

骨折的治疗方法和康复过程

□ 胡东辉

骨折常常出现在骨头的完整部分受到破坏时,并且往往源于外部的物理力量或身体状况的变化。在骨折的治疗方面,所选择的治疗方法 with 骨折的种类和位置有关,同时也与每位患者的综合健康状况紧密挂钩。对于简单骨折的案例,采用保守治疗通常是最优先的选择。这种治疗方法主要使用石膏、外置固定装置和其它辅助工具,来确保骨折部位的稳固性,从而促进骨折的快速修复。在骨折固定过程中,医生常常选择配合使用镇痛药,以减轻与该固定相关联的疼痛问题。鉴于复杂的骨折问题,特别是可能导致关节受损的情况,病患可能会把手术视作其治疗途径。

一、骨折的治疗方法

(一)保守治疗策略

保守治疗策略的最主要目的是,确保骨折部位得到充足且坚实的支持,以保证骨折能在适当的位置实现愈合。这通常是在骨折周围使用外缚或石膏,这种办法可以尽可能地减少相关操作,避免造成更多损伤或延缓其愈合速度。再者,在缓解疼痛的同时,应确保及时提供适宜的止痛药物,以免患者因为疼痛而造成不适。

(二)手术治疗

在某些具体的情况下,选择手术手段或

为了一个必要的策略,特别是对于那些由于复杂骨折而无法通过传统治疗方法成功恢复的病患。在接受麻醉的情况下完成手术可以帮助骨折得到重新复位,在术后可以借助固定机构来维护骨骼的稳定状态。采用这种治疗方案,能够有力地 will 骨折部位恢复到其常规的状态,并有助于减少患者恢复到正常状态的时间。

二、经过骨折之后如何进行恢复和重建

康复的核心目标是恢复骨折部位的正常功能和稳定,同时拓宽其周围肌肉和关节的运动距离。康复的总体过程一般由最初的三个阶段组成:初级阶段、中级阶段以及后期阶段,而每个阶段都有自己的特定关注焦点和目标。

(一)初级阶段

骨折固定后常常进入初始的康复阶段之初。在这个发展阶段之中,主要焦点放在了利用物理技术和适量的锻炼来保持关节活力,医生会实施预防肌肉萎缩和血栓形成的手段。此时患者需要做的就是遵循医嘱,在医生的指导下,进行肌肉的锻炼,增强血流并助力软组织回归常态。

(二)中段恢复期

在中段的恢复阶段,骨折功能的关键复原成为中心关注点。在这个时期,病人逐

渐加大了锻炼活动的程度和范围,以促进骨折部位的愈合和增强附近肌肉以及韧带的健康状况。物理治疗的专业人士会逐渐引导病人进行积极的骨关节活动和肌肉力量的锻炼,目标是增强骨折发生地的稳定性和整体性能。

(三)康复后期

在康复后期,是恢复正常日常生活习惯和活动能力的时间。在此时期,患者已逐渐习惯了正常的日常习惯和日常行为模式,这包括增强负重、进行针对力量与平衡的专门训练等措施。物理治疗专家将持续教育病患进行恰当的体育活动,保证骨折区域的稳固和功能的完全复原。

(四)康复阶段

在患者的康复阶段,严格听从医生与物理疗专家的建议显得尤为至关重要,同时也需要持续加强行动的执行力度,并扩大其影响范围,防止其再次伤害或诱发其他相关的并发症。在病患的恢复过程中,与医疗团队的密切合作在确保实现预期康复目的上显得尤为关键。

在恢复阶段,患者应当调整饮食习惯,确保能够保持适当的营养摄入和水分摄入,适当的营养摄入和水分摄入有助于骨折部位的快速愈合以及周围组织的修复。在这一时期,

患者应当减少吸烟和喝酒的习惯,因为这样的饮食会对骨骼的健康和恢复有所影响。至关重要的是,病患需要遵循医生提供的治疗建议,并始终保持在积极和乐观的生活态度中。

三、物理和心理同步疗愈

鉴于不同病人的身体状况和骨折类型可能会决定各阶段治疗的策略,因此康复计划应当根据每个病例的具体需求进行细微的调整和完善。当病人开始逐步完全恢复时,应该一直保持警觉,密切观察身体的各种异常状况,如疼痛、红肿和不适感等。在恢复的步骤当中,应当迅速把这些反馈意见给医疗团队,以帮助他们调整复原方案。

其次,不仅要进行物理上的治疗,心理上的辅助治疗也是骨折恢复中的至关重要的步骤。对于病患来说,骨折可能会导致心理上的不稳定,如感到焦虑、低落或是失落。因此,为病人提供即时的精神支持和激励是至关重要的,这将帮助他们重建自信心,并成为加快康复的关键环节。

结语:从长远来看,骨折的恢复过程是一段全方位的治疗周期,这一阶段需要对患者的健康状况、各类骨折以及康复措施进行全面的照料。并且通过实施科学合理的治疗方案,促使患者早日得到全面的康复。

(作者单位:广西梧州市中医医院)

如何帮助产妇缓解心理压力,保持心理健康

□ 韦洁红

产科护理中的心理护理对于产妇的身心健康至关重要。在这个过程中,产妇可能会面临许多压力和挑战,包括身体变化、角色转换、新生儿护理等。通过适当的心理护理,可以帮助产妇缓解心理压力,保持心理健康。以下是一些具体的建议:

心理护理在产科护理中具有至关重要的作用。通过心理护理,可以帮助产妇调整心态,减轻心理压力,增强自信心,从而有助于顺利度过产褥期,促进母婴健康。同时,良好的心理状态也有助于提高母乳喂养的成功率,促进母婴情感交流。

一、妊娠期妇女的心理护理

1.对较紧张、焦虑的孕妇,让她们了解:分娩是一个正常生理过程,从而降低或避免因担心分娩痛苦而产生的焦虑心态;对于有妊娠合并其他疾病或妊娠并发症的孕妇,要特别注意心理护理的全方位,即除了常规护理之外,还应加强相关疾病的教育。比如,对妊娠期糖尿病孕妇,实施专人跟踪,给予主动、持续、集宣教与心理护理于一体的健康教育模式,在患者住院期间能迅速建立良好的护患关系,消除患者的陌生感。护患经常交

流,持续及时地进行饮食控制的指导。还可以及时了解患者存在的心理问题,进行有针对性的心理护理,减轻患者的心理压力。

2.对有抑郁的,护士应做好各项基础护理工作,尽量满足患者生理、心理需要,最大限度地减少孕妇的不适,缩短护士与孕妇间的心理距离。要建立融洽、信任的护患关系,加强与孕妇的沟通、交流孕妇入院进行检查或住院治疗时,陌生的环境因素会增加孕妇的不安定情绪。此时,护理人员要积极主动地介绍科室环境、医术水平,关心体贴她们的生活,消除陌生感,让孕妇表达出自己的心理动态。由于信任感的增强,患者也易接受护士给予的心理支持和帮助,使心理护理达到预期的效果。

3.对有依赖心理的,我们应创造良好的家庭、社会支持系统。社会支持是影响妊娠期妇女抑郁发生频度的主要因素:社会支持评分越高,抑郁发生频度越低。多数学者认为,良好的社会支持有利于健康,而劣性的社会关系的存在则损害身心健康。因此,在家庭和社会中应尽可能营造一种温馨、和谐、舒适的环境。

二、分娩中心理护理

详细介绍影响正常分娩的因素,如何面对分娩时的阵痛,紧张是产生疼痛的主要因素,通过心理护理,主动与产妇沟通交流,可缓解紧张情绪和减少宫缩疼痛的一种非药物治疗法,通过减少大脑皮层皮质对疼痛的冲动感应,可消除疼痛。

三、分娩后心理护理

1.指导患者正常情况下,产后24小时可离床活动,并逐日增加起床的时间和活动范围,坚持产后体操,避免体力劳动,防止子宫脱垂。多让母婴接触,早吸吮,讲解母乳喂养的好处,母乳喂养有利于婴儿健康,有利于产妇的子宫收缩和复旧,心理护理能使产妇保持良好的心态。有利于乳汁分泌。

2.产后要告知产妇注意个人卫生清洁,应勤换内衣及床垫,条件可能的情况下,可行擦浴或淋浴,但禁忌盆浴,严格注意外阴的清洁卫生,每日用温开水清洗1~2次;如行会阴侧切的病人,再用碘伏稀释溶液擦拭1~2次,便后随时清洗擦拭,保持创口清洁干燥。产后3周左右出现恶露,依然血性或出血量较多者,告之病人立即来院就医。

产后饮食注意,饮食要多样化,如多食鱼汤、排骨汤等富含蛋白质、维生素、矿物质营养丰富,易消化的食物,保证产妇乳汁充足,产褥期的身体恢复。

由此可见护理人员应具备全面素质。工作责任心强,擅长交流沟通。对待每一位产妇要视同亲人般的护理与照顾,细致观察产妇的心理变化,及时交流思想和情绪的变化,做好她们的孕期保健指导工作,必要时,进行电话沟通,保证整个围产期的保健工作连续不间断。

妊娠期孕妇的护理中要把心理护理放在首位,努力做好孕妇产前的心理护理,以帮助产妇顺利度过分娩期。通过对孕妇孕期及分娩期的心理保健,树立孕妇及家属自然分娩的信心,使产妇在整个分娩过程中保持最佳的心理状态和精神状态,会使得精神因素对分娩过程的影响降低到最低程度,可以缩短产程,提高自然分娩率,降低剖宫产率、新生儿窒息率及产后出血率,明显提高了产科护理工作的质量。

总之,产科护理中的心理护理是一个综合性的过程,需要医护人员、家庭、社会共同参与和支持。

(作者单位:贵港市覃塘区人民医院)

肺结核患者的护理、治疗及防止传染的方法

□ 王倩

肺结核是一种由结核分枝杆菌引起的慢性传染病,它对人类健康造成了极大的威胁。对于肺结核患者,正确的护理和治疗是至关重要的,同时,防止传染也是我们必须要关注的问题。本文将详细介绍肺结核患者的护理、正确治疗以及防止传染的方法。

一、肺结核患者的护理

1.保持卫生:

肺结核患者应保持良好个人卫生习惯,如勤洗手、定期更换和清洗衣物、避免共用物品等。这些措施有助于减少感染者之间的传播风险。

2.饮食调整:

肺结核患者应遵循合理的饮食原则,摄入足够的营养物质,以提高身体免疫力。建议多食用富含蛋白质、维生素和矿物质

的食物,如瘦肉、蛋类、豆制品和新鲜蔬菜水果。

3.休息与睡眠:

肺结核患者应保证充足的休息和睡眠时间,以促进身体恢复。

4.定期检查:

患者应定期接受医学检查,以便医生了解病情进展,及时调整治疗方案。

二、正确治疗肺结核

1.遵医嘱:

患者应严格遵循医生的治疗方案,按时按量服用药物,避免擅自停药或更改剂量。

2.合理用药:

药物治疗是控制肺结核的关键,患者应选择合适的抗结核药物,并遵循医生的建议合理用药。

3.监测身体状况:

在治疗过程中,患者应定期监测身体状况,如出现异常症状或不良反应,应及时就医。

4.防止耐药性:

为了避免产生耐药性,患者应遵循医生的建议,尽可能使用敏感抗生素,避免使用不恰当或不必要的抗生素药物。

三、防止传染

1.家庭护理:

家庭护理对于防止肺结核传染非常重要。患者家庭成员应了解结核病的基本知识,学习正确的防护措施,如佩戴口罩、勤洗手、避免共用餐具等。

2.隔离与消毒:

患者应与他人保持一定距离,避免与易感人群密切接触。患者的生活用品及分泌物

应及时消毒处理,以减少传播风险。

3.健康教育:

社区和医院应加强肺结核的健康教育,提高公众对结核病的认识和重视程度。通过宣传教育,让更多人了解结核病的传播途径、预防措施及治疗重要性。

4.疫苗接种:

对于易感人群,如儿童和老年人等,应考虑接种结核病疫苗,如卡介苗,以提高身体免疫力,降低感染风险。

总之,肺结核患者的护理、正确治疗和防止传染是至关重要的。通过保持卫生、调整饮食、定期检查、遵医嘱、合理用药、防止耐药性、家庭护理、隔离与消毒、健康教育及疫苗接种等措施,我们可以有效控制肺结核的传播,保护公众健康。

(作者单位:衡水市第三人民医院)