

浅谈手术后的注意事项

□ 左会志

在我们的生活中，手术是一个常见的医疗程序，无论是为了治疗疾病，还是为了改善生活质量。然而，手术后，我们可能会面临一些并发症的风险，因此了解并遵守正确的注意事项是至关重要的。这篇文章将详细介绍手术后的一些基本注意事项，帮助您更好地管理自己的健康，远离并发症。

一、休息与睡眠

手术后，身体需要时间来恢复。尽量确保有足够的休息和睡眠，这有助于身体的恢复和伤口的愈合。如果您感到疲劳，请尽量休息，必要时寻求他人的帮助。

二、营养摄取与饮食

手术后，身体需要足够的营养来支持恢复。尽量吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食

物，如水果、蔬菜、全谷物、健康脂肪和瘦肉。避免过于油腻、辛辣或刺激性的食物，因为这些食物可能会影响伤口愈合。

三、控制感染

手术后，身体需要保持清洁和干燥，以防止感染。如果感到不适或疼痛，请及时告知医生。在医生的指导下使用适当的抗生素或抗感染药物。

四、避免剧烈运动

手术后，身体需要时间来恢复。在医生的指导下，逐渐恢复适当的运动量。避免剧烈运动或可能导致伤口裂开的活动，直到医生允许您进行这些活动。

五、定期检查与复诊

手术后，定期检查和复诊是非常重要的。

遵循医生的建议，按时进行复查，以确保身体完全康复。

六、情绪管理

手术可能会带来一些压力和焦虑，这是正常的。尽量保持积极的态度，与家人和朋友保持联系，寻求支持。如果您感到情绪低落或无法控制自己的情绪，请及时寻求专业的心理支持。

七、遵守医生的指示

在手术后的恢复过程中，医生的指示非常重要。确保遵循所有药物剂量和饮食建议。如果有任何不适或疑问，请及时咨询医生。

八、并发症的识别与应对

尽管有许多预防措施可以帮助减少并发症的风险，但有时并发症仍然可能发生。如果

出现任何异常症状，如持续的疼痛、发热、伤口异常出血等，请及时告知医生。他们将能够根据您的具体情况提供适当的建议和治疗。

九、保持联系与跟进

手术后，与您的医疗团队保持联系至关重要。他们将能够提供您关于康复的最新信息，回答您的问题，并监控您的恢复情况。确保在康复过程中与医生保持联系，以便及时了解您的身体状况。

总之，手术后注意事项是至关重要的，因为它们直接关系到您的康复过程和减少并发症的风险。通过遵循这些建议，您可以更好地管理自己的健康，加速康复过程并避免不必要的痛苦。

作者单位：河北省邢台市第九医院（巨鹿县医院）

骨科关节手术后的护理要点

□ 赵玉婷

关节手术是骨科治疗中常见的一种手术方式，手术后的护理对于患者的康复至关重要。本文将介绍骨科关节手术后的护理要点，包括促进愈合和预防并发症的方法。

一、术后护理的重要性

关节手术后，患者的身体需要时间来适应新的关节结构，同时还需要修复手术造成的损伤。良好的术后护理可以帮助患者更快地恢复健康，减少并发症的发生，提高生活质量。

二、护理要点

1. 休息与活动：手术后，患者需要充分休息，避免过度活动导致伤口裂开或加重疼痛。在医生的指导下，逐渐增加活动量，以促进关节功能的恢复。

2. 饮食调理：术后患者的饮食应以高蛋白、高维生素、易消化的食物为主，有助于伤口愈合和身体恢复。避免过度摄入刺激性食物，以免影响伤口愈合。

3. 药物使用：按照医生的建议，按时服用药物，不要随意停药或改变药量。如有不适，及时就医，遵医嘱调整药物。

4. 伤口护理：保持伤口干燥、清洁，避免感染。如出现红肿、发热、疼痛等感染迹象，及时就医。

5. 康复锻炼：康复锻炼是关节手术后重要的护理环节。在医生的指导下，进行适当的关节活动和肌肉锻炼，以促进关节功能的恢复。

6. 心理调适：关节手术可能会给患者带

来一定的心理压力。家属和亲友应给予患者关爱和支持，帮助患者树立信心，积极面对手术后的康复过程。

三、并发症预防

1. 感染：保持伤口干燥、清洁，遵循医生建议使用抗菌药物，可有效预防感染。如出现感染迹象，及时就医。

2. 关节僵硬：术后进行正确的康复锻炼，避免关节长时间固定不动，可有效预防关节僵硬。如有困难，请在医生的指导下进行康复训练。

3. 压疮：术后卧床期间，注意定期更换体位，避免局部长时间受压。保持皮肤干燥、清洁，避免潮湿和摩擦力刺激，可有效预防压疮。

4. 血栓形成：术后患者应多做足部和腿部运动，避免长时间卧床不动。同时，遵医嘱使用抗凝药物，可有效预防血栓形成。如有疑虑或症状出现，请及时就医。

5. 心理问题：手术可能会给患者带来一定的心理压力，导致情绪低落、焦虑等。患者应积极面对手术结果，与家人和朋友保持联系，寻求心理支持。如有心理问题出现，应及时就医。

总之，骨科关节手术后的护理是患者康复的重要一环。通过合理的休息与活动、正确的饮食调理、按时服用药物、保持伤口干燥清洁、进行康复锻炼以及心理调适等护理措施，可以有效促进伤口愈合和预防并发症的发生。

（作者单位：河北省张家口市第二医院）

关节置换手术的术后恢复及注意事项

□ 赵玲

关节置换手术是一种常见的骨科手术，主要用于治疗各种原因导致的关节疾病，如关节炎、骨折后关节畸形等。这种手术的目标是替换受损或失效的关节软骨和骨质，使患者能够恢复原有的活动能力，提高生活质量。本文将详细介绍关节置换手术的重要性、过程、术后恢复以及注意事项，帮助大家更好地理解这一治疗方法。

一、关节疾病的影响与关节置换手术的必要性

关节疾病对人们的生活质量有着显著影响。疼痛、僵硬和功能受限使得患者无法正常生活。尤其在疾病晚期，由于软骨磨损和骨质增生，关节活动能力严重受限，生活质量急剧

下降。此时，关节置换手术成为一种有效的治疗方法。

二、关节置换手术的过程

关节置换手术包括取出原有的病变关节，植入人工制造的金属和塑料组合的关节假体。这个过程通常需要椎管内麻醉，手术时间视病情和假体的选择而定。手术后，患者通常需要一段时间康复，包括物理治疗和药物控制疼痛。

三、术后恢复与生活质量改善

手术后，患者通常会感到疼痛减轻，关节活动度增加，生活质量显著提高。然而，康复过程并非一帆风顺。患者需要耐心和毅力，配合医生的治疗计划，进行必要的康复

训练。同时，合理的饮食和充足的休息也是康复的关键。

四、注意事项与术后护理

术后护理和注意事项对于患者的康复至关重要。首先，保持伤口清洁干燥，避免剧烈运动和过度负重。其次，按时服药，尤其是镇痛药物和控制感染的药物。此外，定期复诊也非常重要，医生可以根据情况调整治疗方案。

关节置换手术是改善生活质量、恢复活动能力的重要手段。通过手术，患者可以摆脱疼痛，恢复正常的生活和工作。然而，这并不意味着可以忽视术后护理和康复训练的重要性。正确的护理和适当的康复训练可以加速恢复过程，提高生活质量。

在选择进行关节置换手术时，患者应与医生充分沟通，了解手术的利弊，制定出最适合自己的治疗方案。同时，了解康复过程和注意事项也有助于患者更好地应对术后恢复期的挑战。总的来说，关节置换手术是一种有效的治疗方法，可以帮助患者恢复原有的活动能力，提高生活质量。

最后，我们要强调的是，无论何时，健康的生活方式都应以预防为主。通过适当的运动、均衡的饮食和避免可能导致关节损伤的行为，我们可以预防许多关节疾病的发生。这样，我们不仅可以避免手术的痛苦，还可以保持更长久和更健康的生活。

（作者单位：河北省沧州中西医结合医院）

失能老人的护理注意事项浅析

□ 陆睿

在子女眼中，父母一直都是最可靠的巨人，但当“失能”悄然来袭之后，曾经的巨人变成了需要照顾的“孩子”，给家庭带来高昂的人力照顾及医疗护理负担。这里就来说一说护理失能老人的注意事项。首先，您知道什么叫做失能老人吗？

失能老人定义

“能力”，指个体顺利完成某一活动所必需的自身条件。那“失能”，就是指失去了完成活动所必需的自身条件，通俗说就是日常生活离不开他人照护。这一问题主要体现在活动社会参与、生理功能与身体结构三个方面，老人在失能后自身活动会明显受限，严重影响正常的社会交往，有些甚至无法对周围环境形成正确认知。一般是因为脑外伤、感染以及脑血管疾病等原因影响大脑功能，导致出现认知障碍，以至于难以对外界变化产生正常反应。总的来说，是年龄增长带来的脑力、体力减弱与外在环境综合作用的结果。

根据 2022 年老年人能力评估规范国家标准，判断老人失能与否共分为自理能力、基础运动能力、精神状态、感知觉与社会参与四项指标，四项指标又分为 26 个二级指标，根据这 26 个二级指标的得分划分为“轻

度失能”、“中度失能”、“重度失能”、“完全失能”四个等级。而在失能的影响下，老人无论是大小便，还是饮食起居，都离不开护理人员协助；有些还存在较严重的思维功能障碍，不能有效自控言行；且失能还可能造成各种慢性病，使之长期承受病痛折磨，这也会让老人往往会自尊心过强、多疑敏感、寂寞孤独、刻板固执、自卑和无价值感等心理情绪问题。

1. 口腔护理失能老人技巧

1. 口腔护理

由于老人缺乏足够的自理能力，因此患上牙周疾病的概率要远比正常人高，三餐留下的食物残渣、口腔内的湿度与温度，都会引起细菌与微生物的滋生。对此，护理人员可以每天早晚各一次用盐水棉球为老人擦拭口腔，但要注意控制好棉球的干湿度，以湿润而不滴水为最佳，避免因为过湿导致老人误吸，而对于那些无吞咽障碍且神志清楚的失能老人，则可以使用漱口水为其去除口中异味。

2. 管道护理

有些失能老人因身体原因需要长期携带尿管、胃管等，我们在护理时要注意妥善固定好管道，避免出现翻身反折或牵拉滑脱的情

况。同时，还要做好更换日期的记录，在需要更换管道时提前到医院预约。

3. 进食护理

失能老人多需要卧床，需要为其准备易消化的清淡饮食，且进食速度应尽量放缓，进食的时候也尽量不要与老人说话，避免发生误吸。而且在卧床老人完成进食之后，还应当将其上身抬高 40 度，保持半小时左右，防止因为食物反流而导致的误吸窒息。

4. 体位护理

由于老人失能后四肢无法自由活动，长期保持同一个姿势必然会阻碍身体的血液循环，对其健康造成不利影响。对此，我们需要经常帮助老人翻身，这样可以有效促进其血液循环，同时也能让老人各处肌肉都得到一定活动，降低肌肉衰老的速度。但要注意正确摆放，否则容易对老人的身体机能造成不可逆的影响。

5. 安全指导

部分失能情况较轻的老人可以缓慢地自主行走，但步态相比正常时明显不够稳定，且反应力也明显减弱，以至于经常跌倒。再加上老年人多存在骨质疏松的问题，因此出现跌后骨折概率会大幅提升。为此必须对安

全问题加以预防，尽可能避免意外的发生，可以为老人准备防滑鞋和助行器具，固定好屋内摆放的各类物品，为老人提供宽敞无障碍的活动空间。

6. 心理护理

尊重。对于老人在失能后产生的所有的心理及生理变化，我们都应保持必要的尊重。

倾听。要积极与老人进行交流谈话，对于他们的杂乱唠叨和倾诉要保持足够的倾听耐心。

称赞。在生活中要多称赞老人，通过积极的动作和语言来为老人提供正面的心理暗示（如竖起大拇指、称赞老人等），帮助他们在失能后重新树立起生活的信心。

引导。对于失能情况不严重的老人，要鼓励他们积极参加一些力所能及的活动，提高其生活的趣味性，引导其转移注意力。

服从。对于那些平时表现比较强势的老人，要尽可能满足其自主欲望，在确保安全可控的基础上，可以听从他们对自己的护理要求。

宠物。如果情况合适，可以为老人准备猫或狗作为宠物，它们可以提供非语言性的情绪互动，可以让轻度病人重新找到被需要和信任的感觉，提升生活信心。

（作者单位：广西壮族自治区民族医院）