

骨科护理的日常注意事项

□ 韦宵媛

人的身体全靠骨头来支撑,所以全身骨骼的日常养护非常的重要,但随着年龄的增长,人体内的骨量会流失,加之成长期间可能会出现骨折、骨质疏松等情况,都需要我们重视对骨骼的护理,下面就来为大家科普一下守护骨骼健康的重要性以及骨科护理的日常注意事项都有哪些吧。

一、守护骨骼健康的重要性

一表现在骨骼是身体的支撑,骨骼是身体的重要组成部分,它能撑起整个身体,并保护我们的内脏器官,但若平时未守护好骨骼健康,例如患上骨质疏松症的话,则会使得骨骼变薄、易碎并增加骨折的风险,届时很有可能会严重影响到人们的生活质量。

二表现在骨骼疾病的危害较大,例如若是未守护好骨骼健康,患上骨质疏松症的话,则极易导致骨折的发生,而且还是髌部骨折的话,便需要长期卧床休养,而这也容易增加多种疾病发生的风险,如可能会出现肺炎、泌尿系统感染等,若未经及时且有效的规范治疗,那么也有可能严重影响到人们的生命健康。

三表现在骨骼与寿命有一定的关联,例如若是未守护好骨骼健康,患上骨质疏松症

的话,不仅会影响骨骼的健康,而且还会影响全身各部位的正常功能,最重要的是,长期患有骨质疏松的话还会使得人们伴有情绪低落、易疲劳、易生病等的症状,长此以往极易影响到人们的寿命。

二、骨科护理的日常注意事项

一要喝的健康,平时要多喝水,但要少喝一些如可乐、雪碧、咖啡、浓茶等的饮品,因为碳酸饮料会阻止钙吸收,过量的咖啡因会增加尿钙排泄并影响身体对钙的吸收。

二要补充钙质,由于长期低钙饮食在老年患有骨质疏松症的几率较高,而若是长期摄入高钙食物,则能够有效的降低老年时患有骨质疏松症的风险,所以平时应注意补充钙质,而且保护骨骼最好从孩子期开始,其他年龄段的人群平时也要注意增加钙的摄入,例如可以适当的口服钙剂,或是多吃一些如牛奶、纳豆、豆腐、骨头汤、海产品、绿叶蔬菜等的高钙食物。

三要补充蛋白质,蛋白质是人体组织细胞的基本单位,对骨基质的维护极其重要,若是长期低蛋白饮食使得骨基质中蛋白质合成不足,则会使人们在老年时因骨密度下降而出现骨质疏松的情况,所以平时应注意增加蛋白质的摄入,例如可以多吃一些如鱼虾、

瘦肉、鸡蛋、豆类等的高蛋白食物,以保证机体所需的蛋白质营养需要。

四要补充维生素,既要补充维生素A,因为维生素A能促进骨骼的发育,且能保证骨的正常生成以及重建,所以平时多吃一些如菠菜、甜红椒、胡萝卜、鱼肝油、动物肝脏等富含维生素A的食物;也要补充维生素C,因为维生素C能促进骨基质中胶原蛋白的合成,所以平时多吃一些如橘子、橙子、柠檬、草莓、猕猴桃、西红柿、西兰花、白菜、油菜等富含维生素C的食物;还要补充维生素K2,因为维生素K2能起到领钙入骨的作用,所以平时多吃一些如肝、纳豆、坚果、奶酪、鱼卵、鳕鱼、鸡蛋、芝麻酱、绿叶蔬菜等富含维生素K2的食物;更要补充维生素D,因为机体要在维生素D的帮助下才能更好地吸收钙,所以平时多吃一些如鸡蛋、鸭蛋、樱桃、菜花、芥蓝、鱼虾、动物肝脏等富含维生素D的食物。

五要多晒太阳,由于维生素D可以促进钙的吸收,而其合成、活化均需要太阳照射,所以为了增强人体的维生素D,从而使得自己在老年时远离骨质疏松,就应在平时增加日光照射,例如可以在阳光明媚时多到户外活动,多晒晒太阳,这样的话能够促进身体维

生素D的合成,进而帮助人体吸收钙并增强骨骼。

六要勤于运动,根据有关的研究显示,与经常运动锻炼者相比而言,长期缺乏锻炼的人在老年时不仅骨量减少相当迅速,而且极易发生严重骨质疏松甚至自发性骨折,所以平时最好多运动,尤其是要多进行一些有氧运动,包括散步、瑜伽、游泳、做保健操等,这样的话能够通过让肌肉活动更频繁的方式,从而达到提高血液供应、延缓骨骼衰老、减少骨骼钙的流失、增强骨骼系统功能、增强骨质强度及骨量、增加骨骼密度及承重能力的效果。

七要保持体重,骨质的流失与体重也有着一定的关系,所以保持体重非常的重要,特别是要多进行一些腹部方面的锻炼,否则腹部脂肪过多的话会制造各种激素,并增加机体的炎症反应,进而还会增加骨质溶解。总之,骨头支撑着我们的身体,若是骨骼出现了问题,那么极易影响到我们日常的学习、生活及工作,由此便能知道骨骼的养护有多么的重要,今天呢也给大家介绍了一些关于日常骨科护理的注意事项,希望这些知识能够帮助到大家。

(作者单位:前海人寿广西医院)

磁共振成像技术的工作原理和广泛应用

□ 叶冉冉

在这个科技日新月异的年代,医学成像技术如同一位无形的医生,悄然地为我们揭示着身体的秘密。我们深入探索医学成像领域中一颗璀璨明珠——磁共振成像(MRI)。这不仅是一次技术巡礼,更是一场关于健康、科学与创新的对话。

一、初识 MRI: 医学成像的新纪元

当我们谈论 MRI 时,首先要明确的是,它并非某种神秘莫测的“黑科技”,而是基于物理学原理,特别是核磁共振现象的一种医学影像技术。简单来说,MRI 利用人体内部广泛存在的氢原子,在强大磁场和特定频率射频脉冲的作用下,发生共振并释放出微弱的信号。这些信号被高度敏感的接收器捕捉后,经过复杂的计算机处理,最终转化为我们可以直观理解的图像。这一技术的诞生,标志着医学成像进入了一个全新的纪元。与传统的 X 射线、CT 等成像技术相比,MRI 以其无创性、高分辨率、多参数成像等优势,迅速在医学界赢得了广泛的认可和应用。它不仅能够帮助医生更准确地诊断疾病,还能治疗方案制定提供有力的支持。

二、MRI 的工作原理: 从微观到宏观的奇妙转换

要理解 MRI 的工作原理,我们首先需

要深入到微观世界,去探寻氢原子的奥秘。在人体内部,氢原子是构成水分子的重要成分,而水分子又广泛存在于各种组织和器官中。因此,可以说氢原子是 MRI 成像的“天然标记物”。当人体被置于 MRI 机器的强磁场中时,体内的氢原子核会排列成一致的方向。此时,如果向人体发射特定频率的射频脉冲,氢原子核就会吸收能量并发生共振。当射频脉冲停止后,氢原子核会逐渐释放出之前吸收的能量,并恢复到原来的状态。这个过程中释放出的能量就是 MRI 成像的“信号源”。这些微弱的信号被 MRI 机器的接收器捕捉后,会经过一系列复杂的处理过程。首先,信号会被放大和滤波,以去除噪声和干扰。然后,通过空间编码技术,将信号与人体内部的具体位置相对应。最后,利用计算机算法对信号进行重建和增强处理,生成我们最终看到的 MRI 图像。

三、MRI 的应用领域: 从神经系统到全身各系统的广泛覆盖

MRI 技术的广泛应用是其魅力所在。它不仅能够清晰地显示人体内部的解剖结构,还能提供关于组织功能、血流灌注、代谢变化等多方面的信息。这使得 MRI 在多个医

学领域都发挥着不可替代的作用。在神经系统方面,MRI 是诊断脑部疾病的首选工具。它可以清晰地显示脑灰质、白质、神经核团等结构,对于脑肿瘤、脑血管病变、脑外伤等疾病的诊断具有极高的准确性。此外,功能性磁共振成像(fMRI)还能研究大脑的活动模式,揭示人类思维和感知的神经机制。在肿瘤学方面,MRI 同样具有独特的优势。它能够区分肿瘤组织与正常组织之间的差异,提供关于肿瘤大小、形状、位置以及侵犯范围等详细信息。这对于肿瘤的早期发现、分期和治疗方案的制定都具有重要意义。除了神经系统和肿瘤学外,MRI 还在骨科、心血管系统、腹部及盆腔等多个领域得到了广泛应用。在骨科领域,MRI 能够清晰地显示关节软骨、韧带、肌腱等软组织结构,对于骨折、关节炎等疾病的诊断具有重要价值。在心血管系统方面,MRI 无需使用造影剂即可进行心脏和血管的成像,可为心脏病的诊断提供了新的选择。

四、MRI 优缺点: 技术与应用的双刃剑

任何技术都有其两面性,MRI 也不例外。在享受其带来的便利和准确性的同时,我们也必须正视其存在的缺点和局限性。

MRI 的优点显而易见。首先,它是一种无创性的检查手段,对人体没有辐射损伤。其次,MRI 具有极高的软组织分辨力,能够清晰地显示人体内部的细微结构。此外,MRI 还能提供多参数成像信息,有助于疾病的定性和定量诊断。最后,MRI 检查无需使用造影剂即可进行心脏和血管的成像,为特定患者群体提供了更多的选择。然而,MRI 也存在一些不容忽视的缺点。首先,其成像时间相对较长,需要患者保持静止不动较长时间,这对于一些特殊患者群体(如儿童、老年人或重症患者)来说可能是一个挑战。其次,MRI 对钙化组织的显示效果不佳,这在一定程度上限制了其在某些疾病诊断中的应用。此外,MRI 机器的成本较高且维护复杂,这也使得其普及程度受到了一定的限制。

通过今天的探索之旅,我们不仅深入了解了 MRI 的工作原理、应用领域以及优缺点等方面的知识,还展望了未来 MRI 技术的发展趋势和无限可能。作为医学成像领域的一颗璀璨明珠,MRI 正以其独特的魅力和无限的潜力改变着我们的医疗方式和健康观念。让我们共同期待 MRI 技术在未来的发展中能够取得更加辉煌的成就!

(作者单位:广西玉林市第一人民医院)

门诊部优质服务措施

□ 赵茜

大家好,今天咱们来聊聊一个关乎我们每个人健康与福祉的话题——门诊部如何通过一系列贴心举措,为我们提供更加优质、高效的医疗服务。想象一下,当你身体不适需要就医时,走进一家环境温馨、流程顺畅、医生专业且充满人文关怀的门诊部,是不是感觉心里都暖洋洋的?接下来,我就用咱们平时聊天的方式,分几大点给大家讲讲。

一、打造温馨舒适的就诊环境

在门诊部这一独特的“健康避风港”,环境的营造被赋予了前所未有的重视与创意。为了给患者带来家一般的温馨感受,门诊部不仅在装修设计上追求极致,更在细节处理上尽显人文关怀。柔和的灯光不仅照亮了空间,更温暖了人心;清新的空气仿佛置身于自然之中,让人心旷神怡。绿植与小装饰的巧妙点缀,不仅美化了环境,更增添了几分生机与活力。候诊区的布置同样别出心裁,软软的沙发与舒适的椅子,让患者在等待的过程中也能享受到身心的放松。而旁边的杂志与健康宣教小册子,则成为了患者了解健康知识、打发时间的绝佳伴侣。特别值得一提的是,儿童专区的设计更是充满童趣与创意,卡通墙画色彩斑斓,彩色玩具琳琅满目,还有专门为小朋

友准备的动画片,让孩子们在欢笑中忘却了医院的紧张与不安,真正实现了在玩乐中减轻恐惧的目标。

二、优化就诊流程,减少等待时间

说到看病,大家最怕的就是等。等挂号、等叫号、等检查结果……这时间一长,心情自然就烦躁了。所以,门诊部应想办法来缩短我们的等待时间。首先就是预约挂号系统。你可以通过手机 APP、网站或者电话提前约好医生,到了时间直接去就行,不用起大早去医院排队。还有啊,电子叫号系统也很实用。它会根据挂号顺序自动叫号,大屏幕上一目了然,你就安心坐着等就行了。另外啊,还应通过优化科室布局 and 增加服务窗口来提高效率。比如,把相关的检查科室都安排在一起,让你少跑路;还有一站式服务窗口,可以一次性解决挂号、缴费、取药等多个问题,省时又省力。

三、组建专业团队,提升医疗质量

为了给患者带来更加卓越的医疗服务体验,门诊部在医疗团队建设上采取了多项具体措施。除了定期组织医生参与国内外顶尖的医疗培训和学术交流,门诊部还设立了专项基金,鼓励医生进行科研创新,将最新研究成果应用于临床实践。在医德医风建设上,门

诊部定期开展医德教育活动,强化医生的职业操守和人文关怀意识,确保每位医生都能以患者为中心,提供温暖、专业的医疗服务。同时,门诊部与多家知名医疗机构建立紧密合作关系,邀请权威专家定期坐诊,并开通远程会诊通道,让患者在家门口就能享受到国内外顶尖专家的诊疗服务,真正实现医疗资源的优化配置和共享。

四、注重人文关怀,提供个性化服务

除了专业的医疗技术外啊,门诊部还特别注重人文关怀。他们知道啊,每个人在生病的时候都需要更多的关心和照顾。所以他们要根据患者的不同需求提供个性化的服务。比如啊对于老年人来说啊他们可能会行动不便或者听力视力有所下降。所以啊门诊部要为他们提供轮椅、助听器等设施并且安排专人陪同就诊确保他们的安全。还有啊对于孕妇和儿童这样的特殊群体门诊部也应给予特别的关注。设置专门的候诊区和检查室提供更加细致入微的服务。另外啊门诊部还要关注患者的心理需求。设立心理咨询室或者提供线上心理咨询服务帮助患者缓解焦虑、恐惧等负面情绪。同时,通过健康讲座、健康手册等方式普及健康知识提高患者的健康素养

和自我保健能力。

五、加强健康教育,促进疾病预防

为了给患者带来更加卓越的医疗服务体验,门诊部在医疗团队建设上采取了多项具体措施。除了定期组织医生参与国内外顶尖的医疗培训和学术交流,门诊部还设立了专项基金,鼓励医生进行科研创新,将最新研究成果应用于临床实践。在医德医风建设上,门诊部定期开展医德教育活动,强化医生的职业操守和人文关怀意识,确保每位医生都能以患者为中心,提供温暖、专业的医疗服务。同时,门诊部与多家知名医疗机构建立紧密合作关系,邀请权威专家定期坐诊,并开通远程会诊通道,让患者在家门口就能享受到国内外顶尖专家的诊疗服务,真正实现医疗资源的优化配置和共享。

总而言之啊现在的门诊部啊真的是越来越贴心了。他们通过打造温馨舒适的就诊环境、优化就诊流程、组建专业团队、注重人文关怀以及加强健康教育等一系列措施为我们提供了更加优质、高效的医疗服务。我相信啊在未来的日子里啊我们的医疗环境会越来越好的健康也会得到更好的保障!

(作者单位:前海人寿广西医院)