

股骨颈骨折术后康复指南

□ 何兰芬 覃凤妹

股骨颈骨折是一种常见的下肢骨折类型,手术治疗在恢复患者功能和生活质量方面起到了关键作用。然而,手术后并非一切尽如人意,患者需要特别注意一些重要事项以确保康复的顺利进行。本文将为大家介绍一份股骨颈骨折术后康复指南,帮助读者更好地理解 and 应对手术后的挑战。

一、手术后康复的初期阶段

保持关节稳定性:康复的初期,骨折处于愈合的关键阶段,关节仍然非常脆弱。患者应当避免进行剧烈的关节活动,以免对手术部位施加过大的压力。使用拐杖或助行器可以有效减轻患者肢体的负荷,同时有助于保持身体的平衡。这一小小的举措可能对整个康复期产生深远的影响,确保骨折部位得到足够的稳定性,有助于愈合的进行。

遵循康复计划:医师制定的康复计划是一份为患者量身定制的指南,帮助其逐步增加活动。积极参与物理治疗并按照专业人士的建议进行锻炼,是确保康复进程迅速而健康的关键。康复计划的执行不仅有助于加速骨折愈合,还能最大限度地减少后续并发症的风险。患者应将康复计划视为自身康复的重要工具,时刻保持积极的态度,相信坚持康复计划将带来更好的康复效果。

二、药物管理和疼痛控制

规范用药:医师会制定详细的药物处方,包括镇痛药和抗炎药等,以帮助患者缓解疼痛和减轻不适感。患者必须严格按照医师的建议用药,不可随意更改药物剂量或自行停药。规范用药是确保疼痛得到有效控制的关键,同时有助于防止药物滥用或产生不必要的副作用。

监测药物副作用:一些药物可能引起患者头晕、恶心等不适症状。因此,在使用药物的过程中,患者应当时刻注意自身的反应,并及时向医师报告任何异常症状。及时的反馈可以帮助医师调整治疗方案,确保患者在控制疼痛的同时不受不良反应的困扰。

此外,患者还应了解药物可能产生的影响,比如是否会导致嗜睡或其它不良反应。在用药期间,应避免从事需要高度警觉性的活动,如驾驶机动车或操作机械设备。与医师保持沟通,分享任何疼痛的变化或药物反应,有助于医疗团队更好地调整治疗方案,确保康复过程的顺利进行。

三、饮食与营养的关注

高钙饮食:在骨折康复的过程中,高钙饮食被认为是至关重要的。钙是骨骼结构的主要成分,对于骨折愈合和维持骨骼至关重要。患者应该通过增加摄入含钙丰富的食物来确

保足够的钙质供应,包括奶制品、豆腐、鱼类、坚果和绿叶蔬菜等。合理的高钙饮食可以促进骨骼的愈合过程,降低骨折部位再次发生的风险。

合理摄入热量:康复期间,患者可能因为减少了正常的活动水平而导致体重波动。过多或过少的体重都可能对骨折的康复产生负面影响。因此,医师会制定合适的饮食计划,以确保患者获得足够的热量和营养。这不仅有助于维持身体的正常功能,还能支持骨折愈合所需的能量。患者应当注重摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,以促进组织修复和全面的康复。

四、关注心理健康

建立支持体系:在骨折康复过程中,心理健康同样需要得到重视。患者可能面临身体功能受限、生活方式改变等诸多压力,因此建立一个稳固的支持体系显得尤为重要。家人和朋友的支持对于患者的康复至关重要,提供情感上的支持,鼓励患者保持乐观的态度。通过与亲近的人分享感受,患者能够减轻心理压力,更好地应对康复过程中的挑战。

寻求专业心理帮助:面对骨折手术可能带来的情绪低落、焦虑或抑郁,患者有时需要更专业的心理支持。及时咨询专业心理医师是一种明智的选择,这有助于患者更深入地

了解自己的情绪状态,并学会有效的情绪调节和压力管理技巧。专业心理帮助不仅可以缓解患者的心理负担,还有助于建立积极的心态,促进更快的康复进程。

五、定期复查与随访

及时调整治疗方案:定期复查是骨折康复中至关重要的一个环节。这一过程有助于医师全面了解患者的康复状况,包括骨折的愈合情况、关节功能的恢复等。通过这些信息,医师可以及时调整康复计划和治疗方案,以确保康复效果最大化。

防范并发症:骨折康复过程中,患者可能潜在感染、血栓等并发症的可能。通过定期复查,医师能够及早发现这些潜在问题,并采取相应的措施进行处理。例如,定期的影像学检查可以帮助医师监测骨折愈合的情况,及时发现骨折部位的异常情况。此外,医师还可以通过检查患者的血常规指标来排除感染的可能性,或者采取措施防止血栓的形成。

通过注意以上关键点,患者可以更有针对性地面对股骨颈骨折术后的康复阶段,提高康复效果,恢复正常生活。最终,患者在康复过程中应积极配合医疗团队的建议,保持良好的心态,相信在专业的指导下,会取得更好的康复效果。

(作者单位:广西来宾市兴宾区人民医院)

老年人摔跤后的常见关节骨折类型和防治措施

□ 黄辉

随着老年人年龄的升高,容易出现骨质疏松,引起骨骼脆性升高,加上老年人容易合并各种基础病,例如高血压、糖尿病、冠心病,行动时如果步态不稳,可能发生磕碰、摔跤等情况,导致骨折出现,尤其是在冬季、雨季,地面湿化更容易导致老年人摔跤。老年人骨折多发生于腕关节、髌关节,尤其是髌关节骨折,容易造成患者长期卧床,诱发各种并发症,影响老年患者的健康安全。因此需要引起老年人群的重视,在骨折发生后,需要尽早治疗。文章主要就老年人摔跤后常见关节骨折以及治疗措施展开科普。

一、老年人摔跤后容易发生骨折的两个关节

腕关节:老年人在摔跤时,受到神经反射的影响,通常会第一反应使用手掌来支撑身体,此时身体的重量都会集中在桡骨上,从而导致腕关节骨折的情况发生。

髌关节:老年人不小心滑倒,身体向后倾,屁股先着地时,容易发生髌关节骨折。这主要是由于髌关节连接躯干与身体,跌倒后身体重量会集中在髌关节,因此容易出现髌关节骨折的情况。

二、如何判断老年人是否发生骨折

老年人出现关节疼痛、活动受限等表现时,首先需要与老年人沟通,询问其近期有无外伤发生。对于怀疑骨折的患者,最好要询问家属近期患者是否出现跌倒、摔伤、磕碰等情况。老年人由于骨质疏松,即使轻微的磕碰也有可能发生骨折。如老年人走路时滑倒,臀部着地可能出现髌关节骨折。

骨折的临床诊断比较简单,医生首先会进行体格检查,对于阳性体征患者,可以进行进一步的实验室检查、影像学检查。①体格检查:医生会观察肢体外形是否有缩短、成角或旋转畸形,看患肢是否有肿胀、皮肤发亮、水泡及皮下瘀斑,会观察正常情况下肢体不能活动的部位是否出现异常活动。医生会从骨折远处向骨折处挤压,在骨折处或骨折外的地方发现局限性压痛,借此可以诊断深部骨折及其部位。此外,医生会对受伤部位以下肢体的运动和感觉功能进行检查,以判定有无神经损伤及其受损的程度与范围等。②实验室检查:若有大出血,血常规检查中可见血红蛋白降低,根据骨折的程度不同,24小时后可有白细胞计数升高或略有增加,血细胞沉降率也可略升高。③影像学检

查:X线检查是骨折首选且常规进行的检查。即使临床上已表现为明显骨折者,x线平片检查也很有必要,可以帮助了解骨折的类型和骨折端移位情况,对于骨折的治疗具有重要指导意义。CT检查对于关节内骨折、复杂骨折(如骨盆、髌白骨折)等具有重要的意义。通过CT或CT重建能够准确判断骨折块的大小、数量,关节面的损伤、端陷程度,为术前的规划、手术入路的选择提供参考。

三、老年骨折患者的治疗方法

目前临床对于老年骨折患者主要是采取保守治疗、手术治疗、康复锻炼治疗,通常是根据老年患者的身体状况,采取合适的治疗方法。

保守治疗:保守治疗适用于闭合性、无位移的稳定性骨折患者,或者是身体无法耐受手术治疗的患者。手法复位是闭合性关节内骨折治疗的常用方法,在手法复位后,通常是使用夹板、固定支具或是石膏固定治疗。

手术治疗:切开复位内固定术也是目前治疗骨折的常用方法,适用于手法复位失败、影响关节功能或者是多处骨折、因外观需要解剖对位的骨折。近些年来随着我国医疗水平的提升,内固定手术治疗的安全性也

不断提高,越来越多的老年骨折患者选择手术治疗。目前内固定手术使用的内固定物较多,包括钢板、髓内钉、螺钉等,需要根据患者的实际情况选择合适的固定方案。

康复锻炼治疗:康复锻炼治疗是骨折治疗的重要环节,可以促使患者肢体功能恢复。需要在专业人员的指导下进行,遵循循序渐进、患者耐受的原则。早期进行康复锻炼,可以促进骨折愈合、功能康复,预防各种并发症发生,例如肌肉萎缩、关节僵硬。

四、老年人预防骨折的方法

老年人跌倒后容易发生骨折,因此最好需要重视预防此类情况的发生。老年人最好适当进行运动锻炼,提高身体灵活性,并且要注意改善骨质疏松,加强饮食管理,多吃绿色蔬菜、牛奶,多到户外晒太阳,有助于预防骨折发生。

老年人摔跤后容易出现骨折,尤其是腕关节、髌关节骨折的发生率高。为了避免骨不连、畸形愈合等情况发生,老年患者应该尽早到正规医院就医,根据老年患者的实际情况选择合适的治疗方法,有助于改善老年患者的健康状况。

(作者单位:广西贺州市人民医院创伤骨科)

胃癌的筛查方法和注意事项

□ 李翰嵩

胃癌是全球范围内常见的恶性肿瘤之一,对人类健康造成严重威胁。早期发现和及时治疗胃癌可以显著提高治愈率和生存率。因此,胃癌筛查十分重要。本文将介绍胃癌的筛查方法和注意事项,希望能为您健康保驾护航。

一、胃癌筛查的重要性

胃癌筛查的重要性不言而喻。由于胃癌在早期常无明显症状,患者往往无法及时发现疾病,导致错过最佳治疗时机。一旦出现明显症状如消化不良、胃部疼痛等,常代表病情已进展到晚期,治疗难度和风险也会相应增加。因此,定期进行胃癌筛查可以在疾病发展到晚期之前发现潜在病变,提高治愈率和生存率。早期发现胃癌还可以选择更为温和的治疗方式,减少对身体的伤害。

二、胃癌筛查的方法

胃镜检查:胃镜检查是通过将一根柔软的管状器械(胃镜)插入口腔到胃内,直接观察胃壁和黏膜的检查方法。医生可以通过胃镜检查发现胃内的任何异常,包括溃疡、炎症、息肉或肿瘤等病变。这种检查方法的优点在于可以直接观察病变的形态、大小和位置,对于早期胃癌的发现有较

高的准确性和敏感性。

超声内镜检查:超声内镜检查是一种结合了内窥镜和超声波技术的检查方法,通过将超声探头插入食管、胃或十二指肠内,可以清晰地观察到胃壁的各种细微结构。相比传统的超声检查和内窥镜检查,超声内镜检查可以更准确地判断胃黏膜下层的异常情况,对于早期胃癌的诊断有着较高的敏感性和特异性。

血清标志物检测:血清标志物检测是通过检测血液中特定的蛋白质或其他分子来间接判断是否存在胃癌的一种方法。CA19-9是目前应用较广泛的一个胃癌相关标志物,但其特异性和敏感性并不高,可能会受到其他因素的影响而导致误诊。

三、胃癌筛查的适用人群

高风险人群:胃癌家族史是指直系亲属(如父母、兄弟姐妹)中有胃癌患者的情况。长期胃炎和溃疡是导致胃癌的潜在因素,因为长期炎症和溃疡可能会导致胃部组织发生异常变化。

年龄较大者:年龄是胃癌发病的一个重要因素,随着年龄的增长,胃癌的发病率也逐渐增加。这与人体免疫功能下降、细胞修复能

力减弱等因素有关。据统计,50岁以上的人群是胃癌的高发人群之一,因此,建议这个年龄段的人定期进行胃癌筛查。通过定期筛查,可以及早发现患有胃部疾病的迹象,包括早期胃癌,从而提高治疗的成功率和生存率。

症状异常者:症状异常者指的是出现胃部不适、消化不良、食欲减退等与胃部有关的不适症状的人群。这些症状可能是胃癌等疾病的早期表现,尤其是胃部不适、持续性的消化不良和明显的食欲减退等,应引起重视。对于这些人群,应及时就医,并根据医生的建议进行胃癌筛查,以明确病因,及早发现和治疗潜在的胃部问题。

四、胃癌筛查的注意事项

医生建议:医生会根据个人的年龄、性别、家族史、健康状况等因素,结合最新的医学知识和技术,为患者制定合适的筛查方案。不同的人群可能选择不同的筛查方法,比如年龄较大者可以选择胃镜检查,而对于年轻人可能更适合进行非侵入性的筛查方法,如血清标志物检测。医生的建议不仅可以确保筛查的准确性和有效性,还可以避免不必要的检查和费用开支。

饮食调理:保持饮食清淡,多食用新鲜蔬

菜、水果和全谷类食物,适量摄入高蛋白、低脂肪的食物,有助于维持胃部健康。同时,避免过量食用腌制品、烧烤食品和油炸食品,这些食物不仅容易引发胃部不适,还可能对胃黏膜产生刺激作用,增加患胃癌的风险。此外,定期进食、避免暴饮暴食、不要过度饮酒、戒烟等都是保护胃部健康的重要措施。合理的饮食习惯不仅可以降低胃癌的发病率,还有助于维持整体健康。

定期复查:高风险人群包括具有胃癌家族史、长期患有胃炎、溃疡病史等的人。这些人群应定期进行胃部健康状况的复查,以及及时发现和监测潜在的胃部问题。定期复查可以帮助医生及时发现任何胃部异常,如胃溃疡、炎症、息肉等,以及早期的胃癌病变,从而提高治疗的成功率和生存率。

五、结语

胃癌筛查是预防和控制胃癌的有效手段,对于高风险人群尤其重要。通过本文的介绍,相信您对胃癌筛查有了更深入的了解。在日常生活中,保持良好的饮食习惯和定期体检,将有助于您的健康长寿。

(作者单位:河北省唐山市人民医院胃肠外科)