

骨折护理的饮食与康复训练

□ 马思萌

骨折是一种常见的意外伤害,对于骨折患者的家庭护理,科学合理的护理方法对于患者的康复至关重要。

以下是一些基本的骨科护理知识和技巧,帮助您在家照顾骨折患者。

1. 确保安全

首先,确保患者和救援者处于安全的环境中,避免二次伤害。若患者处于危险环境中,如车流密集的马路或陡峭的山坡,应立即将其移至安全地带。

2. 停止活动

如怀疑有骨折,应立即停止受伤部位的活动,避免任何形式的移动,以防骨折端移位或造成更多损伤。使用硬质物体固定骨折部位,如果没有这些物品,可用围巾、领带等代替。对于怀疑脊柱骨折的患者,应避免随

意搬动,以免加重损伤。

3. 止血与冷敷

如有出血,应立即采取措施止血。用干净的绷带或布料直接压在出血点上,保持至少10分钟的持续压力。

如果血液渗透到绷带,应叠加更多的绷带或布料,但注意不要松开原来的绷带。止血后,将冰袋或冷敷物放在骨折部位上,以减轻肿胀和疼痛。每次冷敷时间应为15~20分钟,间隔至少1小时。

4. 保持正确体位

根据医生的建议,保持正确的体位有助于减轻疼痛并促进骨折愈合。例如,下肢骨折患者通常需要抬高患肢以减轻肿胀;上肢骨折患者则需将患肢固定在胸前或身体侧面以保持稳定。

平卧硬板床,床头抬高15~30厘米,保持床铺平整、舒适。

5. 饮食与营养

提供均衡的饮食,包括蛋白质、维生素和矿物质,以促进骨折愈合。可以添加富含钙和维生素D的食物,如乳制品、鱼类和绿叶蔬菜。遵循医生或营养师的建议,合理安排饮食计划。骨折初期饮食宜清淡,中后期逐渐增加营养,多食用富含胶原蛋白的食物,如猪蹄、猪皮等。

6. 伤口护理

保持伤口清洁干燥,定期更换敷料,以降低感染风险。如有红肿、疼痛或渗液等异常情况,应及时就医。更换敷料时,注意无菌操作,避免交叉感染。

7. 心理护理

骨折常伴随剧烈疼痛,患者可能感到恐慌和不安。此时应安抚患者情绪,保持其稳定,有助于减轻疼痛感和焦虑感。多与患者沟通,了解其心理需求,给予关爱和支持。

8. 康复训练

在医生的指导下进行康复训练,包括肌肉锻炼和关节活动度训练等。

这些训练有助于恢复肌肉力量和关节灵活性,促进骨折愈合。训练应循序渐进,避免过度运动导致损伤加重。

通过以上措施,您可以为骨折患者提供全面、细致的家庭护理,促进其早日康复。同时,及时与医生沟通,调整护理计划,确保患者得到最佳的治疗效果。

(作者单位:河北省邢台市第九医院/巨鹿县医院)

骨与软组织肿瘤患者的诊断

□ 崔路宽

骨与软组织肿瘤是指发生在骨内或起源于骨各种组织成分,以及运动系统的其他结构,如肌肉、结缔组织、肌腱、韧带等组织的肿瘤。这些肿瘤有良性和恶性之分,了解它们的特性、症状、诊断及治疗手段对患者来说至关重要。

一、骨与软组织肿瘤的分类

1. 良性骨肿瘤:多发生于骨骼生长旺盛的青、少年,男性高于女性。良性肿瘤发展缓慢、症状轻、易根治,一般占骨肿瘤的大多数。常见的良性肿瘤包括骨囊肿、软骨瘤、软骨肉瘤以及骨瘤等。

2. 恶性骨肿瘤:发展迅速,预后不佳,死亡率高,老百姓一般称其为“骨癌”。恶性骨肿瘤又分为原发性和继发性,原发性恶性肿瘤如骨肉瘤、软骨肉瘤、尤文氏肉瘤等;继发性恶性肿瘤是从体内其他组织或器官的

恶性肿瘤转移到骨骼形成的,如肺癌骨转移、前列腺癌骨转移等。

二、骨与软组织肿瘤的症状

1. 疼痛:骨关节处出现明显疼痛,尤以夜间为甚,有进行性加重的趋势,止痛药无效。

2. 肿块:一般在骨、骨关节局部出现肿块,生长缓慢的肿瘤很少有明显肿胀,直到功能发生障碍或发生病理性骨折时,才发现。

3. 肿胀和功能障碍:肿瘤压迫周围的血管和淋巴管,导致液体积聚并引起局部肿胀,同时造成肌肉无力、关节僵硬或其他运动受限。

4. 骨折:肿瘤侵犯骨质时,可能会削弱骨头的强度,使其更容易发生骨折。

三、骨与软组织肿瘤的诊断

1. 临床表现:医生会根据疼痛、肿块、功能障碍等症状,结合患者的病史进行初步判断。

2. 影像学检查:X线检查、CT、MRI等,有助于确定肿瘤是否存在,以及与周围组织的关系和侵犯程度。

3. 病理检查:通过切开活检或穿刺活检,确定肿瘤的组织学类型及良恶性。

4. 血清学检查:检测酸性磷酸酶、碱性磷酸酶、钙、磷等指标,有助于了解肿瘤的活动情况。

四、骨与软组织肿瘤的治疗

1. 手术治疗:良性肿瘤多以局部刮除植骨或切除为主;恶性肿瘤则根据局部病灶情况广泛切除后,采用人工假体置换术、血管重建等方法。

2. 化学药物治疗:术前新辅助化疗和术后辅助性化疗,旨在消灭微小转移、评估化疗药物效果、减小局部肿瘤。

3. 放射治疗:对于不能广泛切除的部

位,术前实施放疗可以增加局部切除率,术后实施放射治疗可以减少肿瘤的复发。

4. 其他治疗:包括靶向治疗、免疫治疗及中医综合治疗等。

五、预防与日常保健

1. 定期体检:通过定期体检,早期发现潜在病变。

2. 避免接触致癌物质:如辐射、某些化学物质等。

3. 保持健康生活方式:合理饮食,适量运动,减轻精神压力,提高免疫力。

骨与软组织肿瘤的治疗需要专业肿瘤科医生根据具体病情制定个性化方案。患者在接受治疗前,应充分了解各种治疗的风险和收益,并积极配合医生进行各项检查和治疗,以期获得最佳的治疗效果。

(作者单位:河北省沧州中西医结合医院)

血液净化治疗的适应症与禁忌症

□ 霍玲敏

血液净化治疗是一种通过体外净化装置去除血液中致病物质的方法,以达到治疗疾病的目的。这一技术在现代医学中广泛应用,尤其在处理急性慢性肾功能衰竭和中毒等情况下效果显著。

然而,血液净化并非适用于所有情况,其适应症和禁忌症需根据患者的具体情况进行分析。

适应症

1. 急性肾功能衰竭

急性肾功能衰竭:适用于少尿或无尿超过两天,血肌酐显著升高,存在高分解代谢状态的患者。

此外,急性心衰、急肺水肿以及高钾血症、代谢性酸中毒等也是适应症。

慢性肾功能衰竭:俗称尿毒症,适用于肌酐清除率降至10ml/min左右的患者,特别是糖尿病患者应适当提前。当血尿素氮、血肌酐等指标显著升高,出现明显水潴留体征和尿

毒症表现时,也应进行血液净化。

2. 中毒

药物中毒:如安定类药物中毒,毒物能够通过血液净化被析出,应在中毒后8-16小时内进行。

毒物中毒:如钡、汞等金属中毒,以及毒蘑菇中毒等,可通过血液净化治疗。

3. 其他疾病

难治性充血性心力衰竭和急性肺水肿:作为急救措施。

肝胆疾病:如肝性脑病、肝硬化腹水等。

水电解质紊乱:如高胆红素血症、高尿酸血症、高脂血症等。

4. 特殊疾病

血液滤过:适用于顽固性高血压、血磷高及β₂-微球蛋白淀粉样变的患者。

血液灌流:适用于血磷高及β₂-微球蛋白淀粉样变的患者,以及重症胰腺炎、红斑狼疮等造成的肾损伤。

血浆置换:适用于急性性肾炎、格林巴利综合征等。

免疫吸附:适用于高脂血症及胆红素高的患者。

禁忌症

1. 严重心脏疾病

如明显心脏肥大伴心功能不全、严重心律失常、严重高血压或脑血管病变等,这些患者可能无法耐受血液引出体外循环。

2. 严重贫血和低血压

血液净化可能会损失、破坏红细胞,加重贫血。严重低血压和休克的患者也不适合进行血液净化。

3. 感染和大手术后

严重感染伴有休克的患者,生命体征不稳定,不适合进行血液净化。大手术后未过3天的患者,由于存在严重活动性出血或出血倾向,也不宜进行。

4. 老年高危患者和精神异常者

老年高危患者及不能配合的精神异常患者,以及不能合作的婴幼儿,由于操作风险较大,通常不适合进行血液净化。

5. 其他

终末期尿毒症并出现不可逆性并发症的患者,以及未控制的糖尿病患者,也不适合进行血液净化。

注意事项

进行血液净化治疗的患者需要注意调整饮食,多食用蛋白质含量较高的食物,定期检测血压、血磷等指标,并控制在正常范围内。根据自身情况,在医生的指导下适当运动,以维持良好的身体状态。

血液净化治疗是一项复杂而有效的医疗手段,其适应症和禁忌症需根据患者的具体情况由专业医生进行评估和决策。

通过合理的治疗,可以帮助患者恢复健康,提高生活质量。

(作者单位:河北省邯郸市中心医院)

中药炮制技术的原理与实践

□ 荆树英

中药炮制技术是中国传统医学的重要组成部分,是提高中药疗效,保证用药安全,便于制剂的重要手段。本文将探讨中药炮制技术的历史、原理及实践,以便读者更好地了解这一独特的医疗技艺。

一、中药炮制技术的历史

中药炮制技术有着悠久的历史,可以追溯到公元前世纪。随着时间的推移,炮制技术不断发展,逐渐形成了一套完整的理论体系。中药炮制的主要目的包括提高药效、降低毒副作用、便于制剂等。

在不同的历史时期,炮制方法因应时而变,如明火炒药、蒸煮法、干燥法等。值得一提的是,中药炮制技术曾受到外来文化的影

响,如印度医学的影响在某些时期对炮制技术的发展起到了推动作用。

二、中药炮制原理

中药炮制原理主要包括降低或消除药物的毒性,改变药性,增强药效等。例如,通过炒制或炙法可以降低或消除药物本身的毒性;通过炮制可以改变药物质地,便于制剂和服用;同时,炮制还可以增强药物的疗效,如酒制法可以使药性发散;醋炒法可以使药性软坚等。此外,炮制过程中还会产生一些新的物质,这些物质对药物疗效和作用机制有一定影响。

三、实践中的中药炮制技术

1. 净制:去除中药中的杂质和非药用部

位,保证用药纯净。

2. 切制:将净选后的药物切成一定规格的饮片,便于制剂和煎煮。

3. 炮炙:包括炒、炙、煨、蒸、煮、泡等法,以改变药性、增强疗效、降低毒性等。

以炒制法为例,通过明火翻炒,可以消除药物本身的毒性或改变药性。炙法包括蜜炙、酒炙、醋炙等,可以降低药性、增强药效,或改变药性。煨法主要用于矿物药和贝壳类药物,通过高温使其质地变脆,便于研末或装瓶。蒸煮法可用于某些具有毒性的药物,通过蒸煮使其毒性降低或消除。泡制法主要用于有毒药物,如乌头、附子等,可以使其毒性降低并转变为有效成分,提高疗效。

中药炮制技术是中国传统医学的重要组成部分,具有悠久的历史 and 独特的原理。实践中的炮制技术包括净制、切制、炮炙等步骤,以降低或消除药物的毒性,改变药性,增强药效等。随着现代科技的发展,中药炮制技术也在不断改进和创新,如现代技术的引入使炮制过程更加科学化和规范化。

总的来说,中药炮制技术不仅是中国传统医学的瑰宝,也是人类文化遗产的一部分。通过了解和掌握中药炮制技术,我们可以更好地传承和发扬这一伟大的医疗技艺,为人类的健康事业做出贡献。

(作者单位:山东省淄博市桓台县荆家镇卫生院)