

骨科病人的康复锻炼方法

□ 王丽娜

骨科病人康复锻炼是治疗过程中的重要环节,通过适当的锻炼可以促进关节活动度的恢复、防止肌肉萎缩和关节僵硬,同时提高患者的生活质量。以下是一份骨科病人康复锻炼方法的科普文章,帮助您了解和实施正确的康复锻炼。

一、锻炼原则

1.循序渐进:康复锻炼应逐步进行,从简单动作开始,逐渐增加难度和强度。
2.持之以恒:康复锻炼需要坚持,只有长期坚持才能取得明显的效果。
3.主动锻炼:患者应积极参与康复锻炼,主动进行关节活动和肌肉锻炼。

二、锻炼方法

1.关节活动度锻炼:
(1)被动关节活动度锻炼:在医护人员或家人帮助下进行,逐渐增加活动度,每天逐渐增加幅度。注意不要过度用力,以免损伤关节。
(2)主动关节活动度锻炼:在病情允许的情况下,患者自行进行关节活动,如

手指伸屈、腕关节伸展等。

2.肌肉力量锻炼:

(1)等长肌肉力量锻炼:使用握力器、沙袋等器械进行肌肉锻炼,保持肌肉张力,逐渐增加负荷。
(2)等速肌肉力量锻炼:使用等速肌力训练设备进行锻炼,设备会自动调整运动速度和负荷,适合不同程度的患者。

3.步行训练:

(1)助行器使用:使用腋下拐杖、双腋杖、助行架等辅助器具进行步行训练。
(2)步态训练:在助行器的辅助下,进行步态平衡训练,逐渐增加步行距离和稳定性。

4.日常生活能力训练:在病情允许的情况下,进行日常生活能力训练,如穿衣、吃饭、洗澡等。

三、注意事项

1.遵医嘱:在进行康复锻炼前,

应咨询医生或康复治疗师的意见,根据患者病情和恢复情况制定合适的锻炼计划。

2.避免过度锻炼:不要过度锻炼,以免加重病情或引发新的损伤。
3.坚持锻炼:即使病情有所好转,也应坚持进行康复锻炼,以保持肌肉力量和关节活动度。

4.配合医生治疗:康复锻炼应与医生的治疗方案相结合,相互促进,以达到更好的治疗效果。

5.心理调适:康复锻炼过程中可能会遇到困难和挫折,患者应保持积极的心态,寻求心理支持和帮助。

总之,骨科病人康复锻炼是治疗过程中的重要环节,通过正确的锻炼方法可以促进关节活动度的恢复、防止肌肉萎缩和关节僵硬,提高患者的生活质量。患者在锻炼过程中应遵医嘱、避免过度锻炼、坚持锻炼、配合医生治疗、保持积极心态。如有疑问,请及时咨询医生或专业人士。

(作者单位:潍坊市中医院)

卒中的症状与急救措施

□ 何珍珠

卒中,也就是我们常说的中风,是一种非常严重的神经系统疾病。它是一种由于血管突然破裂或者阻塞,导致大脑缺血,从而使神经细胞受到损害进而影响人的大脑功能。卒中的影响可能很小,也可能导致严重的认知和身体问题,甚至威胁生命。

一、识别卒中的重要性

识别卒中并立即采取行动是非常重要的。这是因为卒中在发生后的几分钟内,症状通常会达到高峰。如果在这个时间窗口内得到有效救治,许多患者可以恢复到几乎完全正常的生活状态。相反,如果救治不及时或方法不当,可能会加重神经元的损伤,甚至可能导致死亡。

二、如何识别卒中症状?

以下是卒中常见的一些症状:
突然发生的单侧肢体无力或麻痹。
视觉障碍,如视物模糊、失明或视野缺损。
言语不清、口齿不清或语言表达困难。

眩晕、站立不稳或晕厥。

意识模糊、难以集中注意力或难以理解他人的话语。

其他包括恶心、呕吐、头痛等不适感。

如果您或您认识的人出现了上述症状中的任何一种,都应立即寻求医疗帮助。请记住,这些症状可能在一夜之间恶化,也可能在活动或情绪激动时发生。

三、如何进行初步急救?

一旦到达医疗机构,您可以向医护人员说明自己发现的症状可能与卒中有关。在等待救护车或医疗人员到达之前,您可以做一些初步的急救措施,以帮助患者缓解症状并防止进一步的损伤。以下是一些简单的步骤:

让患者平卧以避免摔倒或受伤。

保持患者呼吸道通畅并避免呕吐物阻塞气道。

不要移动患者,除非急救人员在场。

除非必要,否则不要试图自行检查血管状况(如检查脉搏)。

四、专业救治与预防措施

一旦卒中得到确诊,专业救治和预防措施至关重要。患者应遵循医生的建议,包括药物治疗、饮食和运动等方面的指导。同时,定期的医学评估和健康检查也是预防再次卒中的关键。此外,保持良好的生活习惯,如充足的睡眠、规律的锻炼、健康的饮食和避免吸烟和过度饮酒等,对于预防卒中也很重要。

为了保护我们的健康,我们应该鼓励大家学习和掌握一些基本的医学知识,包括如何识别卒中的症状以及如何进行初步的急救措施。通过提高公众对卒中的认识和意识,我们有望减少卒中的发生率和死亡率。

总的来说,“卒中识别早,救治效果好”。让我们一起行动起来,学习如何识别卒中的症状,并在第一时间寻求医疗帮助,为我们的健康和生命赢得宝贵的时间。

(作者单位:保定脑血管病医院)

浅谈检验科的流程与技术

□ 魏岩

检验科是医院中一个至关重要的部门,它通过对血液、尿液、粪便、体液等样本进行化验和分析,为医生提供诊断和治疗的重要依据。本文将带领大家走进检验科,揭秘其中的神秘流程和技术,了解我们在检验科背后的秘密武器。

一、血液检验

血液检验是检验科中最基础也是最重要的项目之一。通过血液检验,医生可以了解患者的血液基本情况、诊断贫血、白血病、多发性骨髓瘤等血液系统疾病,以及肝脏、肾脏等功能。在检验科,医生会通过血常规、生化、血清学检查等方法对血液进行化验。其中,血常规

是通过检测白细胞、红细胞、血小板等指标,帮助医生判断是否存在贫血、感染或血液系统异常;生化检查则是针对肝、肾功能等重要器官的功能进行评估;血清学检查则用于检测病毒抗体和癌症标志物等。

二、尿液检验

尿液检验是检验科中另一个重要项目,它可以帮助医生诊断泌尿系统疾病,如肾炎、肾功能衰竭等,同时也可以用于糖尿病、痛风等疾病的管理。在尿液检验中,医生会通过尿常规、尿生化、泌尿系彩超等手段对尿液进行分析。尿常规主要检测尿液中的蛋白质、酮体、葡萄糖等物质,以判断是否存在尿路感

染、肾脏疾病等。

三、自动化仪器与技术

随着科技的发展,自动化仪器在检验科中的应用越来越广泛。自动化仪器能够大大提高检验效率,减少人为误差,使检验结果更加准确可靠。例如,全自动生化分析仪能够快速准确地检测大量样本,为医生提供及时准确的诊断依据;全自动尿液分析仪则能够快速检测尿液中的各种成分,帮助医生快速诊断泌尿系统疾病。

四、质量控制与误差处理

检验科中的每一个环节都需要严格的质量控制,以确保检验结果的准确性和可靠性。检验

科会定期进行室内质控,确保仪器和操作方法的准确性;同时也会参与室间质控,与其他医院和机构共同评估检验结果的准确性。如果出现误差,检验科会及时分析原因并采取纠正措施,以确保下一次检测结果的准确性。

总之,检验科是医院中不可或缺的重要部门,它通过对血液、尿液等样本进行化验和分析,为医生提供诊断和治疗的重要依据。在检验科中,我们拥有先进的自动化仪器和技术,严格的质量控制和误差处理,使我们的工作更加准确、高效。未来,随着科技的发展,我们有理由相信检验科将为医疗服务带来更多惊喜和便利。

(作者单位:唐山市丰润区第二人民医院)

疝气手术的分类与注意事项

□ 王春健

疝气,俗称小肠气,是一种普外科常见的疾病,最常发生在腹股沟区。疝一旦发生往往无法自愈,给患者的生活带来诸多不便。为了彻底摆脱这一烦恼,手术治疗成为了治愈疝气的唯一方法。

一、疝气手术的分类与选择

疝气手术主要分为传统疝修补术、疝补片修补术和腹腔镜疝修补术。疝修补术虽为传统方法,但因其复发率高、给患者带来的伤痛较大,现已较少使用。疝补片修补术,也称为无张力疝修补,通过植入人工网片来覆盖腹壁缺口,减少了腹壁张力,降低了复发率。而腹腔镜疝修补术则利用腹腔镜技术,在微小创伤下完成修补,具有恢复快、复发率低的

优势。

在选择手术方式时,医生会根据患者的年龄、疝气的类型、病情的严重程度以及个人的身体状况等因素进行综合考虑。因此,患者应与医生充分沟通,听取专业建议,选择最适合自己的手术方案。

二、手术过程与注意事项

手术前,患者需要进行全面的身体检查,确保身体状况适合手术。同时,医生还会告知患者手术的风险和注意事项,以便患者做好心理准备。

手术过程中,医生会根据所选的手术方式,进行相应的操作。无论是开放手术还是腹腔镜手术,都需要专业的医生和先进的设备

来确保手术的成功和安全。

手术后,患者需要注意休息和恢复。医生会根据患者的具体情况,制定相应的康复计划。患者需要遵医嘱,按时服药、复查,并注意避免剧烈运动和重体力劳动,以免影响伤口愈合。

三、术后护理与预防复发

术后护理是确保手术效果的关键环节。患者需要注意保持伤口清洁干燥,避免感染。同时,要保持良好的生活习惯,避免过度用力、咳嗽等可能导致腹压增高的行为。

预防复发同样重要。患者可以通过加强腹肌锻炼、改善饮食习惯、控制体重等方式来降低复发的风险。此外,定期到医院进行复查

也是预防复发的重要手段。

四、心理调适与积极面对

面对手术,患者难免会有一些心理压力。然而,积极的心态对于手术的成功和术后的恢复都至关重要。患者可以通过与家人、朋友交流、参加心理咨询等方式来缓解焦虑情绪,树立战胜疾病的信心。

总之,手术治疗是治愈疝气的唯一方法。通过了解手术的分类与选择、手术过程与注意事项、术后护理与预防复发以及心理调适与积极面对等方面的知识,患者可以更好地配合医生进行治疗,告别疝气的困扰。让我们共同努力,拥抱健康的生活!

(作者单位:山东省潍坊市中医院)

浅谈手术后的护理与康复

□ 夏平

手术后的护理与康复是手术患者恢复健康的重要环节,对于提高手术成功率、减少并发症和缩短住院时间具有重要意义。本文将从以下几个方面对手术后的护理与康复进行详细介绍。

一、术后观察与监测

1.生命体征监测:术后应密切观察患者的血压、脉搏、呼吸、体温等生命体征,及时发现并处理异常情况。

2.伤口观察:观察伤口有无红肿、疼痛、出血等感染或出血迹象,及时处理并预防感染。

3.引流管观察:观察引流管是否通畅,记录引流流量,防止引流管堵塞或脱落。

4.尿量监测:术后应密切观察患者的尿量,尿量过少可能提示肾功能受损,应及时处理。

二、术后体位与活动

1.体位:术后患者应采取适当的体位,如平卧、半卧等,以减轻伤口压力,促进血液循环。

2.活动:术后患者应在医生指导下进行适当的活动,如翻身、坐起等,以防止肺部感染和深静脉血栓形成。

三、术后饮食与营养

1.饮食:术后患者应遵循医嘱,逐渐从流质饮食过渡到半流质饮食,最后恢复正常饮食。

2.营养:术后患者应根据身体状况和手术部位,合理搭配蛋白质、脂肪、碳水化合物等营养素,以促进伤口愈合和身体康复。

四、术后药物治疗

1.抗感染药物:术后患者应根据医嘱使用抗感染药物,预防和治疗感染。

2.止痛药物:术后患者可根据疼痛程度使用止痛药物,缓解疼痛。

3.其他药物:根据患者的具体情况,还可使用其他药物,如抗凝药、利尿药等。

五、术后并发症的预防与处理

1.感染:术后应注意伤口清洁,遵医嘱使用抗感染药物,预防感染。

2.出血:术后应密切观察伤口出血情况,如有出血迹象,应及时处理。

3.肺部感染:术后患者应进行深呼吸锻炼,预防肺部感染。

4.深静脉血栓形成:术后患者应进行适当的活动,预防深静脉血栓形成。

六、心理护理

术后患者可能会出现焦虑、抑郁等心理问题,医护人员应关注患者的心理状况,给予关心和支持,帮助患者建立信心,积极面对康复过程。

总之,手术后的护理与康复是一个系统的过程,需要医护人员密切配合,全面关注患者的生理和心理状况,采取综合措施,确保患者顺利康复。同时,患者及家属也应积极配合医护人员的治疗和护理工作,共同努力,早日康复。

(作者单位:河北容城县人民医院)