

骨科疾病从预防到康复的护理

□ 程贝贝

骨科疾病是指影响人体骨骼、关节、肌肉及韧带等组织结构的疾病，常见包括骨折、关节炎、脊柱疾病等。这些疾病不仅带来身体上的痛苦，还可能影响日常生活和工作。本文将从预防、治疗到康复，提供一份全面的骨科疾病护理指南。

一、预防篇

1. 均衡饮食: 摄取足够的营养, 特别是钙和维生素 D, 有助于维持骨骼健康。建议多食用牛奶、豆腐、小鱼干等富含钙质的食物, 并适量晒太阳以促进维生素 D 的合成。

2. 规律作息: 充足的睡眠和规律的作息有助于维持体内激素水平, 促进骨骼健康。戒烟限酒, 避免长时间站立或坐着, 定期改变姿势, 以减轻关节负担。

3. 合理运动: 适量的运动, 如跑步、游泳等有氧运动, 以及举重、俯卧撑等负重运动, 可以增强肌肉力量, 提高关节灵活性, 有助于预防骨科疾病。同时, 避免过度运动和长时间保持同一姿势。

4. 注意安全: 在日常生活中注意安全, 避免意外伤害导致骨折或其他骨科疾病。老年人应注意防止跌倒, 运动员应保护关节和肌肉。

二、治疗篇

1. 及时就医: 出现骨科疾病症状, 如疼痛、肿胀、活动受限等, 应及时就医。早期诊断和治疗可以减少胃肠道刺激。

2. 遵医嘱治疗: 接受医生治疗时, 应按医嘱用药和进行康复训练。不要自行停药或随

意更改治疗方案。

3. 物理治疗: 如电疗、光疗、冷热敷等, 可以改善患处的血液循环和神经功能, 促进修复。

4. 手术治疗: 对于严重的骨折、关节损伤或其他骨科疾病, 手术治疗可能为首选。术后需进行康复训练, 以促进患处恢复。

三、康复篇

1. 康复训练: 在医生指导下进行针对性的肌肉和关节锻炼, 如轻度负重练习, 以促进骨骼愈合和恢复肌肉力量。

2. 营养支持: 康复期应适当增加蛋白质、维生素和矿物质的摄入, 如食用深海鱼等富含鱼油的食物, 有助于减轻关节炎症和疼痛。

3. 心理康复: 针对患者的心理问题, 提供

心理咨询和支持, 帮助他们建立积极的心态和应对策略。

4. 家庭护理: 患者出院后, 家庭照顾者应提供生活上的帮助, 监督康复进程, 并及时向医生反馈病情。

结语

骨科疾病的预防、治疗和康复是一个综合性的过程, 需要患者、家属和医护人员的共同努力。通过均衡饮食、规律作息、合理运动、注意安全等预防措施, 可以降低骨科疾病的风险。在治疗过程中, 患者应遵循医嘱, 合理用药和进行康复训练。康复期则需注重营养支持、心理康复和家庭护理。

(作者单位: 河北省邢台市第九医院 / 巨鹿县医院)

重症肌无力护理中的药物管理与副作用应对

□ 丁福艳

重症肌无力是一种慢性疾病, 虽然目前尚无根治方法, 但通过科学的药物管理和护理, 可以显著缓解症状, 提高患者的生活质量。

本文将详细介绍重症肌无力护理中的药物管理以及应对药物副作用的方法。

一、药物管理

1. 药物种类

胆碱酯酶抑制剂: 临床上常用溴吡斯的明, 30 分钟起效, 2 小时后达高峰, 持续 34 小时。建议饭前 30 分钟给药, 使患者进餐时处于药物疗效高峰期。

糖皮质激素: 如泼尼松、甲基强的松龙, 有助于控制病情, 但会产生高血压、高血糖、低钾血症等副作用。

免疫抑制剂: 包括硫唑嘌呤、他克莫司、

环孢素 A、环磷酰胺、吗替麦考酚酯等, 用于激素治疗不佳或激素依赖的患者。

2. 服药时间

皮质激素的分泌高峰在上午 8 点, 因此, 糖皮质激素最好在早上 8 点顿服, 且饭后服用以减少胃肠道刺激。

胆碱酯酶抑制剂饭前 30 分钟服用, 以最佳效果帮助患者进食。

3. 药物剂量

胆碱酯酶抑制剂的剂量应根据肌力改善情况和副作用耐受程度进行调整。

免疫抑制剂的使用需严格遵医嘱, 注意定期检测血常规、尿常规及肝肾功能。

4. 用药注意事项

避免多种药物交叉反应, 严格掌握用药时间。

症状控制、病情稳定后, 应逐渐减量, 切忌减量过快或突然停药。

二、副作用应对

1. 胆碱酯酶抑制剂的副作用

部分患者可能出现毒蕈碱样反应, 如腹痛、腹泻、唾液腺分泌增多等; 或烟碱样反应, 如肌束震颤、痉挛及视物模糊。

如出现轻微副作用, 如腹胀、头晕、便秘等, 应观察病情, 不要自行停药。

2. 糖皮质激素的副作用

可产生高血压、高血糖、低钾血症、水钠潴留、皮疹等副作用。

需观察患者有无精神紊乱症状, 如欣快感、失眠、谵妄等。

饮食中应限制钠盐, 补充钾, 食用香蕉、橘子等含钾高的食物。

3. 免疫抑制剂的副作用

环磷酰胺可导致恶心、呕吐、骨髓抑制、肝肾功能损害等。

硫唑嘌呤、他克莫司等可引起骨髓抑制及肝功能损害, 需定期检测血常规及肝功能。

出现明显不良反应, 如转氨酶明显升高、呕血、黑便等, 应及时就医调整药物。

三、结语

重症肌无力的药物管理需遵循严格的用药时间和剂量, 注意观察药物的疗效和副作用。出现副作用时, 患者不应自行停药, 而应根据症状轻重及时采取措施, 轻微副作用可观察, 严重副作用应立即就医。重症肌无力虽是一种慢性病, 但通过科学的药物管理和细致的护理, 患者可以拥有相对正常的生活。

(作者单位: 河北以岭医院)

产科护理全过程解析

□ 代立佳

产科护理是针对孕产妇和新生儿的全方位护理服务, 涵盖了从孕期到产后的全过程。它不仅涉及医学领域的知识, 还融合了心理学、营养学等多个学科, 旨在保障母婴健康, 促进顺利分娩和产后恢复。

以下是产科护理的几个关键环节:

1. 孕期护理与健康管理

孕期是母婴健康的关键阶段。产科护理在这一阶段的任务是提供全面的健康教育, 帮助孕妇了解妊娠期的生理变化、营养需求、运动指导以及心理调适等方面的知识。通过定期产检, 包括身高、体重、血压、宫高、腹围、胎位、血常规、尿常规、肝肾功能、心电图等项目, 可以及时发现并处理潜在的健康

问题。

2. 分娩过程与护理

分娩是妊娠期的关键环节, 需要专业的产科护理来确保母婴安全。医护人员会密切监测孕妇的血压、心率、呼吸等生命体征, 以及宫缩的频率、间隔和强度。

根据孕妇的需求和医生的建议, 可以采取不同的疼痛管理措施, 如无痛分娩、导乐分娩等, 以减轻分娩过程中的痛苦。医护人员还需随时准备应对可能出现的突发状况, 如产后出血、胎儿窘迫等。

3. 产后护理与恢复

产后是母婴恢复的关键时期。医护人员会继续密切观察母婴的生命体征, 包括母亲

的出血量、子宫收缩情况以及新生儿的呼吸、体温、肤色等。对于顺产的产妇, 会阴部的伤口需要仔细检查并进行必要的清洁和消毒处理; 而对于剖宫产的产妇, 手术伤口的恢复情况需特别关注, 定期更换敷料以防止感染。医护人员还会向新妈妈详细讲解母乳喂养的重要性, 并教授正确的哺乳姿势和技巧。产后心理调适同样重要, 家人和社会应给予新妈妈足够的关爱和支持, 帮助她们应对身份转变和身体变化带来的挑战。

4. 新生儿护理与疾病预防

新生儿护理是产科护理的重要组成部分。医护人员会对新生儿进行全面的护理, 包括喂养、睡眠、体温调节等方面的指导。按

照国家规定, 新生儿需要在出生后接种乙肝疫苗和卡介苗等疫苗, 以预防相关疾病。此外, 医护人员还会进行新生儿疾病筛查, 如先天性甲状腺功能低下、苯丙酮尿症等, 以便早期发现并及时治疗。

产科护理是保障母婴健康的关键, 涵盖了从孕期到产后的全过程。通过专业的护理措施, 可以有效降低母婴并发症的风险, 促进母婴间的情感联系, 为新生儿的健康成长打下坚实的基础。

每一位准妈妈和家庭成员都应充分了解产科护理的内容, 做好充分的准备, 迎接新生命的到来。

(作者单位: 河北省唐山市妇幼保健院)

宝贝成长秘籍: 儿童保健全攻略

□ 崔薇

2. 充足睡眠

规律作息: 充足的睡眠对儿童的生长发育至关重要。家长应帮助孩子建立规律的作息时间表, 保证充足的睡眠时间。学龄前儿童每天需要 10-13 小时的睡眠, 包括晚上的睡眠和午间的小憩。

睡前准备: 为孩子创造一个安静、舒适的睡眠环境, 避免睡前过度兴奋的活动。

3. 体育锻炼

增强体质: 鼓励孩子进行适当的体育锻炼, 如跑步、跳绳、游泳等, 增强体质, 培养运动兴趣。

户外活动: 经常到户外活动, 多见风日, 有助于增强孩子对疾病的抵抗力。

4. 心理健康

亲子关系: 家长应给予孩子足够的关爱

和陪伴, 建立亲密的亲子关系。通过倾听孩子的想法和感受, 了解他们的需求和困惑, 给予积极的回应和支持。

培养自信: 注重培养孩子的自信心和独立性, 鼓励他们勇于尝试新事物, 面对挑战和困难时保持乐观向上的态度。

5. 安全教育

识别危险: 家长应教会孩子识别危险信号, 掌握基本的安全知识和自我保护技能, 包括交通安全、防火防盗、防溺水、防触电等方面的知识。

网络安全: 关注孩子的网络安全, 引导他们正确使用电子产品和网络资源, 避免沉迷游戏和不良信息的困扰。

6. 定期体检与预防接种

生长发育监测: 定期进行儿童保健体

检, 监测孩子的生长发育情况, 及时发现和处理问题。

预防接种: 按照儿童计划免疫程序, 全程、足量进行预防接种, 预防传染病的发生。

7. 疾病防治

常见病防治: 采取有效措施控制和防治影响儿童生长发育和健康的常见病、多发病, 如佝偻病、缺铁性贫血、营养不良等。

肥胖防治: 保证孩子均衡饮食, 多运动, 定期进行生长检测, 发现肥胖立即纠正。

通过以上全面的儿童保健措施, 家长可以

为孩子打造一个健康、快乐的成长环境, 助力他们茁壮成长。

儿童保健不仅关乎孩子的身体健康, 更关乎他们的心理健康和未来发展。

(作者单位: 河北省曲阳县第二中心医院)