

## 常见骨科疾病及其护理方法

□ 尹立新

骨骼是我们身体的重要组成部分,它支撑着我们身体的重量,保护着我们体内的各种器官。然而,随着年龄的增长,我们的骨骼健康可能会受到影响,导致各种骨科疾病的发生。因此,了解并采取适当的骨科护理措施对于维护我们的骨骼健康至关重要。本文将就骨科护理的重要性、常见骨科疾病及其护理方法进行阐述。

### 一、骨科护理的重要性

骨科护理是医疗体系中不可或缺的一部分,它旨在通过一系列措施来预防和治疗各种骨科疾病,从而保护患者的骨骼健康。良好的骨科护理不仅可以缓解患者的疼痛,提高生活质量,还可以预防并发症的发生,降低患者的病死率。因此,骨科护理对于维护我

们的骨骼健康具有重要意义。

### 二、常见骨科疾病及其护理方法

#### 1. 骨质疏松症:

骨质疏松症是一种常见的骨骼疾病,多发于中老年人。骨质疏松症会导致骨骼变薄、易折,患者容易发生骨折。护理方法包括补充钙质和维生素D,加强锻炼,避免过度疲劳,同时定期进行骨密度检查。

#### 2. 关节炎:

关节炎是一种常见的关节疾病,主要症状为关节疼痛、肿胀和关节活动受限。护理方法包括休息、热敷、按摩和适当运动,以减轻疼痛和改善关节功能。

#### 3. 骨折:

骨折是骨科最常见的疾病之一,多由外

伤引起。护理方法包括固定骨折部位、预防感染、补充营养和适当运动,以促进骨折愈合和恢复关节功能。

#### 4. 颈椎病:

颈椎病是由于颈椎退行性变、骨质增生等原因引起的疾病,主要表现为颈肩部疼痛、僵硬、上肢及头部疼痛等症状。护理方法包括休息、热敷、按摩和适当运动,以缓解疼痛和改善症状。

### 三、骨科护理的注意事项

在骨科护理过程中,我们需要注意以下几点:

#### 1. 保持正确的姿势:

正确的姿势对于减轻疼痛和改善关节功能非常重要。患者在日常生活中应保持抬头

挺胸,避免长时间弯腰和颈部扭曲。

#### 2. 合理饮食:

良好的饮食是维持骨骼健康的重要保障。患者应多食用富含钙、蛋白质、维生素D等营养素的食物,如牛奶、鸡蛋、鱼类等。

#### 3. 定期复查:

患者在接受骨科治疗后,应定期到医院进行复查,以便医生了解治疗效果和患者的恢复情况。

骨骼健康是我们每个人都应该关注的问题,而骨科护理是维护骨骼健康的重要手段。通过了解并采取适当的骨科护理措施,我们可以有效预防和治疗各种骨科疾病,提高生活质量。总之,守护你的骨骼健康需要我们每个人的共同努力。

(作者单位:河北省承德市隆化县医院)

## 解读生殖肿瘤的 CT-MRI 影像表现

□ 于晓燕

生殖肿瘤是发生在生殖系统的肿瘤,包括卵巢、子宫、输卵管、睾丸等部位的肿瘤。CT-MRI 影像表现是诊断生殖肿瘤的重要手段之一,通过这些影像表现,我们可以了解肿瘤的大小、位置、形状、密度和信号等情况,从而为诊断和治疗提供重要依据。

### 一、CT 影像表现

CT 是一种常用的影像检查方法,通过 X 线扫描和计算机处理,可以产生肿瘤的影像。生殖肿瘤的 CT 影像表现主要包括以下几个方面:

1. 大小和位置:CT 可以清楚地显示肿瘤的大小和位置,有助于评估肿瘤的范围和程度。

2. 形状和密度:生殖肿瘤的形状可以表

现为圆形、椭圆形、不规则形等,通常与肿瘤的生长方式和病理变化有关。生殖肿瘤的密度可以通过 CT 值来表示,不同性质的生殖肿瘤在 CT 影像上的表现也有所不同。

3. 周围组织受累情况:CT 还可以显示肿瘤周围组织受累情况,包括淋巴结转移、血管侵犯等情况。这些情况对于评估肿瘤的恶性程度和预后非常重要。

需要注意的是,CT 检查的分辨率和准确性受到多种因素的影响,如扫描技术、对比剂的使用等。因此,在诊断生殖肿瘤时,需要结合其他影像检查方法和临床资料进行综合评估。

### 二、MRI 影像表现

MRI 是一种更高级的影像检查方法,

可以通过多方位成像和自旋回波序列等手段,更好地显示肿瘤的形态和内部结构。生殖肿瘤的 MRI 影像表现主要包括以下几个方面:

1. 信号和形态:MRI 可以通过不同的序列和参数来反映肿瘤的信号强度和形态,不同性质的生殖肿瘤在 MRI 影像上的信号表现也有所不同。

2. 周围组织受累情况:MRI 可以通过多方位成像和软组织分辨率来更好地显示肿瘤周围组织受累情况。

3. 手术导航:在某些情况下,MRI 还可以用于手术导航,帮助医生更好地了解肿瘤的位置和范围,从而更好地进行手术操作。

总之,MRI 在诊断生殖肿瘤方面具有更高的分辨率和软组织对比度,可以更准确地显示肿瘤的形态和内部结构,以及周围组织受累情况。这些信息对于评估肿瘤的性质、制定治疗方案和评估治疗效果等方面都具有重要的意义。

综上所述,CT-MRI 影像表现是诊断生殖肿瘤的重要手段之一,通过了解生殖肿瘤的大小、位置、形状、密度和信号等情况,我们可以更好地诊断和治疗生殖肿瘤。同时,我们也需要了解不同性质的生殖肿瘤在 CT-MRI 影像上的表现有所不同,这有助于我们更好地识别和诊断不同类型的生殖肿瘤。

(作者单位:邢台医学高等专科学校第二附属医院)

## 肛肠外科护理的注意事项

□ 张宝云

肛肠外科护理小知识对于预防和治疗便秘非常重要。以下是一些实用的护理小知识,帮助你远离便秘困扰:

1. 饮食调整:饮食是预防便秘的关键。确保摄入足够的膳食纤维,包括水果、蔬菜、全谷物和豆类。增加水分摄入,每天至少喝足够的水以保持肠道润滑。避免过度依赖咖啡因和酒精来刺激肠道蠕动。

2. 规律排便习惯:尽量在相同的时间点排便,建立规律的排便习惯,有助于刺激肠道蠕动。

3. 适当运动:定期进行有氧运动,如散步、慢跑、瑜伽等,可以促进肠道蠕动,帮助排便。

4. 放松心情:精神压力是导致便秘的常

见原因之一。学会放松心情,通过深呼吸、冥想、听音乐等方式缓解压力。

5. 药物治疗:在医生的指导下,可以使用一些通便药物来辅助治疗便秘。但请注意,不要自行购买和使用未经授权的药物。

6. 保持卫生:保持肛门和直肠区域的清洁卫生,有助于预防感染和炎症,从而减少便秘的发生。

7. 排便时不要过度用力:过度用力可能导致痔疮或肛门损伤,因此排便时不要过度用力。

8. 定期就医:如果便秘持续时间较长或症状严重,建议定期就医,以便医生可以评估病情并采取适当的治疗措施。

9. 保持健康的生活方式:保持健康的生活方式有助于预防便秘,如充足的睡眠、规律的作息、戒烟限酒等。

10. 自我监测:定期自我监测排便情况,注意观察是否有便秘的迹象,如排便困难、排便频率减少、大便干燥等。如有异常情况,及时就医。

11. 积极寻求支持:如果你感到困惑或担忧,寻求家庭成员或朋友的帮助和支持是非常重要的。他们可以为你提供情感上的支持,并分享一些缓解便秘的方法。

12. 使用软化剂或润滑剂:在必要时使用软化剂或润滑剂可以帮助软化大便,减少排便时的疼痛和不适。

13. 了解常见问题:了解便秘的常见问题,如饮食、运动、药物等方面的问题,可以帮助你更好地应对便秘。你可以通过阅读相关书籍、观看在线资源或咨询专业人士来获取更多信息。

14. 就医咨询:如果便秘持续时间较长或症状严重,建议咨询肛肠外科医生或前往医疗机构就诊。医生可以根据具体情况进行评估,并提供相应的治疗建议。

总之,肛肠外科护理小知识对于预防和治疗便秘非常重要。通过遵循以上建议,并结合个体化的生活方式调整,你将能够远离便秘的困扰,保持健康的肠道功能。如有疑问,请及时就医寻求专业帮助。

(作者单位:玉田县中医院)

## 应对难产的策略与注意事项

□ 姜青梅

分娩是女性生理中的一个重要过程,是胎儿从母体中分离出来的过程。这个过程包括子宫的规律性收缩、宫颈口的扩张、胎儿下降、最终通过产道娩出。这个过程对于孕妇和胎儿的健康和安全都是至关重要的。

首先,孕妇会经历一系列的生理变化。随着胎儿的发育,孕妇的子宫会逐渐增大,同时子宫的收缩也会增加。这些收缩可以帮助扩张宫颈口,为胎儿的通过做好准备。同时,孕妇的代谢和循环系统会进行相应的调整,以适应分娩过程中所需的能量。

然而,并非所有的分娩都是顺利的。难产是一种常见的分娩并发症,是指分娩过程中出现的一些异常情况,导致胎儿或孕妇面临危险。难产的原因可能包括胎儿过大、胎位

置不正、产道异常、子宫收缩无力等。这些因素可能导致分娩时间延长,增加分娩难度,甚至可能导致母婴并发症。

### 一、应对难产的策略

#### 1. 心理准备:

孕妇在分娩前应做好心理准备,了解分娩的过程和可能的风险,保持冷静和镇定。家属也应给予孕妇足够的支持和鼓励。

#### 2. 医疗干预:

在难产的情况下,医生会采取相应的医疗干预措施。如使用催产素加强子宫收缩,以帮助胎儿下降和通过产道。如果需要,医生还可以通过手术助产,如剖宫产,来帮助分娩。

#### 3. 胎儿监护:

难产时,胎儿的健康状况是首要考虑的

因素。医生会使用超声波、电子胎儿监护等手段,实时监测胎儿的心率和其他生理指标,以评估胎儿的状况。

#### 4. 调整孕妇体位:

难产时,医生会根据胎儿的位置和状况,指导孕妇采取适当的体位,以帮助分娩。有时,医生还会使用一些物理手段,如人工压迫腹壁,以推动胎儿通过产道。

#### 5. 饮食和水分摄入:

孕妇在分娩过程中应保持适当的饮食和水分摄入,以提供足够的能量。这有助于孕妇应对体力消耗和心理压力,同时也有利于胎儿的正常发育。

### 二、其他注意事项

#### 1. 健康生活方式:

孕妇应保持健康的生活方式,包括充足的睡眠、避免过度劳累和压力、戒烟限酒等。这些措施有助于维持孕妇的健康状况,提高分娩过程的顺利程度。

#### 2. 定期产检:

孕妇应定期进行产检,以便医生及时了解孕妇和胎儿的状况,及早发现并处理可能的问题。

总之,妇产科分娩过程是一个复杂而重要的过程。了解分娩过程和难产的应对策略有助于孕妇和家庭做好心理准备,应对可能出现的挑战。通过保持健康的生活方式、定期产检和获得家庭的支持,孕妇可以更好地迎接分娩的挑战,确保母婴的健康和安全。

(作者单位:河北省隆化县医院)