员到来之前,可以采取以下措施:

1. 将患者平卧在地上或硬板床上,避免加重疼痛和呼吸困难。

2. 将患者的头部偏向一侧,防止呕吐物堵塞呼吸道。

3. 如有可能,可以轻轻地将患者的断骨断端复位,但要注意避免二次伤害。

总之,肋骨骨折是一种常见的外伤,通过适当的护理和急救处理,可以有效地减轻疼痛和促进康复。在护理过程中,患者和家属应了解相关知识,积极配合医生的治疗建议,帮助患者早日康复。同时,也希望大家在外出时注意安全,避免意外发生。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

慢性阻塞性肺病与吸烟关系密切

□ 孔令颖

在我们的日常生活中,慢性阻塞性肺病(COPD)是一种常见的慢性呼吸系统疾病,其特征在于持续气流受限。这种疾病的发生与吸烟这种日常行为密切相关,而其危害也值得我们深入探讨。

一、吸烟与慢性阻塞性肺病的关系

吸烟是慢性阻塞性肺病的主要风险因素之一。烟草中的有害物质,如尼古丁、焦油和一氧化碳,会损伤肺部组织,导致慢性炎症,进而影响肺部正常功能。长期吸烟会使肺部弹性减弱,肺部组织变硬,进而导致气流受限。这种气流受限随着时间的推移会逐渐加重,最终可能导致肺功能衰竭。

二、吸烟对慢性阻塞性肺病的危害

吸烟对慢性阻塞性肺病的危害是全方位的。首先,吸烟会加重已有的COPD症状,使得患者呼吸困难的情况加重。其次,吸烟会

使COPD的病程延长,康复难度增加。最重要的是,吸烟是导致COPD恶化的主要原因,它可以加速肺部损伤的进程。

三、戒烟的重要性

对于已经患有COPD的患者,戒烟是减轻症状、改善生活质量的最有效方法。停止吸烟后,肺部开始修复受损组织,逐渐减轻炎症反应,改善气流受限。对于尚未患有COPD的健康人,戒烟可以预防COPD的发生,保护我们的肺部健康。

四、结论

总的来说,吸烟与慢性阻塞性肺病的关系密切,其危害巨大。烟草中的有害物质会导致肺部组织损伤,引发慢性炎症,进而影响肺部正常功能。长期吸烟不仅会加重已有的COPD症状,延长病程,增加康复难度,而且还会加速肺部损伤的进程,使COPD恶化。对于已经患有COPD的患者,戒烟是减轻症状、改善生活质量的关键。对于尚未患有

COPD的健康人,预防吸烟可以保护我们的肺部健康,预防COPD的发生。因此,我们每个人都应该意识到吸烟的危害,积极采取行动戒烟,以保护我们的呼吸健康。

五、呼吁与建议

我们呼吁所有吸烟者尽快戒烟,为了自己的健康,也为了家人的健康。同时,我们也建议卫生部门加强烟草控制的宣传教育,提高公众对吸烟危害的认识。学校和社会团体也应该积极参与,通过各种方式向年轻人宣传吸烟的危害,预防青少年开始吸烟。

慢性阻塞性肺病是一种严重的呼吸系统疾病,而吸烟是其主要的危险因素之一。通过了解吸烟对慢性阻塞性肺病的危害,我们可以更好地预防和治疗这种疾病。让我们每个人都行动起来,为了我们的呼吸健康,拒绝吸烟,珍爱生命。

(作者单位:河北省肃宁县人民医院)

中医正骨是一种源远流长的中医治疗方法,主要通过调整骨骼位置,恢复关节的正常活动,从而达到治疗疼痛和恢复活动能力的作用。本文将详细介绍中医正骨的基本原理、操作方法以及如何通过正骨减轻疼痛并恢复活动能力。

一、中医正骨的基本原理

中医认为,人体的骨骼是支撑身体的重要结构,而关节则是骨骼之间的连接点。当骨骼位置发生偏移或关节受损时,会影响到身体的正常活动,引发疼痛和不适。中医正骨的原理就是通过手法调整,使骨骼回到正确的位置,恢复关节的正常活动,从而减轻疼痛,恢复活动能力。

二、正骨操作方法

1. 准备工作:在进行正骨前,需要对患者的身体状况进行评估,包括疼痛部位、活动能力等。同时,需要准备好必要的工具,如毛巾、枕头等以保护患者的身体。

2. 手法调整:中医正骨的手法多种多样,包括旋转、按压、牵引等。要根据患者的具体情况选择适当的手法。在进行调整时,要轻柔、缓慢,避免使用暴力。同时,要与患者保持沟通,了解患者的感受,以便随时调整手法。

3. 循序渐进:初次接受正骨治疗的患者,可能需要多次治疗才能达到理想的效果。因此,正骨治疗需要循序渐进,逐步增加治疗的次数和力度。

三、如何通过正骨减轻疼痛并恢复活动能力

1. 明确诊断:在进行正骨前,需要对患者的疼痛部位进行诊断,了解疼痛的原因和程度。只有明确了病因,才能选择适当的手法和力度进行正骨。

2. 合理安排治疗时间:正骨治疗需要定期进行,一般每周或每两周进行一次。要根据患者的具体情况合理安排治疗时间。

3. 配合康复锻炼:在进行正骨的同时,患者需要进行适当的康复锻炼,以增强关节的活动能力,促进身体的恢复。

4. 调整生活习惯:良好的生活习惯对疼痛的缓解和身体的恢复具有重要作用。患者要注意休息,避免过度劳累;饮食要清淡,避免刺激性食物;保持良好的心态,积极面对疾病。

四、注意事项

1. 不要自行尝试正骨:如果感到身体不适,一定要及时就医。不要自行尝试正骨,以免加重病情。

2. 不要过度依赖正骨:虽然正骨可以有效缓解疼痛并恢复活动能力,但还需要配合其他治疗手段,如药物治疗、康复锻炼等。

3. 如有疑问,请及时就医:在进行正骨治疗时如有任何疑虑或疼痛加剧等情况,请及时就医。医生会根据具体情况进行治疗。

中医正骨是一种非常有效的治疗疼痛和恢复活动能力的方法。通过正确的操作方法和注意事项的遵循,可以大大提高治疗效果。我们相信,随着中医的普及和人们对健康认识的提高,中医正骨将会被更多的人所了解和接受,为人们的健康事业做出更大的贡献。

(作者单位:河北省承德县中医院)

中医正骨如何减轻疼痛并恢复活动能力

□ 蒋松军

超声检查的注意事项

□ 焦艳丽

超声检查是一种无创性的诊断工具,广泛应用于医疗领域。通过高频率的声波反射,超声设备能够生成图像,提供关于人体内部结构的信息。从检查身体的各种疾病,如肿瘤、炎症、心血管疾病,到评估妊娠状况,超声检查都有其独特的价值。在这篇文章中,我们将探讨如何准备进行超声检查,以及一些重要的注意事项。

一、如何准备进行超声检查

1. 饮食与饮水:在进行腹部超声检查前,通常需要保持空腹。这意味着在检查前至少8小时应避免进食。这有助于减少胃肠道气体的干扰,提高图像质量。但是,如果检查需要观察消化系统(如胆囊、胰腺)的功能,可以在检查前一晚清淡饮食,并在检查前喝一杯水来润滑肠道。

2. 充盈膀胱:泌尿系统超声检查需要憋尿。快速憋尿的要诀是如果没有心脏病禁忌,一次性喝足1000mL以上的水,然后快速走动。

在冬季可以穿好衣服在室外散步,更容易短时间内产生大量尿液,夏天也可以寻找室温较低的地方散步,把尿憋足,泌尿系彩超的效果才会最佳。

3. 穿着:一般来说,您只需易于穿脱的衣服即可。如果需要暴露胸部或暴露敏感区域进行检查,请穿着适体的衣物或接受检查前洗澡清洁身体。

4. 提前预约:最好提前预约超声检查,以便有足够的时间进行准备和等待结果。

二、超声检查的注意事项

1. 精神状态:在进行超声检查时,请保持冷静和轻松的心情。紧张和焦虑可能会影响检查结果。

2. 观察仪器:在超声检查过程中,如果您对图像质量或医生的操作有任何疑问,请及时向医生询问。

3. 遵守医嘱:不同的疾病可能需要不同的注意事项。请务必遵守医生的建议,并在接受检查前了解

并遵循必要的预防措施。

4. 检查结果:一般来说,医生会在超声检查后立即提供初步结果。然而,完整的诊断可能需要更长时间的专业评估。请耐心等待结果,并与医生保持沟通。

5. 隐私保护:在进行超声检查时,请确保您的隐私得到保护。如果医生需要暴露您的身体以进行某些检查,您有权选择拒绝或要求适当的遮盖物。

6. 并发症风险:尽管超声检查是一种相对安全的方法,但与其他医疗程序一样,它也可能存在一些风险和并发症。然而,这些风险通常非常罕见,并且大多数情况下都可以通过采取适当的预防措施来降低。

总的来说,超声检查是一种方便、无创且相对安全的诊断工具。通过了解如何准备进行超声检查以及一些重要的注意事项,您可以更好地利用这项技术来维护自己的健康。

(作者单位:河北省秦皇岛市第四医院)