

警惕骨折护理误区 别错过康复黄金期

□ 农丹娜

骨折是现阶段临床中常见的骨科疾病,导致患者肢体功能受到影响。康复护理是骨折患者疾病康复的关键过程,但是部分患者对于骨折护理存在较多误区,甚至存在错误的康复认知,导致自身错过了最佳的康复时间,影响骨折部分功能的恢复。为此,需要重视骨折护理知识的了解,选择科学的康复方法。

一、常见的骨折护理误区

误区一:骨折后需要长期卧床

大部分人群都认为出现了骨折一定不能随意进行骨折部位的挪动,伤筋动骨一百天,需要静养这样的想法是不完全正确的。出现骨折后不大幅度进行骨折部位挪动是科学的,但是长期的静养并不能加快骨折愈合。如果患者长期卧床,不进行任何的身体运动,会导致患者出现一系列的并发症情况。常见并发症主要包括肺部感染;压疮、骨质疏松、肌肉萎缩无力等,不仅不利于患者骨折后康复,还会加重患者病情,影响患者康复进程。

误区二:摩擦或者热疗有良好的效果

骨折患者护理中很多人认为使用按摩或

者进行热疗就能够尽快地恢复健康,这种想法同样不完全正确。尽管热敷以及按摩处理具有化瘀活血止痛的效果但是如果不能正确地使用,很容易导致患者骨折部位发生肿胀以及疼痛加剧的情况,对患者骨折恢复产生消极的影响。正确的骨折护理方法是利用冷疗的方式,并且将患者骨折部位抬高,结合患者实际的骨折情况,为患者实施科学按摩处理,这样的康复效果更为理想。

误区三:打了石膏就不能动弹

骨折患者疾病治疗中通常会选择打石膏,对于骨折部位能够起到良好的固定作用,作为外固定术法方式能够使骨头断裂部位长期处于稳定的状态,避免患者骨折后乱动导致骨折加重。但是这样的情况下大部分患者往往会认为骨折打石膏后就不能动了。如果是这样的情况,患者很容易就会出现关节僵硬、肌肉萎缩甚至血栓等并发症,也是非常不利于骨折患者的康复的,需要在打石膏的情况下进行适当的身体运动,这样可以避免患者肌肉萎缩的情况出现。

误区四:以形补形

很多人认为骨折后吃大骨头,喝大骨

汤能够促进自身恢复,但是这样的想法也是不正确的。主要是因为当骨折发生后,骨折部位内部微血管破裂,患者会出现肢体肿胀以及疼痛出现。患者存在经络堵塞的情况,严重情况下伴随缺血性阻滞,这种情况下尽量保持清淡饮食,适当地进行豆制品和蛋类食物摄入,多吃新鲜蔬菜及水果,既能够补充自身的机体营养水平,还能加快骨折部位的愈合。

上述是当前骨折护理中大部分人都存在的问题,希望通过上述误区的讲解能够让骨折患者了解正确且科学的骨折康复护理知识。

二、骨折康复护理的黄金阶段及方法

骨折患者康复护理过程中通常分为三个阶段,第一个阶段也就是患者骨折发生的1-2周,这个阶段,患者可以去正规的康复医学科室在医生的指导下进行中频、磁疗、药物超声导入、肌效贴等治疗。除此之外,患者还可以适当进行骨折部位相关组织训练,尤其是骨折远端的组织,这样能够加快骨折后患者的康复。针对下肢骨折可以适当进行髋关节屈、伸、内旋外旋等动作,还可以进行等长

收缩练习。第二阶段也就是骨折发生的3-12周,该阶段,患者骨折部位较为稳定,且疼痛感较小,可以适当进行关节活动训练。仍然以下肢骨折为例,康复护理中,可以指导患者进行膝关节屈曲,针对膝关节僵硬的患者,可以为患者实施下肢牵引,这样可以有效促进患者骨折部位功能恢复。最后阶段,患者骨折部位已经达到愈合的效果,这一情况需要重视患者康复治疗,指导患者进行物理治疗以及外用药物熏洗,能够有效改善患者关节功能。同时配合肌肉力量训练,平衡调节训练。

三、在康复护理过程中的注意事项

骨折患者康复护理中需要做好患者的健康教育,说明骨折护理重要性,方法,注意事项等,纠正患者错误骨折护理认知。此外积极为患者实施饮食指导,运动指导,用药指导。部分患者可能存在负面情绪,护理中需要有针对性地对患者实施心理疏导,消除患者内心担忧,使患者能够积极配合康复护理内容,改善患者骨折部位肢体功能。此外还需要定期到医院进行复查,保证自身骨折部位连接良好。

(作者单位:广西崇左市人民医院)

早期肺癌筛查的进步与挑战

□ 李雪娟

近年来,随着医疗技术的进步和公众健康意识的提高,早期肺癌筛查在技术和应用层面均取得了显著进展。然而,面对筛查技术的不断更新与疾病复杂性的挑战,早期肺癌筛查仍面临许多问题和挑战。本文将为大家介绍早期肺癌筛查的进步与面临的挑战,以提供一个全面的视角。

一、早期肺癌筛查的技术进步

1、低剂量计算机断层扫描(LDCT):LDCT的显著优势在于其能够在早期阶段发现肺部微小结节,这些结节在传统的X光胸片中很难被发现。此技术通过减少扫描过程中的辐射剂量,降低了对患者健康的潜在风险,同时保持了图像清晰度和诊断的准确性。近期的研究显示,通过LDCT进行的肺癌筛查能够显著降低高风险人群中的肺癌死亡率,这一发现强化了LDCT在早期肺癌筛查中的核心地位。

2、生物标志物的应用:生物标志物在早期诊断肺癌中扮演着日益重要的角色。随着对肺癌分子机制的深入了解,特定的蛋白质、循环肿瘤DNA(ctDNA)、RNA以及其他小分子被发现与肺癌的发

生发展密切相关。这些生物标志物可以通过血液或其他体液样本进行检测,提供了一种无创、灵敏度和特异性相对较高的筛查方法。例如,某些肿瘤标志物的表达水平升高,可能预示着肺癌的存在,即使在患者还未出现任何症状之前。

3、人工智能与大数据:人工智能(AI)在改善肺癌筛查的准确性和效率方面展现出巨大潜力。AI算法,特别是深度学习技术,已被开发用于分析LDCT图像,以识别和分类肺部结节。这些算法可以帮助放射科医生减轻工作量,减少由于疲劳或经验不足造成的诊断错误。此外,AI技术能够揭示影像资料中人难以察觉的细微变化,从而提高早期肺癌筛查的灵敏度。大数据分析在肺癌筛查中的应用,不仅促进了对已知风险因素的深入理解,还有助于发现新的潜在风险因素,为实现更加个性化的肺癌筛查策略提供了数据支持。

二、早期肺癌筛查面临的挑战

1、筛查对象的确定:确定哪些人群应该接受早期肺癌筛查是一个复杂的决策过程,涉及到个体的风险因素,如吸烟史、家族史、职业暴露历史以及基因倾向

等。当前的挑战在于如何综合这些风险因素,准确识别出高风险人群,并将筛查资源合理分配给这部分人群。过于宽泛的筛查标准可能导致医疗资源的浪费,而过于严格的标准又可能错过需要筛查的高风险个体。因此,研究者和临床医生正在寻找更加精确的风险评估工具,以优化筛查对象的选择过程。

2、筛查准确性与假阳性问题:尽管现代技术提高了早期肺癌筛查的准确性,但假阳性结果的问题仍然存在。假阳性指的是筛查结果错误地将无癌状况诊断为可能的癌症,导致患者可能经历不必要的焦虑、进一步的检查甚至治疗。这不仅增加了患者的心理和经济负担,也给医疗系统带来了额外压力。因此,如何减少假阳性率,提高筛查的特异性,成为了研究者和临床医生面临的重大挑战。在这方面,AI和大数据分析可能提供帮助,通过更精确的影像解读和风险评估来降低假阳性结果的发生。

3、筛查成本与资源分配:高效的早期肺癌筛查技术往往需要昂贵的设备和专业知识,这对资源有限的医疗体系构成了挑战。筛查程序的成本效益是决定

其能否被广泛应用的关键因素之一。在许多低收入和中等收入国家,高成本可能限制了早期肺癌筛查程序的实施。此外,即便在资源充足的国家,如何有效地将有限的医疗资源分配给最需要的人群,也是一个需要仔细考虑的问题。策略包括提高公众对肺癌早期筛查重要性的认识、优化筛查流程以降低成本以及利用政策和保险体系支持,以减轻个人负担。同时,研究者正在努力开发更经济的筛查方法,如利用简化的生物标志物检测技术和更为廉价的影像设备,以期在不降低筛查质量的前提下,扩大筛查的覆盖范围。

早期肺癌筛查的技术进步为提高肺癌患者的生存率提供了有力支持,但同时我们也应该看到,面对筛查准确性、筛查对象的确定以及成本等方面的挑战,还需要更多的研究和探索。未来的早期肺癌筛查不仅要依靠技术的进步,还需要公共卫生政策的支持和社会各界的共同努力。综合应用最新科技,优化筛查流程和标准,以及普及肺癌防治知识,是实现这一目标的关键步骤。

(作者单位:广西梧州市红十字会医院)

处理蜂蜇伤的正确步骤

□ 莫加良

蜂蜇伤虽然常见,但往往因为处理不当而引起不必要的并发症。正确理解和采取适当的应对措施有助于预防感染、减轻疼痛及加速恢复。本文旨在提供一个全面而详细的指导,帮助读者了解如何正确处理蜂蜇伤,从即时的应急措施到后续的照护步骤,以保证伤者能够得到及时和有效的处理。

一、立即采取的行动

1、评估病人状况:在蜂蜇伤发生后,第一步应是迅速评估被蜇者的反应,特别是监测是否有过敏反应的迹象。过敏反应可能在几分钟内迅速发展,包括但不限于呼吸困难、面部或喉咙肿胀,这些都是需要立即医疗干预的紧急情况。这种情况下,拨打紧急电话并寻求专业医疗帮助是至关重要的。同时,尝试保持受害者平静,避免其进行过多的活动,因为这可能加速毒素在体内的扩散。

2、移除蜂刺:一旦确保没有紧急的过敏反应,接下来应立即移除蜂刺。推荐使用硬质物体如信用卡轻轻刮过皮肤表面,以此移除刺。这种方法比用镊子夹取更为安全,因为夹取可能会挤压刺上的毒素,导致更多的毒素释放到皮肤中。正确的移除蜂刺是避免进一

步毒素扩散的关键步骤。

3、清洁伤口:使用温和的肥皂和清水彻底清洁伤口,可以有效地去除伤口中的杂质及残留的毒素。应轻柔地清洗,以避免对伤口造成额外的伤害。清洁伤口不仅有助于预防感染,还能为后续的护理工作打好基础。

4、应用冷敷:冷敷是减轻蜂蜇伤疼痛和肿胀的有效方法。可以使用冷水袋或将冰块包裹在干净的布料中,然后轻轻地放在伤口上,每次敷10到20分钟。冷敷有助于缩小血管,从而减少肿胀和炎症。重要的是要避免将冰直接放在皮肤上,以免造成冻伤。

二、减缓症状的措施

1、使用止痛药:对于那些经历较为剧烈疼痛的个体,可以考虑服用非处方止痛药,如布洛芬或对乙酰氨基酚,以缓解疼痛。重要的是按照药物说明或医生的指导来正确使用这些药物,并注意不要超过推荐的剂量。在使用任何药物之前,确保没有与被蜇者已知的药物不良反应或过敏历史。

2、使用抗组胺药:对于一些人来说,蜂蜇伤后可能会出现过敏反应,如皮肤广泛红肿和剧烈瘙痒。在这种情况下,可以考虑口服抗

组胺药,如非处方的抗过敏药物(例如,地氯雷他定或苯海拉明)。这些药物可以帮助缓解由蜂蜇引起的过敏症状。然而,在使用任何抗过敏药物前,应确保与医疗提供者讨论,以确认这是一个安全的选择。

3、应用局部止痒药膏:局部应用含有皮质类固醇的药膏,如1%的氢化可的松软膏,可以有效减轻瘙痒感和轻微的肿胀。这类药膏能够减少局部的炎症反应,缓解不适感。应严格按照产品说明书或医生的指示进行使用,避免过度使用或在开放性伤口上使用。

4、保持伤口清洁和干燥:在蜂蜇伤后的几天内,维持伤口的清洁和干燥是预防感染的关键。如果需要覆盖伤口,应选择干净、透气的材料,避免使用可能粘附于伤口的绷带。每日检查伤口,并及时更换覆盖物,避免潮湿环境,因为这可能促进细菌生长。

三、观察和后续处理

1、监测伤口恢复情况:在蜂蜇伤之后,持续监测伤口的恢复情况是非常重要的。注意观察是否有红肿加剧、出现脓液或伤口疼痛加剧的情况,这些都可能是感染的迹象。如果出现上述症状或伤口恢复缓慢,应及时就医

获取专业治疗。即使伤口看起来恢复良好,也应保持警觉,因为一些感染可能在数日后才显现。

2、避免抓挠:伤口瘙痒是蜂蜇伤恢复过程中的常见现象,但抓挠伤口可能导致感染或长期皮肤损伤。如果瘙痒感难以忍受,可以适当使用更多的止痒药膏或是咨询医生,寻求其他缓解瘙痒的方法。此外,保持指甲短并清洁,可以减少抓挠导致的伤害和感染风险。

3、复查和预防:一旦伤口开始恢复,应继续保持伤口的清洁和保护,直至完全愈合。此外,思考和实施预防措施,以减少未来蜂蜇伤的风险。这包括在户外活动时穿着长袖衣物、避免使用香水或身体喷雾以及避免在蜜蜂活跃的地区进食甜食等。了解蜜蜂的习性和如何安全地避免接近蜂巢,对于预防蜂蜇伤同样重要。

综上所述,正确处理蜂蜇伤不仅能够缓解症状、加速恢复,还可以有效预防可能的并发症。通过立即采取行动、减缓症状以及后续的观察和处理,我们能够最大限度地减少蜂蜇伤带来的不便和痛苦。

(作者单位:广西梧州市工人医院)