

# 股骨头坏死常用中药科普之骨碎补

□何祖奇

等疾病有一定的防治作用。

3. 活血疗伤：骨碎补能够活血化瘀，促进局部血液循环，加速新陈代谢，有助于消除淤血和炎症，减轻疼痛，促进伤口愈合。

## 二、骨碎补治疗股骨头坏死的机制

股骨头坏死主要是由于股骨头血运受阻、遭受破坏而引起的头部骨质缺血，导致股骨头缺血性坏死或无菌性坏死。在中医理论中，股骨头坏死多因肾虚、气滞、血瘀等因素导致。骨碎补作为一种具有补肾、活血、疗伤作用的中药，在治疗股骨头坏死方面具有独特的优势。

骨碎补治疗股骨头坏死的机制主要包括以下几个方面：

1. 补肾强骨：骨碎补能够滋补肝肾，增强肝肾功能，从而改善因肾虚引起的骨质疏松、骨折等问题。同时，骨碎补中的有效成分能够刺激骨细胞的生长和分化，促进新骨的形成和修复，有助于恢复股骨头的正常结构和功能。

2. 活血化瘀：股骨头坏死多伴有局部血液循环障碍和淤血现象。骨碎补能够活血化瘀，促进局部血液循环，加速新陈代谢，有助于消除淤血和炎症，减轻疼痛，为股骨头提供充足的营养和氧气支持，促进股骨头的恢复和再生。

3. 舒筋通络：股骨头坏死患者常伴有局部肌肉紧张和疼痛现象。骨碎补能够舒筋通络，缓解肌肉紧张和疼痛，改善关节活动功能，提高患者的生活质量。

## 三、骨碎补在股骨头坏死治疗中的临床应用

骨碎补在股骨头坏死的治疗中具有广泛的应用价值。根据患者的具体情况和病情严重程度，可以采用不同的用药方式和剂量。

1. 单独使用：对于病情较轻的患者，可以单独使用骨碎补进行治疗。一般可采用煎汤服用的方法，每日1-2次，连续服用一段时间后可观察疗效。

2. 配合其他中药治疗：对于病情较重的患者，可以配合其他中药进行治疗。如与滋补肝肾类中药（如鹿茸、附子、枸杞子等）、疏肝理气类中药（如香附、枳实、陈皮等）、活血化瘀类中药（如红花、桃仁、赤芍等）等配伍使用，以增强治疗效果。

3. 食疗方法：患者还可以采用食疗方法辅助治疗。如煲汤或炖肉时加入骨碎补，或将其打成粉末加入汤中一起服用等。这样既可以增加患者的食欲，又可以起到辅助治疗的作用。

## 四、注意事项及副作用

虽然骨碎补在治疗股骨头坏死方面

具有独特的优势，但在使用过程中仍需注意以下事项：

1. 辨证施治：中医注重辨证施治，因此在使用骨碎补治疗股骨头坏死时，应根据患者的具体情况和病情严重程度进行个体化治疗。不同患者的病情和体质不同，用药方式和剂量也会有所不同。

2. 遵医嘱用药：患者在使用骨碎补治疗时，应严格遵医嘱用药，不可自行增减剂量或停药。如有不适或症状加重等情况，应及时就医并告知医生用药情况。

3. 注意副作用：骨碎补在使用过程中可能会出现一些副作用和毒性反应，如消化道反应、中毒、头晕、增加骨折发生率、过敏等。因此，在使用过程中应密切观察患者的反应情况，如出现不适症状应及时就医并告知医生用药情况。

骨碎补作为一种常用的中药，在股骨头坏死的治疗中具有独特的优势和价值。通过补肾强骨、活血化瘀、舒筋通络等机制，可以改善股骨头坏死的病情和症状，提高患者的生活质量。然而，在使用过程中仍需注意辨证施治、遵医嘱用药和注意副作用等问题。未来，随着中医药研究的深入和临床应用的不断拓展，相信骨碎补在治疗股骨头坏死方面的应用将会更加广泛和有效。

（作者单位：广西博白县中医院）

# 骨科手术后的康复秘籍

□侯娇

冰敷治疗：冰敷能够减轻术后肿胀和疼痛，是骨科术后康复中应用最广泛的方法之一。通过使局部血管收缩，减少渗出，加速恢复。

热敷治疗：热敷通常用于肌骨康复的亚急性期阶段，能够加速血流，带走肿胀，促进恢复。但需注意温度控制，避免烫伤。

加压治疗：加压治疗能够预防水肿形成，促进组织液回流，加速局部肿胀的吸收。加压冰敷相比不加压有更大的降温幅度和速率，但加压和冰敷不能同时进行，需合理安排。

## 3. 营养补充与饮食调整

提高蛋白质摄取：蛋白质是身体修复和重建组织的基本构建块。术后应增加富含蛋白质的食物，如肉类、鱼类、豆制品和低脂奶制品，以支持肌肉和软组织的恢复。

钙和维生素D的重要性：钙对骨骼健康至关重要，维生素D有助于钙的吸收。术后应适量增加富含钙的食物，如乳制品和深绿色蔬菜，并通过日晒或补充剂获取维生素D。

保持足够的维生素C和锌、铁摄入：维生素C对胶原蛋白的形成至关重要，锌有助于伤口愈合和免疫系统正常运作。术后应多吃富含维生素C的水果如柑橘类水果和猕猴桃，以及富含锌的食物如牡蛎和牛肉。

获取足够的欧米茄-3脂肪酸：欧米茄-3脂肪酸有助于减轻炎症反应。术后应多吃富含欧米茄-3的食物，如油性鱼类和核桃。

## 4. 心理调适与休息

保持心情愉悦：避免不良情绪，保持愉快的心情有助于术后恢复。可以通过

听音乐、阅读等方式放松心情。

注意休息：充足的睡眠对术后恢复非常重要。避免过度劳累，合理安排作息时间。

## 5. 遵医嘱与康复计划

多学科协作：骨科术后康复涉及外科、麻醉科、护理科、营养科等多个学科，患者应遵医嘱，与医生、治疗师等多学科团队紧密合作，确保康复计划的顺利实施。

持续评估与调整：康复过程中，患者应如实报告自己的感受，配合完成各种康复量表，医生会根据评估结果调整康复计划，确保最佳恢复效果。

通过早期活动与锻炼、冷热敷与加压治疗、营养补充与饮食调整、心理调适与休息以及遵医嘱与康复计划，骨科手术后的恢复过程可以更加快速和舒适。希望这篇恢复秘籍能够帮助您更快地回归正常生活。

（作者单位：河北省廊坊市固安县中医院）

# 肾病患者的生活习惯及运动指导

□何静

而感冒会加重肾脏病情。因此，要保持室内空气流通，定期开窗通风，避免到人多、拥挤或封闭的场所。

根据气候变化适时添加衣物，特别是在秋冬季节外出时要戴口罩。夏季不要洗冷水澡，避免凉风直接吹向人体。

作息起居要有规律，避免熬夜，以维持良好的免疫功能。

## 3. 注意卫生：

保持室内清洁卫生，避免接触尘螨，消灭蚊子、苍蝇等害虫，避免传染性疾病的播散。

肾病患者应注意个人卫生，勤洗澡换衣，勤剪指甲理发，保持皮肤清洁。女性患者尤其要注意会阴部的清洁，避免妇科或尿路感染。

## 4. 戒烟限酒：

吸烟和饮酒都会加重肾脏负担，不利于病情的控制。因此，肾病患者应戒烟限酒，保持良好的生活习惯。

## 5. 定期监测：

肾病患者需要定期监测血压，如果出现高血压，必须及时降至正常范围。同时，定期复查肾功能和尿常规，了解病情

的变化。

## 二、肾病患者的运动指导

适当的运动对肾病患者的康复至关重要。它不仅能够增强身体免疫力，促进新陈代谢，还能改善血压、血糖、血脂等代谢指标，对机体的长期稳定有促进作用。肾病患者的运动指导应遵循以下几点：

### 1. 运动方式：

有氧运动：如散步、慢跑、游泳、骑车、健身操等，可以提高心肺功能，增强肾脏血流，有助于改善肾病症状。

抗阻运动：如沙袋、弹力带、哑铃、俯卧撑等，可以锻炼肌肉，增加肌肉力量。

柔韧性运动：如瑜伽、太极拳、八段锦等，可以调和气血，舒缓身心压力，对肾病患者具有很好的康复效果。

### 2. 运动量：

运动量需要适中，循序渐进。建议每周进行3-5次运动，每次持续30分钟到1小时，避免大汗、气喘、肌肉酸痛等不适症状。

对于病情严重的患者，应从低强度运动开始，多次较短时间（约10分钟）运

动。

透析患者也需要适度运动，但需要注意补水的量，量出为人，预防心衰的发生。

### 3. 运动禁忌：

肾病患者在某些情况下应避免运动，如未控制的高血压、潜在的致命性心律失常、新近发生的心肌梗死、不稳定心绞痛、活动性肝病、未控制的糖尿病、严重脑血管或外周血管疾病、透析前持续性高钾血症等。

避免剧烈运动，以免加重肾脏负担。运动过程中要注意适度休息，避免过度劳累。

### 4. 运动获益：

减轻肌萎缩，改善心血管功能，控制血糖，改善胰岛素抵抗，改善高血压，提高透析效率，改善心理适应，提高生活质量。

总之，肾病患者在日常生活中要注意饮食、卫生、休息、预防感冒等方面，同时结合合理的运动指导，可以更好地管理疾病，提高生活质量。通过科学的生活习惯和适度的运动，肾病患者可以在生活的舞台上，用智慧和勇气演绎出属于自己的精彩篇章。

（作者单位：四川省巴中市中心医院）

骨科手术后的恢复是一个漫长且复杂的过程，但通过科学的方法，可以有效加速康复进程，减轻患者的痛苦和不适。本文将为您介绍骨科手术后的恢复秘籍，帮助您更快地回归正常生活。

## 1. 早期活动与锻炼

主动训练与被动活动：骨科手术后，早期下床和行走是加速康复的关键。通过主动训练如股四头肌肌肉收缩训练，每天多次进行，每次至少训练三个大组（每组30次，每三小组为一大组）。此外，被动活动如关节活动度训练，可以由医生或治疗师进行，帮助恢复关节功能。

扶拐与支具使用：正确使用扶拐和支具能够减轻肢负担，促进恢复。然而，扶拐和支具的使用方法也有讲究，患者需多与主管医生交流，避免康复误区。

## 2. 冷热敷与加压治疗

冰敷治疗：冰敷能够减轻术后肿胀和疼痛，是骨科术后康复中应用最广泛的方法之一。通过使局部血管收缩，减少渗出，加速恢复。

热敷治疗：热敷通常用于肌骨康复的亚急性期阶段，能够加速血流，带走肿胀，促进恢复。但需注意温度控制，避免烫伤。

加压治疗：加压治疗能够预防水肿形成，促进组织液回流，加速局部肿胀的吸收。加压冰敷相比不加压有更大的降温幅度和速率，但加压和冰敷不能同时进行，需合理安排。

提高蛋白质摄取：蛋白质是身体修复和重建组织的基本构建块。术后应增加富含蛋白质的食物，如肉类、鱼类、豆制品和低脂奶制品，以支持肌肉和软组织的恢复。

保持足够的维生素C和锌、铁摄入：维生素C对胶原蛋白的形成至关重要，锌有助于伤口愈合和免疫系统正常运作。术后应多吃富含维生素C的水果如柑橘类水果和猕猴桃，以及富含锌的食物如牡蛎和牛肉。

获取足够的欧米茄-3脂肪酸：欧米茄-3脂肪酸有助于减轻炎症反应。术后应多吃富含欧米茄-3的食物，如油性鱼类和核桃。

保持心情愉悦：避免不良情绪，保持愉快的心情有助于术后恢复。可以通过听音乐、阅读等方式放松心情。

注意休息：充足的睡眠对术后恢复非常重要。避免过度劳累，合理安排作息时间。

多学科协作：骨科术后康复涉及外科、麻醉科、护理科、营养科等多个学科，患者应遵医嘱，与医生、治疗师等多学科团队紧密合作，确保康复计划的顺利实施。

持续评估与调整：康复过程中，患者应如实报告自己的感受，配合完成各种康复量表，医生会根据评估结果调整康复计划，确保最佳恢复效果。