

# 骨折康复中如何进行早期康复锻炼

□ 刘雪纯

骨折是一种常见的外伤，常常需要长时间的恢复过程。在这个过程中，早期康复锻炼对于患者的恢复起着至关重要的作用。本文将向读者介绍骨折康复中的早期康复锻炼，包括其重要性、正确方法以及注意事项。

## 一、早期康复锻炼的重要性

- 促进血液循环和肌肉活动：**早期进行康复锻炼可以促进患处的血液循环，有助于减轻肿胀和疼痛。同时，适当的肌肉活动可以防止肌肉萎缩和关节僵硬。
- 防止关节粘连：**早期的关节活动可以避免关节粘连，有助于保持关节的活动度和灵活性。
- 预防肌肉萎缩和骨质疏松：**骨折患者常常需要长时间的卧床休息，这可能导致肌

肉萎缩和骨质疏松。早期进行康复锻炼可以预防这些并发症的发生。

## 二、正确进行早期康复锻炼的方法

- 遵循医嘱：**在开始康复锻炼之前，一定要咨询医生的建议，了解适合的锻炼方式和强度。
- 逐渐增加活动量：**康复锻炼应逐渐增加活动量，避免一开始就进行剧烈运动。
- 合理安排锻炼时间：**根据骨折部位和恢复情况，合理安排锻炼时间，一般以每次15-20分钟为宜。
- 针对关节进行锻炼：**针对受伤的关节进行康复锻炼，如手部骨折可进行握拳、伸指等动作，腿部骨折可进行腿部伸展等动作。

## 三、注意事项

- 避免暴力：**在进行康复锻炼时，应避免过度用力或撞击患处，以免加重损伤。
  - 防止摔倒：**在恢复期间，患者应避免摔倒等意外情况，以免加重伤情。
  - 及时就医：**如果在康复过程中出现疼痛、肿胀加重等情况，应及时就医。
  - 保持良好心态：**骨折康复是一个漫长的过程，患者应保持积极的心态，面对挑战。
- ## 四、其他建议
- 合理饮食：**饮食对骨折康复至关重要。患者应摄入富含蛋白质、钙质、维生素的食物，如瘦肉、鸡蛋、蔬菜、水果等。适量喝骨头汤有助于钙质的吸收。
  - 定期复查：**在康复期间，患者应定期到

医院进行复查，了解骨折恢复情况，医生可以根据恢复情况调整康复计划。

- 适当休息：**骨折恢复期间需要适当的休息，但过度卧床休息可能导致肌肉萎缩和骨质疏松。患者可以在医生指导下进行适当的康复锻炼。

总之，骨折康复中的早期康复锻炼对于患者的恢复至关重要。通过遵循医生的建议，合理安排锻炼时间，逐渐增加活动量，并注意避免暴力、摔倒等意外情况，患者可以更快地恢复健康。同时，合理的饮食和定期的复查也是康复过程中必不可少的环节。患者应保持积极的心态，面对挑战，相信自己一定能够战胜骨折带来的困扰。

(作者单位:大城县中医医院)

# 糖尿病患者的家庭护理方法

□ 张旋

糖尿病是一种常见的慢性疾病，影响着全球数亿人。尽管现代医学已经发展出多种有效的治疗方法，但自我管理在糖尿病患者整体健康中起着至关重要的作用。掌握正确的家庭护理技巧，有助于糖尿病患者更好地控制血糖，提升生活质量。本文将向读者详细介绍糖尿病家庭护理的关键要素。

## 一、饮食管理

- 均衡饮食：**糖尿病患者应遵循均衡饮食的原则，摄入足够的蛋白质、脂肪和碳水化合物，确保身体所需的能量和营养。
- 控制碳水化合物摄入：**减少精制碳水化合物的摄入，如精制糖、白米白面等，增加富含膳食纤维的全谷物。

- 适量摄入优质脂肪和蛋白质：**糖尿病患者应摄入适量优质脂肪，如橄榄油、鱼油等，同时保证足够的蛋白质摄入。
- 定时定量进餐：**遵循健康的饮食时间表，避免饥饿或过饱，有助于维持血糖稳定。

## 二、运动与锻炼

- 定期运动：**糖尿病患者应根据自身状况，制定合适的运动计划，并坚持执行。
- 有氧运动：**如散步、慢跑、游泳等，有助于提高心肺功能，消耗能量，从而降低血糖。
- 力量训练：**适当进行力量训练可增强肌肉力量，提高新陈代谢，进一步控制血糖。
- 避免剧烈运动：**糖尿病患者应避免剧烈运动，以防发生低血糖。

## 三、监测与记录

- 定期监测：**糖尿病患者应定期进行血糖监测，通常建议每周至少监测三天。
- 记录数据：**将每次监测的数据记录下来，便于观察血糖变化趋势，为医生提供参考。
- 正确使用血糖仪：**掌握正确的采血方法，确保数据准确。
- 并发症监测：**关注可能出现的并发症症状，如视物模糊、手足麻木等，及时就医。

## 四、心理调适

糖尿病是一种慢性疾病，需要患者长期投入精力进行管理。在这个过程中，患者可能会产生焦虑、抑郁等心理问题。因此，家庭成员应给予患者足够的关心和支持，帮助其建

立积极的心态。同时，糖尿病患者也应学会自我心理调适，保持乐观向上的态度。

## 五、药物管理

- 按时按量服药：**遵循医生的建议，按时按量服用降糖药物。如有遗漏，应及时补服。
- 避免擅自停药：**如感觉病情有所好转，应咨询医生，根据医生建议调整用药方案。
- 储存药物注意事项：**确保药物在适宜的温度下储存，避免因药物失效而影响疗效。

通过了解和掌握上述家庭护理技巧，糖尿病患者可以更好地控制血糖，提高生活质量。同时，家庭成员的支持和关心也是战胜糖尿病的重要力量。让我们共同努力，为糖尿病患者创造一个温馨的家。

(作者单位:香河县中医医院)

# 剖腹产的护理措施有哪些

□ 夏广建

剖腹产是一种常见的医疗手术，用于在无法通过正常分娩路径时帮助母婴安全。然而，剖腹产后的护理措施对于产妇和新生儿的恢复至关重要。以下是一篇关于剖腹产护理措施的科普文章，旨在帮助您了解如何照顾剖腹产后的产妇和新生儿。

## 一、产妇护理

- 休息与环境：**剖腹产后的产妇需要充分休息，确保充足的睡眠。为产妇提供一个安静、舒适的环境，保持室内空气流通，有助于缓解疼痛和促进恢复。
- 饮食与营养：**剖腹产后的产妇需要进食易消化、高蛋白、高维生素的食物，如鱼、肉、蛋、奶、蔬菜和水果等。避免过于油腻和刺激性食物。同时，多

水有助于排除体内的毒素和促进伤口愈合。

## 二、伤口护理

剖腹产后的伤口需要定期检查，保持清洁干燥。避免使用刺激性物品或用手触摸伤口，以免引起感染。拆线后，轻轻按摩伤口周围以促进血液循环。

## 三、疼痛管理

剖腹产后的疼痛通常可以通过药物和非药物手段进行管理。药物包括非处方药和处方药，应根据医生建议使用。非药物手段包括深呼吸、按摩、听音乐等，有助于缓解疼痛。

## 四、排尿与排便

剖腹产后的产妇需要鼓励尽早排尿，以防泌尿系统感染。如果排尿困难，可以多喝水并轻轻按摩小腹。此外，产妇需要多吃高纤维食物，以促进排便。

## 五、恢复锻炼

剖腹产后的产妇可以在医生指导下逐渐恢复适当的锻炼。适当的锻炼有助于增强体质，促进伤口愈合和身体恢复。

## 二、新生儿护理

- 保暖与包裹：**新生儿需要一个温暖、舒适的环境。保持室内温度适宜，避免包裹过紧或过多衣物，以免影响新生儿呼吸和血液循环。
- 喂养与观察：**新生儿出生后最初几小时内需要立即喂奶，以满足其对营养的需求。观察新生儿的呼吸、肤色、哭声和大小便等情况，如有异常，及时咨询医生。
- 脐带护理：**新生儿的脐带通常会在7-10天内脱落。

保持脐带区域清洁干燥，可用碘伏消毒以防感染。如有异常分泌物或出血，请及时就医。

## 四、睡眠与环境

新生儿需要充足的睡眠时间，确保安静、舒适的睡眠环境。避免过度刺激和噪音干扰。

## 五、观察与应对

密切观察新生儿的身体状况，如发现异常情况(如发热、呼吸困难、皮肤发黄等)，请及时就医。

总之，剖腹产后的护理措施对于产妇和新生儿的恢复至关重要。产妇需要充分休息、注意饮食、定期检查伤口、管理疼痛、促进排尿和排便以及逐渐恢复适当的锻炼。同时，新生儿需要一个温暖舒适的环境、正确的喂养方式、观察脐带情况、睡眠环境和身体状况等。

(作者单位:唐山市妇幼保健院)

# 宝宝惊厥的急救与护理措施

□ 张云丹

宝宝惊厥，这个令人心惊胆战的病症，常常让新手父母感到束手无策。其实，只要掌握了正确的急救与护理方法，你就可以轻松应对。本文将为你一一解析，让你一学就会。

## 一、宝宝惊厥的症状与原因

宝宝惊厥的表现多种多样，常见的症状包括突然抽筋、意识丧失、口吐白沫、面色发紫等。导致宝宝惊厥的原因也很多，常见的有高热、癫痫、脑膜炎、中毒等。因此，了解宝宝惊厥的症状和原因，有助于我们及时发现并采取措

## 二、宝宝惊厥的急救

- 保持冷静：**遇到宝宝惊厥时，家长要保持冷静，不要惊慌失措。
- 移开危险物品：**为了防止宝宝在抽筋时伤到自己，要移

开周围的尖锐物品和危险玩具等。

## 3.侧卧：

让宝宝头部侧向一边，以免窒息。

## 4.物理降温：

在宝宝抽搐时，可以用湿毛巾敷在额头或腋下，帮助降温。

## 5.紧急呼叫120：

如果宝宝惊厥持续时间较长或症状严重，应立即拨打120，并送往医院治疗。

## 三、宝宝惊厥的护理

- 日常护理：**保持室内空气流通，避免过度刺激宝宝。给宝宝提供安静舒适的环境，有助于缓解宝宝的紧张情绪。
- 饮食调理：**在宝宝恢复期，可以多给宝宝吃富含营养的食物，如鱼肉、鸡蛋等。同时，要避免给宝宝吃

辛辣、油腻等刺激性食物，以免加重病情。

## 3.按时接种疫苗：

为了预防各种疾病，要按时带宝宝接种疫苗。这有助于增强宝宝的免疫力，减少生病的风险。

## 4.定期健康检查：

定期带宝宝进行健康检查，可以及时发现并处理一些潜在的健康问题。

## 5.家庭急救知识培训：

为了应对突发的意外事件，家长要定期参加家庭急救知识培训，掌握正确的急救方法。

## 6.心理疏导：

宝宝惊厥可能会给家长带来较大的心理压力，因此要注重心理疏导，保持积极乐观的心态。

## 四、预防宝宝惊厥的措施

- 合理饮食：**

保证宝宝饮食均衡，避免过度喂养或挑食偏食。多吃蔬菜水果，补充维生素和矿物质，有助于提高免疫力。

## 2.定期体检：

定期带宝宝去医院进行全面体检，及早发现并治疗潜在的健康问题。

## 3.避免接触有害物质：

家长要避免让宝宝接触有毒、有害物质，如农药、化学品等，以免引起中毒。

总之，宝宝惊厥虽然是一种令父母感到担忧的病症，但只要掌握了正确的急救与护理方法，就能轻松应对。同时，预防措施也非常重要，家长要关注宝宝的饮食、健康检查、避免接触有害物质等方面，才能有效预防宝宝惊厥的发生。让我们共同努力，为宝宝的健康成长保驾护航。

(作者单位:盐山县孟店镇卫生院)