

# 骨折的康复过程中需要注意的事项

□ 谢瑞堂

当身体遭遇不幸而产生骨折时, 康复过程中的某些要素需要注意。骨折的康复不仅关乎患处的正确愈合, 同时也涉及到预防潜在并发症, 以及确保整体功能恢复的全面性。本文将为大家介绍在骨折康复过程中应该注意的事项, 以助于患者更安全、更有效地恢复健康。

## 一、骨折的初期管理

1、**确保正确固定**: 确保骨折部位得到适当的固定是康复初期最关键的步骤。固定的目的在于减少骨折部位的移动, 促进骨头正确愈合。此期间, 患者应遵循医嘱, 正确使用石膏、夹板或者支架。

2、**控制肿胀与疼痛**: 骨折后的肿胀和疼痛管理是初期康复的另一要点。患者可以通过冰敷、抬高受伤肢体以及适当使用止痛药来控制这些症状。

3、**避免负重与过度活动**: 在医生的指导下, 患者需要避免在骨折部位负重或进行过度活动, 以防止骨折复位不当或者延长愈合时间。

## 二、促进骨折愈合

1、**营养摄入**: 良好的营养是骨折愈合的

重要组成部分。蛋白质是细胞修复和新细胞生成的基础, 因此骨折患者需要确保饮食中包含丰富的优质蛋白质来源, 如瘦肉、鱼类、豆类及乳制品。维生素 D 和钙是骨骼健康的关键, 维生素 D 有助于钙的吸收和利用, 因此应确保摄入充足的维生素 D 和钙, 可通过食物、补充剂或适当的日晒来获取维生素 D。此外, 镁、锌和维生素 C 也对骨骼健康至关重要, 应确保饮食中包含这些营养素的良好来源。

2、**适度的物理治疗**: 物理治疗在骨折的整个康复过程中起着至关重要的作用。一旦医生认为可以开始进行物理治疗, 合格的物理治疗师会根据患者的具体情况规划治疗方案。治疗包括通过特定的运动来提高肌肉力量、改善血液循环和减少肿胀。此外, 治疗师可能会使用超声波、电刺激或热疗等辅助治疗手段来促进愈合。

3、**遵守复查计划**: 定期复查对于监控骨折愈合进度至关重要。通过 X 光或 CT 扫描, 医生可以观察骨折愈合的情况, 以确定是否需要进一步的治疗或调整现有治疗方案。复查不仅限于影像学检查, 还包括评估疼痛水平、肿胀情况以及肢体功能。该过程确保了患

者的康复计划可以根据实际愈合情况进行必要的调整。

## 三、预防并发症

1、**注意深静脉血栓的风险**: 长时间卧床或活动减少会增加深静脉血栓形成的风险。患者应根据医嘱进行适当的下肢活动, 并服用可能被开具的抗凝药物。

2、**骨折部位的感染预防**: 对于开放性骨折, 或者进行了手术治疗的患者, 正确的伤口护理和遵守医嘱用药十分重要, 以预防感染的发生。

## 四、长期康复策略

1、**持续的体力锻炼**: 即使骨折部位愈合, 持续的体力锻炼也是必要的, 以确保恢复到受伤前的功能水平。这些锻炼可能包括有针对性的力量训练、灵活性练习和平衡训练。在专业人员的指导下进行这些锻炼可以保证安全性, 并且为患者提供最佳的恢复路径。随着时间的推移, 锻炼计划应根据个人的进步进行调整。

2、**定期的医学评估**: 定期的医学评估可以帮助识别和管理潜在的并发症, 比如关节僵硬、肌肉萎缩或者慢性疼痛。评估应包括定期的影像学检查、物理功能测试以及必要的

时候进行的关节活动度测量。

3、**风险因素的管理**: 管理那些可能影响长期康复的风险因素也很重要。对于骨质疏松症风险的患者, 需要采取预防措施, 比如钙和维生素 D 的补充, 以及进行适当的骨密度测试。对于运动员或从事重体力工作的个人, 可能需要更专业的康复计划, 以确保他们能够安全地返回到以前的活动水平。避免未来的受伤, 通过正确的体态和运动技巧, 以及使用适当的保护装备, 也是长期康复策略的一部分。

## 五、结语

骨折的康复是一个系统而复杂的过程, 需要患者、医护人员及家人的共同努力。在康复的每一个阶段, 都必须细心注意以确保愈合效果和预防可能出现的并发症。通过合理的初期管理、积极促进骨折愈合、有效预防并发症, 以及持之以恒的功能恢复训练, 患者可以朝着全面康复的目标稳步前进。每个人的康复之路都是独一无二的, 因此在整个过程中, 医生的个性化建议和患者自身的努力是不可或缺的。希望每位骨折患者都能够克服困难, 早日恢复到最佳的身体状态。

(作者单位: 广西贵港市港北区人民医院)

# 关爱女性, 关爱乳腺健康——乳腺超声的小知识

□ 杨金芳

乳腺超声作为一种非侵入性、无辐射的检查方式, 其安全性和可靠性都得到了广泛认可, 已成为乳腺疾病的首选检查方法之一。而本文则将会从乳腺超声的基本原理、检查方向、操作流程以及注意事项等方面, 对乳腺超声进行相关介绍, 以帮助广大女性切实提高乳腺健康意识, 预防和及早发现乳腺疾病, 保障自身健康和安全。

## 一、乳腺超声的基本原理

乳腺超声, 主要是利用高频声波的物理特性, 通过对乳腺局部组织的反射和传导来获得图像信息的一种检查方法。在临床上, 乳腺组织对高频声波的反射和传导特性与其组织结构密切相关, 正常的乳腺组织、良性肿瘤和恶性肿瘤的超声表现都是有所不同的。因此, 通过乳腺超声便可以可以对乳腺结构进行仔细观察, 为乳腺疾病的检出诊断提供可靠依据。

## 二、乳腺超声的检查方向

1、**乳腺结节**: 首先, 乳腺结节作为最常见的乳腺疾病之一, 约 80% 的女性都曾患有乳腺结节。而超声检查则可以将可以切实帮助诊断患者结节的性质及其与周围组织的关系, 对指导结节的处理选择具有重要意义。

2、**乳腺癌**: 其次, 乳腺癌则是女性乳腺最常见的恶性肿瘤, 对它的早期发现和治疗对患者具有着决定性的作用。而在临床上, 乳腺超声在乳腺癌的筛查中有着突出的优势, 其敏感性能够达到 95% 以上。因此, 对于高风险群体的女性, 定期进行乳腺超声筛查便非常关键。

3、**乳腺炎**: 此外, 乳腺炎则是乳腺组织的感染性疾病, 其病症的早期症状轻微, 但若未得到及时治疗, 就会给乳腺带来严重的危害。可以说, 乳腺超声将可以切实帮助患者早期发现乳腺炎的病变, 并对治疗过程中的效果进行有效监测。

4、**乳腺囊肿**: 最后, 乳腺囊肿是一种较为常见的良性乳腺肿瘤, 通常为无症状性的发现。而超声检查则对于确认囊肿的性质及其大小、位置等方面有很大的帮助, 对于囊肿的治疗也有着重要的指导意义。

## 三、乳腺超声的操作流程

1、**检查前的准备**: 首先, 在检查之前, 医生应当详细地询问一下患者有关乳房的主观症状、月经史、孕产史、家族史等方面的信息, 并告知患者检查的主要目的、注意事项和操作流程等内容, 便于缓解患者的心理不适。

2、**检查仪器**: 乳腺超声仪器通常是由超

声探头和显示器两部分组成, 其中超声探头应当选择符合患者乳房大小及组织特点的合适探头来进行检查, 以免影响检查效果。

3、**检查方法**: 患者则需要暴露胸部, 仰卧或坐位, 让医生在乳房表面涂上一种凝胶, 然后用超声探头进行检查, 整个检查过程一般约需 15-30 分钟, 期间不会感到任何疼痛和不适。

4、**检查时的注意**: 最后, 乳腺超声属于一种非侵入性的检查, 具有无创、无痛、无辐射等特点。但患者在检查前还应切实注意服装的宽松、易于脱衣和穿脱, 并避免穿戴项链、手镯等金属饰品。

## 四、乳腺超声检查前后的注意事项

乳腺超声作为一种无创、无痛、安全的乳腺检查方法, 可以有效地监测乳腺健康状况。但在进行乳腺超声前后, 大家还需要注意一些事项。

1、**检查前准备**: 在乳腺超声检查前, 患者首先要做好一些准备工作, 患者需要在检查前一天晚上禁食, 并禁止饮用含糖、咖啡因等刺激性饮料, 这样将可以切实减少胃肠道气体产生, 有利于检查时的诊断。

2、**多加配合**: 其次, 在进行乳腺超声检

查时, 患者就需要在检查床上躺平, 保持身体放松。且检查过程中, 医生会在患者乳房表面涂上一层凝胶, 然后使用超声探头对乳腺进行检查。此时患者就要要保持配合, 以便检查人员可以获得准确的检查结果。

3、**避免月经期**: 最后, 值得一提的是, 在进行乳腺超声检查时, 女性患者还需要特别注意自身的月经周期。在月经期间, 乳房组织往往会发生一些变化, 因此而影响检查结果。故此, 建议女性患者要在月经结束后 7-10 天内进行检查, 或在月经前进行检查, 以确保检查结果的准确性。

## 五、结语

综上, 乳腺超声作为一种非侵入性、无辐射的检查方式, 将可以切实帮助女性及早发现乳腺疾病, 预防和控制乳腺疾病的发生。不过, 乳腺超声检查往往还需要密切结合临床情况和检查结果, 依据超声表现的不同情况进行临床诊疗。对此, 各位女性朋友就要切实加强对自己乳腺健康的关注, 遵循医生的建议进行检查和治疗, 以确保乳腺健康, 维护自身的生命质量。

(作者单位: 中国人民解放军联勤保障部队第九二三医院超声诊断科)

# 电击伤的现场快速处理流程

□ 黄品仙

在日常生活中, 电击伤是一种常见的家庭和工业事故。它发生时, 通常突发且危险, 不仅对受害者的生命健康构成威胁, 而且对现场的救援者也有可能造成危险。因此, 了解电击伤的现场快速处理流程是每个人都应掌握的基本安全知识。本文将为大家介绍一个简明扼要的处理电击伤的现场应急流程, 以期在紧急情况下能够迅速有效地进行救助。

## 一、确保现场安全

1、**切断电源**: 迅速找到电源开关并关闭以切断电流。如果无法直接切断电源, 应远离高压线或电器。在没有专业知识的情况下, 不要尝试处理复杂的电气设备。

2、**使用绝缘工具**: 在接近受害者或尝试移动任何与电有关的物体时, 必须使用绝缘工具。例如, 使用绝缘手套、绝缘鞋或绝缘垫来保护自己不受电击伤害。

3、**观察周围环境**: 检查现场是否存在其他潜在危险, 如易燃物、有毒气体或其他危险物品。确保在进行救援时不会发生火灾或其他次生事故。

## 二、评估受害者状况

1、**进行呼吸和心跳检查**: 探查受害者的呼吸是否正常, 查看胸部是否起伏, 听感是否有呼吸声, 检查颈动脉以确认是否有心跳。

2、**呼叫紧急服务**: 确保在安全的情况下, 立即拨打当地的紧急救援电话, 清晰而准确地报告受害者状况及现场安全状况。

3、**防止进一步伤害**: 如果受害者无法移动, 应该保持其身体稳定, 防止头部、颈部、背部受到进一步伤害。如果现场环境危险, 必须极其小心地移动受害者到安全地带。

## 三、实施初步救援

1、**心肺复苏(CPR)**: 如果发现受害者无呼吸和心跳, 应立即按照培训和国际复苏指南执行心肺复苏, 待专业人员到来接管。

2、**处理烧伤**: 冲洗伤口: 用凉水冲洗烧伤部位, 持续时间至少 20 分钟, 可以减缓烧伤区域的热量积聚, 减轻灼伤和疼痛。覆盖伤口: 使用干净、潮湿的布料或敷料轻轻覆盖伤口, 不要使用棉花等可能留下残留物的材料。避免冰敷: 不要直接在烧伤部位使用冰块, 以防组织损伤加剧。

## 三、防止休克

1、**保持体温**: 如果天气寒冷, 用毯子或额外的衣服保持受害者温暖。平躺提高腿部: 将受害者平躺, 腿部抬高约 30 厘米, 以促进血液循环回心脏和大脑。监测生命体征: 持续监测受害者的呼吸、意识和脉搏, 直到救援人员到达。安抚受害者: 与受害者保持沟通, 尽量使其保持清醒和安心, 这有助于

防止受害者由于恐慌而导致的休克状态。

## 四、专业医疗救援

在等待救护车到达的同时, 应做好与专业医疗救援团队对接的准备。首先要提供详细信息, 一旦救援人员到达现场, 提供受害者被电击前的详细情况, 已实施的急救措施, 受害者的反应等详细信息。然后要配合转运, 在转移受害者至医院过程中, 配合救援人员保持受害者的平稳, 避免造成额外伤害。最后是后续关注, 即在受害者被送往医院后, 关注其治疗进展, 必要时为受害者及其家属提供心理支持和帮助。

## 五、监控与记录事故详情

在处理电击事故时, 除了迅速采取急救措施外, 细致地监控和记录事故的相关细节对于后续的医疗评估和事故调查同样至关重要。事故发生的时间、地点、受害者所从事的活动、可能导致事故的因素、以及响应事故所采取的所有措施都应该被详尽地记录下来。这些信息有助于事故调查人员分析事故原因, 为制定防范措施提供依据, 减少未来相似事件的发生。同时, 受害者的生命体征、意识状态以及任何症状的变化都应该被仔细监测和记录。从受伤那一刻起直至专业医护人员接手, 这一连贯的记录不仅可以帮助医护人员更有效地评估受害者的初始状况, 还能

为后续的治疗提供关键信息。

## 六、心理急救与支持

电击事故除了对受害者的身体健康造成威胁, 同样可能带来心理上的创伤。因此, 在提供紧急医疗救助的同时, 心理急救也是不可忽视的部分。在现场, 需要尽力安抚受害者, 帮助他们平复因电击事故引起的恐慌和焦虑情绪, 预防潜在的恐慌攻击。同时, 受害者家属也需要得到适当的信息和心理支持。向他们清晰地传达事故发生的情况和受害者的当前状况, 以帮助他们应对这一突发事件的心理冲击, 这也是现场救援工作中的重要一环。

通过本文的介绍, 我们可以更有效地应对电击伤害事故, 减少事故的伤害, 并为受害者提供及时和有效的急救措施。记住, 在处理任何紧急情况时, 冷静和有条不紊的行动至关重要。电击伤的现场处理是一项需要迅速且冷静处理的紧急救援活动。正确的现场急救措施不仅能够挽救受害者的生命, 减轻伤情, 还能保护救援者自身的安全。然而, 这些知识只是理论上的指导, 最好结合实际演练, 以便在真实情形下能更加熟练地运用。同时, 预防胜于治疗, 日常生活中应加强安全用电意识, 尽可能避免此类事故的发生。

(作者单位: 广西百色市人民医院)