

鼻骨骨折后的自我护理

□ 张莹

鼻骨骨折是日常生活中常见的意外伤害之一,由于其位置特殊且骨骼相对脆弱,不经意的碰撞便可能引发骨折。面对鼻骨骨折,正确的自我护理不仅能有效缓解不适,还能促进骨折部位的快速康复。本文将为您介绍鼻骨骨折后的自我护理要点,帮助您轻松应对这一挑战。

一、保持冷静,及时就医

首先,发生鼻骨骨折后,应保持冷静,避免惊慌失措。尽快前往医院进行详细检查,以确定骨折的严重程度和是否需要手术治疗。医生会根据病情制定个性化的治疗方案,包括是否需要复位手术、固定鼻梁等。

二、冷敷减轻肿胀与疼痛

在受伤后的 24 小时内,可使用毛巾包裹冰块对骨折部位进行冷敷。冷敷能有效收缩

血管,减少皮下出血和肿胀,同时缓解疼痛感。每次冷敷时间不宜过长,约 15-20 分钟即可,以免冻伤皮肤。48 小时后,可改为热敷,促进局部血液循环,加速淤血消散。

三、避免用力触摸与挤压

鼻骨骨折后,应严格避免用力触摸或挤压骨折部位及其周围区域。这不仅是为了防止骨折移位,还能减少局部软组织的二次损伤。对于需要配戴眼镜的患者,建议暂时减少佩戴时间,或选择更轻便的眼镜,待骨折愈合后再恢复正常佩戴。

四、合理饮食,补充营养

鼻骨骨折期间,饮食应以清淡为主,避免辛辣刺激性食物,如辣椒、大蒜等。适量增加富含优质蛋白质和维生素的食物摄入,如瘦肉、鱼类、豆制品及新鲜蔬菜水果等,有助于

促进骨折愈合和身体康复。

五、注意口腔卫生,避免感染

由于鼻骨骨折后可能需要用嘴巴呼吸,因此口腔卫生尤为重要。患者应保持每天刷牙的习惯,并在饭前饭后漱口,以减少口腔细菌滋生,预防呼吸道感染。

六、遵医嘱用药,缓解疼痛

鼻骨骨折后,可能会出现不同程度的疼痛。患者可在医生指导下使用布洛芬缓释胶囊、对乙酰氨基酚片等药物缓解疼痛。但需注意,药物使用应严格按照医嘱进行,避免过量或长期使用。

七、注意休息,避免剧烈运动

骨折后,身体需要充足的休息来恢复。患者应保持充足的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累。同时,在骨折愈合期间,应避免参与剧

烈运动或从事危险活动,如骑机车等,以免导致骨折部位再次受伤。

八、戒烟限酒,保持健康生活方式

吸烟和酗酒都会对身体产生不良影响,不利于骨折愈合。

因此,鼻骨骨折患者应坚决戒烟限酒,保持健康的生活方式。同时,适当调整室内温度和湿度,避免感冒等呼吸道感染的发生。

总之,鼻骨骨折后的自我护理需要患者及家属的共同努力和细心呵护。

通过合理的冷敷与热敷、避免用力触摸、合理饮食、注意口腔卫生、遵医嘱用药、充分休息以及保持健康生活方式等措施的综合应用,我们可以有效缓解鼻骨骨折带来的不适,促进骨折部位的快速康复。

(作者单位:山东省临沂市郯城县第一人民医院)

浅谈常见的妇科疾病和症状

□ 赵杰

需根据病原体选择合适的抗菌药物。

2. 宫颈炎

宫颈炎是宫颈部位发生的炎症,常见症状包括阴道分泌物增多、宫颈肥大、宫颈息肉等。急性宫颈炎时,阴道可能流出大量脓性分泌物;转为慢性后,可能在月经前后出现白色分泌物。宫颈炎多由病原体感染引起,如淋病奈瑟菌、沙眼衣原体等,治疗时需针对病原体进行抗感染治疗。

3. 盆腔炎

盆腔炎是盆腔内生殖器官及其周围组织的炎症,常见症状包括小腹持续疼痛、全身乏力、发热等。盆腔炎多由细菌上行感染引起,如不及时治疗,可能导致不孕、宫外孕等严重后果。治疗时,需使用广谱抗生素进

行抗感染治疗,并注意休息和营养支持。

4. 子宫肌瘤

子宫肌瘤是子宫平滑肌组织增生形成的良性肿瘤,常见症状包括月经淋漓不尽、月经量增多、下腹包块等。子宫肌瘤的发生与多种因素有关,如遗传、激素水平等。对于无症状的子宫肌瘤,可定期观察;症状明显或影响生活时,需考虑手术治疗。

5. 子宫内膜异位症

子宫内膜异位症是指子宫内膜组织生长在子宫腔以外的部位,常见症状包括痛经、月经异常、不孕等。子宫内膜异位症的发生与多种因素有关,如遗传、免疫等。治疗时需根据病情选择药物或手术治疗。

妇科护理常识

保持个人卫生:注意外阴清洁,避免过度清洗阴道,以免破坏阴道微生态环境。

均衡饮食:多摄入富含维生素和矿物质的食物,增强身体抵抗力。

适量运动:适当的运动可以促进血液循环,提高身体免疫力。

定期体检:定期进行妇科检查,及时发现并治疗潜在疾病。

避免不洁性生活:注意性生活卫生,避免性传播疾病的发生。

总之,妇科健康是女性不可忽视的重要问题。通过了解常见的妇科疾病及其症状,并采取有效的预防和护理措施,女性朋友们可以更好地保护自己的健康。

(作者单位:河北省唐山市曹妃甸区医院)

如何选择成人合适的静脉采血时间

□ 赵赛

静脉采血是医学检查中常见的操作技术,广泛应用于常规化验、疾病诊断和患者治疗监测等医疗环节。选择合适的采血时间对于确保检查结果的准确性和可靠性至关重要。本文将多个方面探讨如何为成人选择合适的静脉采血时间。

一、空腹要求

空腹采血是许多检查项目的基本要求,目的是减少食物摄入对血液成分的影响。一般来说,成人需要至少禁食 8 小时,以 12 至 14 小时为宜,但不宜超过 16 小时。过长的空腹时间可能会导致血糖、白蛋白等成分的下,影响检测结果。因此,建议患者在前一天晚餐后不再进食,次日早晨进行采血。

二、采血时间的固定性

对于某些血液成分,其日间生理变化较大,因此应相对固定采血时间。一般而言,清晨空腹时(上午 7:00~9:00)是较为适宜的采血时间。这一时间段内,人体处于相对稳定的生理状态,可以减少外界因素对血液成分的影响。门诊病人则建议静坐 15 分钟后再进行采血,以进一步稳定血液状态。

三、特殊项目的特殊要求

不同的检查项目对采血时间有不同的要求。例如,促肾上腺皮质激素及皮质醇等激素类物质的检测,因其具有昼夜节律性,常规采血时间点为 8:00、16:00 和 24:00。女性性激素的检测则需根据生理周期的不同阶段进行,采血日期需严格遵医嘱。此外,口服葡萄糖耐量试验等特定检查项目也有其独特的采血

时间点和操作流程。

四、避免运动和情绪影响

采血前 24 小时内,患者应避免剧烈运动和情绪激动。剧烈运动会导致体内代谢加快,影响血液中乳酸、丙酮酸等成分的浓度,进而影响检测结果。情绪激动则可能通过神经内分泌途径影响血液成分,如白细胞、血糖等的水平。因此,采血前应至少静息 5 分钟,保持情绪稳定。

五、患者体位的影响

患者的体位也可能对血液成分产生影响。一般推荐采用坐位取血,且取血前应让患者稳定体位至少 10 分钟。这是因为站立时,由于重力作用,血液中某些成分如蛋白、酶类、钙、镁等可能会偏高。而坐位则能减少这

种影响,使检测结果更加准确。

六、其他注意事项

除了上述几点外,患者在采血前还应注意避免饮酒、暴饮暴食和抽烟等不良习惯。这些行为都可能通过不同途径影响血液成分,进而影响检测结果的准确性。此外,采血当天不宜穿袖口过紧的衣服,以免导致静脉采血者皮下淤血或血肿。

总之,选择合适的静脉采血时间对于确保检查结果的准确性和可靠性至关重要。患者在进行静脉采血前应充分了解相关要求和注意事项,并在医生的指导下进行准备和操作。只有这样,才能确保采血过程的顺利进行和检测结果的准确可靠。

(作者单位:河北省石家庄市妇幼保健院)

麻醉背后的科学:揭开手术无痛之谜

□ 张云霞

在医学的殿堂里,麻醉无疑是一项令人惊叹的发明,它让患者在手术过程中远离疼痛的困扰,为手术的顺利进行提供了重要保障。本文将带您走进麻醉的世界,揭开手术“无痛”背后的科学奥秘。

麻醉的历史追溯

麻醉的历史可以追溯到古代文明时期。古埃及人使用大麻来减轻疼痛,而古代印度、中国和希腊的医学文献中也记载了使用草药和酒精进行麻醉的方法。然而,这些方法往往不够安全,副作用明显。直到 19 世纪,麻醉才取得了重大突破。1846 年,美国医生威廉·托马斯·格林·莫顿首次成功使用乙醚麻醉患者,这一发现开启了现代麻醉的时代,彻底改变了外科手术的面貌。

麻醉的分类与原理

麻醉主要分为三种类型:全身麻醉、局部麻醉和椎管内麻醉。每种类型都有其独特的工作原理和应用场景。

1. 全身麻醉:通过静脉注射或吸入麻醉药物,使患者完全失去意识和感觉。全身麻醉药物作用于大脑皮层,抑制神经元的兴奋性,从而达到全身麻醉的效果。这种麻醉方式常用于复杂的手术,如心脏手术或脑部手术。在全身麻醉状态下,患者的呼吸、心率、血压等生命体征需要专业麻醉医生进行密切监测和调控。

2. 局部麻醉:只影响手术部位的感觉,而不影响患者的意识。局部麻醉药物通过注射或药膏涂抹,阻断神经末梢或神经干的传导,从而阻止疼痛信号的传递。这种麻醉方式适

用于较小的手术,如拔牙或皮肤切割。由于患者意识清醒,可以更好地与医生沟通,减轻心理负担。

3. 椎管内麻醉:将麻醉药物注入椎管的蛛网膜下腔或硬膜外腔,使脊神经根受到阻滞,从而达到麻醉效果。这种麻醉方式常用于产科手术或下半身手术,具有麻醉范围广、效果好的特点。

麻醉的科学机制

麻醉药物的工作原理主要是通过干扰神经系统的功能来实现的。全身麻醉药物作用于大脑和脊髓中的神经元,抑制神经元的兴奋性,从而减轻或消除疼痛感。这些药物可以影响大脑中与痛觉相关的神经递质的释放和传递,降低痛觉的感知。同时,某些麻醉药物

还能松弛肌肉,为手术提供更好的操作空间。局部麻醉药物则主要作用于神经细胞膜,通过改变神经细胞膜的通透性,阻止神经冲动的产生和传导。这种方式只影响手术区域的感觉神经,而对患者的其他生理功能影响较小。

结语

麻醉是一项复杂而精妙的医学技术,它让患者在手术中远离疼痛的困扰,为手术的成功提供了有力保障。通过了解麻醉的原理、类型和风险,我们可以更好地认识和理解这一技术,为手术的安全和顺利提供有力支持。随着医学技术的不断进步和发展,相信未来会有更多更安全有效的麻醉药物和方法被开发出来,为手术患者带来更好的治疗体验。

(作者单位:山西省闻喜县人民医院)