

# 骨折患者的康复过程与注意事项

□ 宿瑞强

肌肉的等长、等张收缩,促进循环,预防静脉血栓。

2. 中期康复:骨折部位稳定后,可进行小范围持续性的关节活动训练。此阶段应加紧进行功能锻炼,但以不引起疼痛为度。可以进行关节的屈伸活动、抬腿活动或关节的旋转活动等基本活动。

3. 晚期康复:骨折基本愈合后,可以进行负重或提起物品的训练,如下肢可以拄拐进行走路,上肢可以提一些比较轻的物品。这样有利于恢复关节功能和肌肉力量。

## 三、骨折康复期间的注意事项

1. 休息:骨折后应保持充足的休息,避免过度活动导致骨折部位的二次损伤。在医生建议的范围内进行适度活动,有助于促进血液循环和骨折愈合。

2. 饮食:骨折康复期间,应保持营养均衡的饮食,增加富含钙、磷、镁等矿物质和维生素D的食物摄入,如牛奶、鱼类、绿叶蔬菜等,以促进骨折愈合。

骨折是指骨骼的完整性和连续性遭到破坏,通常由外伤引起。骨折后的康复过程是一个复杂而连续的阶段,需要患者、家属和医护人员的共同努力。

本文将详细介绍骨折患者的康复过程及其注意事项,帮助患者更好地应对骨折康复的挑战。

## 一、骨折愈合的基本过程

骨折愈合的过程一般分为血肿机化演进期、原始骨痂形成期、骨痂改造塑形期、骨痂成熟期和后期巩固期。

1. 血肿机化演进期:骨折发生后,断端血管破裂出血,形成血肿。

血肿逐渐凝固成纤维性连接组织,为后续的修复奠定基础。这一过程大约持续两周左右。

2. 原始骨痂形成期:在血肿机化的基础上,逐渐形成编织骨,即原始骨痂,使骨折端初步稳定。这一阶段大约需要6-12周,具体时间因个体差异而异。

3. 骨痂改造塑形期:原始骨痂逐渐被板层骨替代,骨痂进一步塑形,使骨折部位的结构和形态逐渐恢复正常。这一过程中,骨痂会根据力学环境的需要进行调整和优化,大约需要1-2年。

4. 骨痂成熟期:随着时间的推移,骨折部位的骨痂逐渐成熟,达到接近正常骨组织的强度和结构。这一阶段可能持续数月甚至更长时间。

5. 后期巩固期:骨折完全愈合后,仍需要一段时间的巩固和稳定,以确保骨折部位能够承受正常的生理负荷。

## 二、骨折患者的康复方法

骨折患者的康复方法因个体情况而异,但一般遵循以下原则:

1. 早期康复:骨折后早期,需要进行妥善、稳定的固定,通常使用支具或石膏进行固定,固定期限为4-6周。此期间应将患肢抬高,有利于肿胀消退。在固定的情况下,骨折部位可以有良好的骨痂生长。早期可以进行

# 了解妇科疾病早发现早治疗

□ 崔红英

治疗方法包括调整生活方式、药物治疗乃至手术,具体需根据个人情况由医生决定。

## 2. 阴道炎:私处的微妙不适

阴道炎是指阴道内菌群失衡导致的炎症,常见类型有念珠菌性阴道炎、滴虫性阴道炎和细菌性阴道病。

症状包括外阴瘙痒、灼痛、分泌物增多且有异味。

预防阴道炎的关键在于保持个人卫生,避免过度清洁(如使用刺激性强的洗液),保持阴道自然酸碱平衡,避免不必要的抗生素使用,以防止阴道内正常菌群失调。

一旦出现症状,应及时就医,通过分泌物检查确定病原体,并遵医嘱使用抗菌或抗真菌药物治疗。

## 3. 子宫肌瘤:子宫内的“不速之客”

子宫肌瘤是子宫平滑肌组织增生形成的良性肿瘤,多见于30-50岁女性。多数子宫肌瘤无症状,但也可能引起月经增多、经期延长、下腹部包块、疼痛及不孕等问题。

确诊依赖于超声检查。对于无症状的肌瘤,通常采取观察策略;有症状者,则可能需药物治疗、手术切除或介入性治疗,具体方案需依据肌瘤大小、位置及患者意愿综合考量。

## 4. 宫颈柱状上皮异位(宫颈糜烂)

过去常被误认为是宫颈炎的一种,现多认为是一种生理现象,即宫颈柱状上皮外移(也称为宫颈外翻)。多数情况下,宫颈柱状上皮异位不会引起症状,也不需治疗。但定期进行宫颈癌筛查(如宫颈涂片检查)非常重要,以排除宫颈癌前病变或早期宫颈癌的可能性。

## 5. 卵巢囊肿:卵巢上的“小水泡”

卵巢囊肿是指在卵巢内部或表面形成的囊性结构,多为良性,可发生于任何年龄段女性。小囊肿通常无症状,大囊肿可能引起腹痛、腹胀、尿频等症状。

功能性囊肿(如卵泡囊肿和黄体囊肿)通常无需特殊处理,它们往往会自然消失。

对于持续存在或引起症状的囊肿,根据

3. 药物:在医生的指导下,按时服用抗炎、镇痛、促进骨折愈合的药物。同时,避免使用可能影响骨折愈合的药物,如激素类药物。

4. 康复训练:在医生和康复师的指导下,进行适当的康复训练,如肌肉力量训练、关节活动度训练等,以加速骨折愈合,恢复关节功能。

5. 心理调整:保持良好的心态,积极面对骨折康复过程中可能遇到的困难和挑战。

与家人、朋友沟通,寻求心理支持,有助于提高康复效果。

## 四、结语

骨折患者的康复过程是一个漫长而复杂的过程,需要患者和医护人员的共同努力。通过科学的康复方法和注意事项,患者可以加速骨折愈合,恢复关节功能,早日回归正常生活。

在康复过程中,患者应保持良好的心态,积极配合治疗和康复,遵循医生的建议和指导,相信自己一定能够度过这段艰难时期。

(作者单位:四川省阿坝藏族羌族自治州人民医院)

在女性的一生中,生殖系统健康是至关重要的。然而,由于生理结构的特殊性 & 生活压力、环境因素的影响,妇科疾病成为许多女性不得不面对的问题。

这些疾病不仅影响身体健康,还可能带来心理负担。因此,深入了解妇科疾病,做到早预防、早发现、早治疗,对于维护女性整体健康至关重要。

本文将从几个常见妇科疾病的角度出发,为您揭开它们的神秘面纱,帮助您更好地理解 and 应对。

## 1. 月经失调:周期之外的烦恼

月经失调是女性最常见的妇科问题之一,表现为月经周期不规律、经量过多或过少、经期延长或缩短等。

其原因多样,包括内分泌失调(如多囊卵巢综合征)、压力、体重极端变化、使用某些药物等。

面对月经失调,首先应记录详细的月经日记,以便医生诊断。

# 改善睡眠障碍的神经内科建议

□ 周宇航

素则涉及一些器质性的疾病,如抑郁症、哮喘、心脏病等。这些疾病可能直接或间接地影响睡眠过程,导致睡眠障碍。

例如,抑郁症患者常常伴有失眠和早醒等症状;哮喘患者因夜间呼吸困难而难以入睡;心脏病患者则可能因心脏功能不足而出现睡眠呼吸暂停等问题。

因此,了解睡眠障碍的成因对于制定有效的治疗策略至关重要。在治疗过程中,需要综合考虑患者的具体情况,针对不同的成因采取相应的治疗措施。

## 二、神经内科对睡眠障碍的评估与诊断

神经内科医生在评估睡眠障碍中扮演着至关重要的角色。

他们利用专业的评估工具和方法,如睡眠日记、问卷调查以及多导睡眠图(PSG)等,全面收集患者的睡眠信息。

通过详细询问患者的症状、病史,并结合这些评估结果,神经内科医生能够准确判断睡眠障碍的类型,为后续的治疗提供科学依据。这一过程对于确保治疗的有效性和患者的健康恢复至关重要。

三、神经内科推荐的改善睡眠障碍的方法

对于睡眠障碍,非药物治疗是首选方案。运动疗法建议每周至少进行3次中等强度的有氧运动,规律的身体活动有助于改善睡眠质量。

松弛疗法如深呼吸、渐进性肌肉松弛等技巧能减轻身心紧张,促进放松。针灸治疗则通过调节自律神经系统和改善血液循环来促进睡眠。

认知行为疗法旨在改变不良的睡眠观念及习惯,帮助患者建立健康的睡眠模式。定制化睡眠计划根据个人生物钟特点制定个性化的睡眠时间表,提高睡眠效率。

同时,营造沉浸式睡眠环境,如调节光线、控制声音、管理温度等,也有助于提升睡眠质量。

在必要时,药物治疗可考虑,但需严格遵医嘱使用。唑吡坦、右佐匹克隆、阿普唑仑等是常见药物,但需警惕其依赖性和副作用。总之,治疗睡眠障碍应综合考虑多种方法,以达到最佳效果。

## 四、神经内科的特殊建议与注意事项

对于老年人和慢性病患者,改善睡眠障碍需特别关注。老年人因生理变化,应更注重营造舒适的睡眠环境,适量运动并避免过度

依赖安眠药。

慢性病患者需关注疾病与睡眠的相互影响,如心脏病患者应避免夜间加重心脏负担的行为。

同时,要避免常见误区,如认为安眠药是解决问题的唯一方法,而忽视改善睡眠质量的重要性。若睡眠障碍持续存在,应及时就医,避免延误病情,导致更严重的健康问题。早期干预和治疗,对于提高生活质量至关重要。

## 五、结语

改善睡眠障碍对于维护身心健康至关重要。通过综合运用非药物治疗如规律运动、松弛技巧、针灸、认知行为疗法及定制化睡眠计划等方法,可以有效提升睡眠质量。

对于老年人和慢性病患者,更需特别关注并采取针对性的措施。面对睡眠障碍,患者不应过度依赖安眠药,而应积极寻求专业帮助。

神经内科医生在评估、诊断和治疗睡眠障碍中具有重要作用,他们能提供科学的指导和个性化的治疗方案。

因此,鼓励患者及时就医,与专业团队合作,共同改善睡眠质量,是维护健康和幸福生活的关键。

(作者单位:广西桂林市人民医院)