

# 骨科手术后的护理要点指导

□ 贾亚亚

提高关节的活动度,减少并发症的发生。但需注意,锻炼时应循序渐进,避免过度运动。

## 6. 并发症预防

长期卧床的患者容易出现压疮、深静脉血栓、肺部感染等并发症。预防措施包括勤翻身、对骶尾部、足跟部位垫软垫,以及指导患者进行下肢肌肉等长收缩练习。对于留置导尿的患者,需定期更换尿管,必要时给予膀胱冲洗,防止泌尿系感染。

## 7. 伤口护理

保持伤口清洁、干燥,避免沾水。定期更换伤口敷料,观察伤口有无红肿、渗液等异常情况。如发现伤口有感染迹象,应及时通知医生进行处理。

## 8. 心理支持

关注患者的心理状态,提供心理支持和咨询,帮助患者树立战胜疾病的信心。心理支持有助于缓解患者的焦虑和恐惧,促进康复进程。

## 9. 康复指导

向患者及家属提供康复训练的指导,包括物理治疗、作业治疗等。制定个性化的康复训练计划,并根据患者的病情和手术部位进行调整。在康复训练过程中,应注意观察患者的反应,如出现疼痛、肿胀等异常情况,应及时停止训练并通知医生。

骨科手术后的护理是一个系统工程,需要医护人员、患者和家属的共同努力。通过科学的护理和康复训练,患者能够更快地恢复肢体功能,提高生活质量,减少并发症的发生。

(作者单位:河北省保定市第六医院)

# 检验科:健康检查的智慧之选

□ 刘庆霞

也为我们提供了更加科学的健康指导。

## 三、高效便捷,优化体验

随着医疗技术的不断进步,检验科的工作效率也在不断提高。现在,许多医院和体检中心都实现了检验结果的电子化查询,我们只需通过手机或电脑,就能轻松获取自己的检测结果。

同时,为了满足不同人群的需求,检验科还提供了便捷的预约服务、快速的检测报告出具以及专业的医生解读等服务,大大优化了我们的检查体验。

## 四、科学普及,提升意识

除了提供专业的检测服务外,检验科还

承担着健康科普的重任。通过举办健康讲座、发放宣传资料等方式,检验科积极向公众普及健康知识,提高人们的健康意识和自我保健能力。这不仅有助于我们更好地理解检测结果,也能让我们在日常生活中更加注重健康,预防疾病的发生。

综上所述,检验科作为健康检查的智慧之选,以其精准的检测技术、个性化的服务方案、高效便捷的工作流程以及积极的科普宣传,为我们的健康保驾护航。让我们珍惜每一次健康检查的机会,通过检验科的智慧之选,共同守护我们的身体健康!

(作者单位:河北省河间市人民医院)

# 手术室从术前到术后的护理过程解析

□ 马芳琳

确保手术器械、敷料等物品的无菌状态,避免患者发生感染。

4. 输液与输血:在手术过程中,患者可能会出现失血、失水等情况,手术室护士需熟练掌握输液、输血的操作流程,及时给予治疗。

5. 患者保暖:手术过程中,患者可能因为麻醉、暴露等因素导致体温下降,因此需采取多种措施保持患者体温稳定。

## 三、术后护理

1. 麻醉恢复:手术完成后,病人会被从手术室转运至麻醉恢复室,进行生命体征的检测,以评估患者麻醉恢复的状况。

2. 伤口护理:术后伤口应保持清洁、干燥,定期更换敷料,减少感染风险。同时,注意

伤口周围的皮肤清洁和消毒。

3. 疼痛管理:手术后患者可能会出现不同程度的疼痛,麻醉医师需根据患者的疼痛程度选择合适的镇痛方法。

4. 饮食与活动:术后患者应遵循医嘱进行饮食和活动,多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,促进身体康复。

5. 心理支持:关注患者的心理需求,给予安慰和鼓励,帮助患者树立战胜疾病的信心。手术室护理是一项复杂而重要的工作,涵盖了术前、术中和术后等多个环节。通过细致的护理和关怀,可以最大限度地保障患者的安全和手术效果,助力患者早日康复。

(作者单位:中国人民解放军陆军军医大学士官学校附属医院)

# 自发性脑出血从预防到康复的全面指南

□ 宋红杰

疗管理非常重要。包括定期体检、监测药物治疗效果、调整用药方案等。

2. 运动康复:根据患者的康复需求和能力,进行系统的运动康复训练。这包括肌肉力量锻炼、平衡训练、运动协调性训练等。逐渐增加运动强度和持续时间,提高患者体能。

3. 语言和言语康复:脑出血可能导致言语和理解能力障碍。通过语言治疗,如听广播、读报、对话等,帮助患者恢复语言能力。

4. 日常生活技能训练:根据患者的需要,进行日常生活技能的训练,包括自我照顾、进食、穿衣打扮、洗漱等。鼓励患者逐渐独立完成这些活动,提高生活自理能力。

5. 营养支持:确保患者获得营养均衡、

易于消化的饮食。根据患者的实际情况,可能需要定制个性化的饮食计划,以满足身体的营养需求。

6. 心理支持:脑出血患者可能会面临情绪障碍,如抑郁和焦虑。通过心理治疗和药物治疗,帮助患者减轻情绪障碍,提高生活质量。

## 三、结语

自发性脑出血的预防与康复需要综合措施,从控制高血压、健康饮食、适度运动到定期体检,每一个细节都至关重要。康复期间,医疗管理、运动康复、语言和言语训练、日常生活技能训练、营养支持和心理支持都是不可或缺的部分。

(作者单位:河北省保定市第六医院)

骨科手术后,患者常会出现疼痛。护理人员应根据患者的疼痛程度采取相应的止痛措施,如心理疏导、分散注意力等。对于中度以上疼痛的患者,应及时给予止痛药物治疗,并注意药物的副作用和不良反应。

## 4. 饮食指导

鼓励患者摄入高蛋白、高维生素、富含钙质、易消化、低脂肪的食物,如瘦肉、乳类、蛋类、鱼类、豆制品、新鲜蔬菜和水果等。这些食物有助于促进骨折愈合和身体健康。

## 5. 功能锻炼

根据患者的具体情况,指导并协助患者进行适当的功能锻炼,如踝泵运动、股四头肌锻炼等。

早期锻炼有助于促进肌肉力量的恢复,

各种生化指标、微生物及病原体等。通过定期的健康检查,我们可以及早发现诸如糖尿病、高血压、肝炎、肿瘤等慢性疾病的危险因素,从而采取相应的预防和治疗措施。

## 二、个性化方案,科学指导

每个人的身体状况都是独一无二的,因此,检验科在提供检测服务时,也会根据个体的具体情况,制定个性化的检测方案。例如,对于家族中有遗传病史的人群,检验科会重点检测与遗传病相关的基因位点;对于长期从事特定职业的人群,如化工、放射等高风险行业,则会加强相关有害物质的检测。这种个性化的检测方案,不仅提高了检测的准确性,

风险。

3. 知情同意:护理人员需向患者及家属解释手术的相关信息,包括手术过程、风险、预期效果等,并取得他们的知情同意。

4. 器械与药品准备:护理人员需提前清点、检查手术器械,确保其数量、功能完好,以满足手术需求。

## 二、术中护理

1. 患者核对:手术室的工作人员会核对患者的身份信息、手术部位、手术内容等,确保手术的正确性。

2. 生命体征监测:手术室护士需密切观察患者的生命体征变化,包括心率、呼吸、血压、体温等,确保患者在术中稳定。

3. 无菌操作:严格遵守无菌操作规范,

3. 维持健康体重:肥胖是引发高血压和心血管疾病的一个主要因素。维持适当的体重可以降低脑出血的风险。

4. 戒烟和限制酒精摄入:吸烟和频繁大量饮酒都会增加患脑出血的风险。戒烟和限制酒精摄入可以显著降低脑出血的发生率。

5. 控制血脂水平:高胆固醇和高三酰甘油酯与脑出血有关。通过饮食控制和适当的运动来控制血脂水平,可以减少脑出血的风险。

6. 定期体检:定期进行健康检查,特别是测量血压、血糖和血脂等重要指标,有助于及早发现潜在的健康问题并进行预防。

## 二、自发性脑出血后的康复

1. 医疗管理:在康复期间,定期接受医

骨科手术后的护理对于患者的康复至关重要。正确的护理不仅能促进伤口愈合,还能减少并发症的发生,提高患者的生活质量。以下将详细介绍骨科手术后的护理要点,帮助患者和家属更好地进行术后护理。

## 1. 环境管理

保持病室安静、舒适,温湿度适宜,避免强光和噪音刺激。良好的环境有助于患者休息和恢复。

## 2. 病情观察

密切观察患者的生命体征,包括体温、心率、血压等。同时,注意观察伤口情况、患肢血运情况,及时发现异常并处理。例如,伤口红肿、渗出异常时,需及时报告医生处理。

## 3. 疼痛管理

在医学日益发展的今天,健康检查已成为现代人生活中不可或缺的一部分。它如同我们身体的“晴雨表”,能够帮助我们及时发现并预防潜在的健康问题。而在这一过程中,检验科作为健康检查的核心部门,发挥着至关重要的作用。它不仅通过一系列先进的检测技术,为我们提供准确的健康数据,更是我们维护健康、预防疾病的智慧之选。

## 一、精准检测,及早发现

检验科配备了各种高精尖的检测仪器,如全自动生化分析仪、血液分析仪、免疫分析仪等。这些设备能够通过血液、尿液、组织等样本的细致分析,准确检测出人体内的

手术室是医疗体系中的核心场所,手术室护理不仅关乎手术的成功率,更直接影响到患者的生命健康。从术前准备到术后护理,每一个细节都至关重要。以下是手术室护理全过程的详细解析。

## 一、术前准备

1. 心理准备:护理人员会与患者进行充分沟通,了解患者的心理状态,解答患者的疑问,减轻患者的紧张和恐惧情绪。这种心理准备有助于手术的顺利进行和术后恢复。

2. 身体准备:包括术前检查、术前禁食禁水、术前备皮等。术前检查有助于了解患者的身体状况,排除手术禁忌症;术前禁食禁水是为了防止术中发生呕吐、误吸等意外;术前备皮则是为了减少手术部位的感染

自发性脑出血是一种严重的医疗疾病,具有高致死和致残率。它通常由高血压、动脉硬化等因素引发,但通过一系列预防与康复措施,我们可以有效管理和改善这一疾病。以下是从预防到康复的全面指南。

## 一、预防自发性脑出血

1. 控制高血压:高血压是脑出血的主要危险因素之一。定期测量血压,并采取相应的措施来控制高血压,如合理饮食、适量运动、减轻压力等。

2. 健康饮食:保持健康的饮食习惯对预防脑出血至关重要。限制高盐、高脂肪、高胆固醇和高糖分的食物摄入,增加新鲜蔬菜、水果、全谷物和富含健康脂肪的食物的摄入。