

关节置换术后的护理与康复

□ 袁蒙

关节置换术是一种通过手术将病变关节的部分或全部替换为人工关节部件的治疗方法,主要用于治疗因骨关节炎、类风湿关节炎、创伤性关节炎等导致的关节严重损坏、疼痛和功能障碍。

手术的成功只是治疗的一部分,术后的护理与康复同样至关重要。

以下将详细介绍关节置换术后的护理与康复要点。

一、术后护理

1. 伤口护理

定期更换敷料:一般建议每天更换一次,或根据医生指导进行。更换时需注意无菌操作,避免细菌污染。

观察伤口情况:如果发现伤口红肿、疼痛、渗出物增多等情况,应及时联系医生处理。

防水措施:洗澡或清洁身体时,使用防水敷料覆盖伤口,避免水直接接触伤口。

2. 预防感染

个人卫生:保持手术部位的清洁干燥,避免感染。

药物预防:遵医嘱按时服用抗生素等药物,以降低感染风险。

3. 饮食调整

优质蛋白质:多吃富含蛋白质的食物,如瘦肉、鱼、蛋、奶等,有助于伤口愈合和组织修复。

增加钙质:多喝牛奶、吃豆制品等,有助于骨骼健康和关节稳定。

避免刺激性食物:减少辛辣、刺激性食物的摄入,以免对伤口产生不良影响。

4. 预防并发症

勤翻身:护理过程中应勤翻身,避免压疮的发生。

预防深静脉血栓:进行踝关节下肢小腿肌肉活动、气压治疗等,以及尽早下地活动,有助于预防深静脉血栓形成。

二、术后康复

1. 早期被动活动

CPM 机辅助:术后早期,可以使用 CPM 机辅助进行关节的屈伸训练,有助于促进血液循环和减轻肿胀。

2. 逐渐过渡到主动训练

关节活动:随着病情恢复,逐渐过渡到主动训练,如自己进行关节的屈伸、内外旋等动作。

循序渐进:逐渐增加训练强度和时间,避免过度训练导致关节损伤。

3. 功能训练

全幅度活动:让患者全幅度地进行膝关节屈曲和伸直训练,有助于膝关节肌力和感觉的恢复。

踝泵练习:术后 1-3 天进行足踝的屈伸功能锻炼,有利于预防深静脉血栓。

4. 康复辅助治疗

冰疗:使用冰袋放置在切口周围,降低软

组织温度,减少肿胀。

经皮神经电刺激:缓解疼痛的辅助疗法,广泛应用于疼痛治疗。

5. 生活习惯调整

避免剧烈运动:如髋关节置换后需避免盘腿和提携动作,以免关节脱位。

定期随访:定期到医院进行随访和复查,了解恢复情况,调整治疗方案。

结语

关节置换术在治疗严重的关节疾病方面具有显著优势,能有效减轻关节疼痛,改善关节功能。然而,术后的护理与康复同样重要,直接关系到手术效果和生活质量的提升。

患者和家属应积极配合医生的指导,做好术后护理,积极参与康复训练,共同面对康复过程中的挑战,实现关节功能的全面恢复。

通过科学的治疗和精心的护理,患者定能重拾关节的健康与活力,享受更加美好的生活。

(作者单位:河北省廊坊市固安县中医院)

新生儿肺炎的预防到治疗的综合护理策略

□ 张煦婕

新生儿肺炎是新生儿期常见的感染性疾病,其发病率和死亡率相对较高。因此,从预防到治疗,采取一系列综合护理策略对新生儿的健康至关重要。本文将详细介绍从预防、护理到治疗的全方位策略,以期为家长和医护人员提供参考。

一、预防措施

1. 保持通风:保持室内空气流通,避免空气污染物积累。每天应开窗通风换气 2-3 次,每次 20-30 分钟,确保室内空气新鲜。

2. 清洁环境:保持周围环境清洁和卫生,经常擦拭地面、桌子等表面,并定期消毒。室内应避免吸烟,清扫房间时要湿抹湿扫,防止尘土飞扬。

3. 避免接触感染源:减少新生儿在公共场所活动的机会,避免接触有病毒感染的

人,以降低感染的风险。

4. 合理营养:给新生儿提供高蛋白、高营养的饮食,增强机体免疫力。母乳喂养有助于预防新生儿肺炎,因为母乳中含有多种免疫物质。

二、护理措施

1. 观察呼吸情况:密切监测新生儿的呼吸频率、心率、血压和体温等指标。如果发现呼吸急促或呼吸困难,应及时送医院就诊。

2. 体位与拍背:新生儿应保持适宜的体位,经常变换体位和拍背,以促进血液循环和痰液排出。通常每 2 小时变换一次体位,轻轻拍背,有助于减轻肺部淤血和改善气体交换。

3. 保暖与舒适:新生儿肺炎患儿应保持适宜的环境温度,通常在 18-22°C 之间,相对湿

度保持在 50-65%。加强保暖,避免体温过低。

4. 营养支持:对于不能经口喂养的患儿,可采用鼻饲喂养,满足营养需求,促进生长发育。

三、治疗方法

1. 一般治疗:保持呼吸道通畅,及时清理口腔、鼻腔分泌物。给予氧疗,提高血氧饱和度,缓解呼吸困难。

2. 抗感染治疗:新生儿肺炎一旦发现,应尽早使用抗生素治疗。细菌性肺炎以早期静脉给予抗生素为宜,根据病原菌选择特异性抗生素。同时,根据细菌培养和药物敏感试验结果调整治疗方案。

3. 对症支持治疗:对于发热、惊厥等症状,给予相应的退热、镇静治疗。维持内环境稳定,纠正水电解质紊乱,增强免疫功能。

4. 肺部物理治疗:包括雾化吸入、体位引流等非药物治疗方法,促进分泌物排出,改善肺通气功能。

5. 机械通气:对于重症或急性发作型病例,使用呼吸机辅助通气,提供有效通气支持,防止因缺氧引起的心血管系统损害。

四、结语

新生儿肺炎是一种严重的疾病,但通过采取综合护理策略,从预防、护理到治疗,可以有效降低其发病率和死亡率。家长和医护人员应密切关注新生儿的健康状况,及时采取相应的护理措施和治疗手段,确保新生儿的健康和安全。在整个护理过程中,应密切监测新生儿的生命体征,必要时及时报告医生,调整治疗方案,以确保护理效果。

(作者单位:河北省廊坊市香河县人民医院)

麻醉药物的作用与安全性

□ 张云霞

在医疗领域,麻醉药物扮演着至关重要的角色。它们不仅能让患者在手术过程中免受疼痛和恐惧的困扰,还能确保手术顺利进行,保障患者的生命安全。那么,关于麻醉药物,我们究竟了解多少呢?

本文将从麻醉药物的作用和安全性两个方面进行科普。

麻醉药物的作用

麻醉,简而言之,是指通过药物或其他方法使患者局部或整体暂时失去知觉或感觉,以达到无痛的目的。在手术或某些医疗检查中,麻醉药物的主要作用包括:

1. 解除痛苦:麻醉药物的首要作用是使患者进入无痛状态,从而能够在舒适、平静的状态下接受手术或其他医疗操作。这极大地

减轻了患者的痛苦和恐惧感。

2. 创造良好手术条件:麻醉药物还能帮助医生在手术过程中更好地操作,因为患者在无痛状态下不会因疼痛而乱动,从而提高了手术的成功率和安全性。

3. 维持身体机能稳定:麻醉过程中,医生会根据患者的具体情况选择合适的药物和剂量,以消除手术中的不良应激反应,维持患者身体机能的相对稳定。

麻醉药物的安全性

随着医学技术的不断进步,现代麻醉药物已经过严格的临床试验和长期应用,其安全性得到了充分保障。以下是关于麻醉药物安全性的几个关键点:

1. 精准计算剂量:麻醉医生会根据患者

的年龄、健康状况、手术类型等因素,精确计算和选择合适的药物剂量。这确保了药物既能达到预期的麻醉效果,又不会对患者造成不必要的伤害。

2. 持续监测生命体征:在麻醉过程中,麻醉医生会持续监测患者的生命体征,如呼吸、心跳、血压等。一旦发现异常情况,医生会立即调整药物剂量或采取其他措施,以确保患者的安全。

3. 降低罕见副作用风险:尽管麻醉药物可能会引起一些罕见的副作用,如过敏反应等,但通过术前详细评估和准备,这种风险可以大大降低。

医生会在术前详细询问患者的过敏史和用药史,并采取相应的预防措施。

4. 药物代谢迅速:现代麻醉药物大多具有起效快、持续时间长、代谢速度快的特点。完成手术后,药物会逐渐被身体代谢排出,患者的身体也能很快恢复到之前的状态。

结语

综上所述,麻醉药物在医疗领域发挥着不可替代的作用。它们通过解除患者的痛苦、创造良好手术条件以及维持身体机能稳定等方面,为手术的顺利进行和患者的生命安全提供了有力保障。

同时,在严格的医疗规范和专业的麻醉团队保障下,麻醉药物的安全性也得到了充分保障。患者和家属无需过度担忧,应相信麻醉医生的专业判断和处理能力,积极配合医疗过程。

(作者单位:山西省闻喜县人民医院)

浅谈脑部创伤护理的症状识别及康复训练

□ 赵伟

脑部创伤是一种常见的神经系统损伤,可能由交通事故、摔倒、运动损伤或暴力等外力因素引起。根据伤势的轻重,脑外伤可分为轻型、中型和重型三种类型,其症状也各不相同。本文将从症状识别到康复训练,为您介绍脑部创伤的全面护理。

症状识别

1. 短暂或长期意识障碍:轻微脑震荡可能导致短暂的意识丧失,而重度损伤则可能引发长时间昏迷。

2. 颅内压增高表现:头痛、恶心和呕吐是颅内压增高的典型症状。

3. 情绪与行为变化:患者可能变得易怒、情绪不稳,甚至出现焦虑、抑郁等心理问题。

4. 认知功能下降:记忆力减退、注意力不集中等症状可能随脑损伤而出现。

5. 并发症:脑外伤可能引发癫痫、失语等严重并发症,威胁患者的生命安全。

急性期治疗

在脑外伤急性期,治疗以止血、降低颅内压为主。若病情迅速恶化,可能需要进行手术,如去骨瓣减压术、骨窗开颅血肿清除术等。此时,患者应配合医生的指导,进行头颅 CT 检查、颅内压监测等系统性诊断,以确定受伤类型与严重程度。

康复训练

1. 针对性康复:针对偏瘫患者,可通过理疗、生物反馈、针灸等康复手段,恢复偏瘫一侧肢体的肌力及运动控制能力。失语

症患者需按照失语症进行康复锻炼,恢复语言能力。

2. 吞咽训练:对于吞咽障碍的患者,进行吞咽训练以恢复吞咽功能。

3. 认知康复:认知障碍患者在进行康复治疗的同时,可结合高压氧治疗,提升认知功能。

4. 心理调节:脑外伤患者可能因恢复效果不佳而出现心理问题。此时,应进行心理调节,为患者科普相关知识,提升其对自身症状的理解,并发挥家属、朋友的作用,给予心理支持。

5. 日常锻炼:在专业康复师的指导下,进行脑部功能锻炼。待身体逐渐恢复后,可选择游泳、慢跑等有氧运动,提升身体素质。

注意事项

1. 观察病情变化:在恢复期,注意观察患者的血压、呼吸、脉搏、体温等生命体征,及时发现异常情况。

2. 休息与饮食:患者应保证充足的休息,早睡早起,保持室内安静。饮食上,提供高蛋白、高纤维、低脂肪的食物,避免辛辣、刺激、生冷的食物。

3. 康复环境:确保康复环境的安全与舒适,避免患者跌倒或受到意外伤害。

脑部创伤的护理是一个复杂而漫长的过程,需要患者、家属和医护人员的共同努力。通过科学的症状识别、急性期治疗和康复训练,可以有效提升患者的康复效果,恢复其生活质量。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)