

血液灌流在中毒治疗中的应用

□ 崔利花

血液灌流是一种血液净化技术,通过体外循环,将患者的血液引到特殊的灌流器中,对血液中的有害物质或毒素进行吸附,从而达到清除这些有害物质的目的。在各种中毒和重金属中毒的治疗中,血液灌流具有重要的作用。本文将向大家介绍血液灌流在各种中毒和重金属中毒治疗中的应用。

一、血液灌流的基本原理

血液灌流主要是通过血液体外循环,利用灌流器中吸附剂的吸附作用,清除血液中的有害物质或毒素。吸附剂包括活性炭和树脂等,这些物质对某些有害物质具有较高的吸附能力,能够有效地清除这些

有害物质。

二、血液灌流在各种中毒治疗中的应用

1. 药物中毒:许多药物可以作为毒素对机体产生毒性作用,导致药物中毒。例如,过量服用镇静剂、安眠药、农药等均可导致中毒。血液灌流可以清除血液中的药物成分,帮助患者解毒。

2. 食物中毒:食物中毒通常是由于摄入含有有毒物质的食物引起的。血液灌流可以清除毒素,减轻中毒症状。

3. 毒物接触中毒:某些化学物质、重金属等可以通过皮肤、呼吸道、消化道等途径进入人体,引起中毒症状。血液灌流可以有效地清除这些毒物,减轻中毒症状。

三、血液灌流在重金属中毒治疗中的应用

重金属中毒是指人体摄入过多的重金属,导致中毒症状。例如,铅、汞、砷等重金属都可以引起中毒症状,包括神经毒性、肾毒性等。血液灌流可以有效地清除这些重金属,帮助患者解毒。

四、注意事项

在应用血液灌流治疗中毒时,需要注意以下几点:

1. 保持患者的生命体征稳定,确保充足的血容量和血压。

2. 注意患者的过敏反应,如皮肤瘙痒、呼吸困难等,一旦发生应立即停止灌流并采取相应的治疗措施。

3. 在治疗结束后,注意观察患者的症状和体征,特别是尿量和神经系统症状等。

4. 对于重金属中毒患者,在血液灌流结束后,还需要继续进行相应的治疗和护理,以防止重金属再次进入体内。

总之,血液灌流是一种重要的治疗手段,可以有效地清除各种中毒和重金属中毒患者体内的有害物质或毒素。在应用血液灌流时,需要注意患者的生命体征稳定、过敏反应和神经系统症状等,以确保患者的安全和健康。同时,对于重金属中毒患者,还需要继续进行相应的治疗和护理,以防止重金属再次进入体内。

(作者单位:邯郸市中心医院)

骨科病人的健康教育内容有哪些

□ 刘京京

骨科病人因意外受伤,往往疼痛难忍,而且对于受伤部位的功能恢复有一定的担忧,健康教育能够让他们更了解自己的身体状况,掌握必要的自我护理方法,促进早日康复。

一、心理疏导

面对突如其来的伤痛,骨科病人可能会感到焦虑、恐惧,甚至绝望。我们需要给予他们充分的关心和理解,帮助他们建立信心,积极面对伤痛。同时,要让他们了解康复是一个循序渐进的过程,鼓励他们保持乐观的心态,相信自己能够战胜伤痛。

二、正确卧床

骨科病人常常需要卧床休息,因此了解正确的卧床非常重要。一般来说,应采取仰卧位或

侧卧位,避免长时间一个姿势,以防压疮。

三、正确锻炼

适当的锻炼有助于恢复受伤部位的功能。应根据病人的具体情况,制定个性化的锻炼计划。初期应以静养为主,避免加重伤情。随着病情的改善,可逐渐增加一些康复训练,如肌肉收缩、关节活动等。

四、饮食建议

骨科病人应注重营养均衡,多摄取富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,以促进伤口愈合和身体恢复。避免食用过于刺激或油腻的食物。

五、预防感染

骨科病人因受伤易感染细菌或病毒,因此应保持受伤部位的清洁干燥,按时更换敷

料,如需使用抗生素,应遵医嘱。

六、疼痛管理

疼痛是骨科病人最常见的症状之一,应向病人介绍各种疼痛管理方法,如热敷、冷敷、按摩等。同时,应指导病人正确使用止痛药物,避免过量使用。

七、功能恢复

告诉病人功能恢复的重要性,鼓励他们积极地进行功能恢复训练。对于不同的骨折类型,功能恢复的目标和方式也会有所不同,应向病人解释清楚。

八、预防并发症

骨科病人因长期卧床或行动不便,容易发生一些并发症,如压疮、肺炎、尿路感染等。

应向病人介绍这些并发症的预防方法,如定期翻身、多喝水等。

九、出院指导

病人出院前,应对他们进行一次全面的健康指导,包括回家后的饮食、锻炼、用药、复查等注意事项。同时,应告知他们复诊的时间和联系方式,以便出现问题时能够及时得到帮助。

总之,骨科病人的健康教育内容涉及心理疏导、正确卧床、正确锻炼、饮食建议、预防感染、疼痛管理、功能恢复、预防并发症等多个方面。通过这些教育内容,可以帮助骨科病人更好地了解自己的身体状况,掌握自我护理方法,促进早日康复。

(作者单位:河间市人民医院)

腰椎间盘突出症的护理与治疗方法

□ 袁萌

一、认识腰椎间盘突出

腰椎间盘突出是一种常见的骨科疾病,主要由于椎间盘退行性变、长期弯腰工作、外伤等因素引起。突出的椎间盘压迫神经根,导致腰痛、下肢疼痛、麻木等症状。

二、腰椎间盘突出症的护理

1. 休息与运动:腰椎间盘突出症患者应避免过度劳累,合理安排休息时间,避免弯腰和剧烈运动。适当进行腰部肌肉锻炼,如五点支撑、游泳等。

2. 姿势调整:保持良好的坐姿,避免长时间弯腰和长时间站立。工作时,每隔一段时间起身活动,放松腰部肌肉。

3. 热敷与按摩:热敷有助于缓解疼痛,按摩可以促进血液循环。可使用热毛巾或热水袋进行热敷,也可适度按摩腰部肌肉。

4. 饮食调理:饮食应清淡易消化,避免辛辣刺激的食物。适当补充富含钙、

镁、维生素C等营养元素的食物,如豆制品、坚果、新鲜水果蔬菜等。

三、腰椎间盘突出症的治疗

1. 药物治疗:轻度腰椎间盘突出症患者,可采用非甾体类消炎药、肌肉松弛剂等药物治疗。遵医嘱服药,不要自行调整药物剂量或停药。

2. 物理治疗:包括牵引治疗、理疗、针灸等,有助于缓解疼痛,恢复肌肉功能。在进行物理治疗时,应遵循医生指导,正确使用治疗仪器。

3. 手术治疗:对于症状严重、影响生活质量的腰椎间盘突出症患者,可考虑手术治疗。手术治疗方法包括微创手术和开放手术,应根据具体情况和医生建议选择合适的治疗方法。

4. 自我恢复锻炼:在疼痛缓解后,可以进行一些自我恢复的锻炼,如五点支撑、飞燕式等,以加强腰部肌肉力量,减轻腰椎负担。

四、注意事项

1. 腰椎间盘突出症患者应避免过度劳累和剧烈运动,但也不需要完全静养。适度的运动有助于增强腰部肌肉力量,提高生活质量。

2. 在进行自我恢复锻炼时,应遵循循序渐进的原则,避免过度锻炼引起疼痛和不适。

3. 如果症状持续加重或出现新的症状,应及时就医。医生会根据病情制定治疗方案,患者应遵医嘱进行治疗。

总之,腰椎间盘突出是一种常见的骨科疾病,患者应注意休息与运动,调整姿势,配合按摩推拿、热敷等护理方法缓解疼痛。在药物治疗、物理治疗无效时,可考虑手术治疗。通过正确的护理和治疗,大多数患者可以获得良好的治疗效果。患者在日常生活中应保持好的生活习惯,调整心态,遵医嘱,是治疗和护理腰椎间盘突出症的关键。

(作者单位:河间市人民医院)

骨质疏松症的预防和护理措施

□ 解亚娜

骨质疏松症是一种常见的骨骼疾病,它会导致骨骼变薄、脆弱,容易发生骨折。骨质疏松症的病因较为复杂,可能与遗传、激素、营养等因素有关。但是,通过采取有效的预防和护理措施,我们可以降低骨质疏松症的发生风险,减轻其症状,提高生活质量。

一、骨质疏松症的预防

1. 均衡饮食:保证足够的钙、磷、维生素D等营养物质的摄入。多吃富含钙质的食物,如牛奶、豆腐、虾皮等;适当摄入富含磷的食物,如鱼肉、瘦肉类等;多晒太阳,有助于合成维生素D。

2. 适量运动:有氧运动可以增加骨密度,如慢跑、散步、游泳等;抗阻运动可以增强肌肉力量,如举哑铃、俯卧撑等。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,以及一些抗阻运动。

3. 控制体重:肥胖会增加骨骼的负

担,加速骨骼的损耗。保持适当的体重,有助于维护骨骼的健康。

4. 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都会影响骨骼健康,增加骨折的风险。戒烟限酒有助于维护骨骼的强度。

5. 避免长期卧床:长期卧床会导致骨骼废用,加速骨质疏松。如有特殊情况需要长期卧床,应采取适当的支撑和保护措施。

6. 定期体检:定期进行骨密度检查,及早发现骨质疏松症。如有家族遗传史或其他高危因素,应提前进行预防性检查。

二、骨质疏松症的护理

1. 保持良好的生活习惯:继续遵循预防措施,保持均衡饮食,适量运动,戒烟限酒。

2. 适当补充钙质:在医生的指导下,适当补充钙剂,有助于缓解骨质疏松的症状。

3. 避免剧烈运动:骨质疏松症患者应避免剧烈运动,以免发生骨折。建议在专业医生的指导下进行康复训练。

4. 防止跌倒:骨质疏松症患者容易发生跌倒,应尽量避免在湿滑或不平坦的地面行走,以及进行需要突然转身的动作。

5. 定期复查:在医生的指导下定期进行骨密度检查,以便及时调整治疗方案。

6. 心理护理:骨质疏松症患者可能会感到焦虑、沮丧等情绪,家人和朋友应给予关心和支持,帮助患者保持积极的心态。

结语:骨质疏松症是一种常见的骨骼疾病,通过采取有效的预防和护理措施,我们可以降低其发生风险,减轻症状,提高生活质量。在日常生活中,我们应该注意均衡饮食、适量运动、控制体重、戒烟限酒,并定期进行体检。如出现相关症状,应及时就医,接受专业的治疗和护理。

(作者单位:河间市人民医院)

牙周炎是一种常见的口腔疾病,它会影响牙齿的健康,包括牙齿松动、牙龈退缩、牙缝变大、口臭等。本文将介绍牙周炎对口腔健康的影响以及预防措施。

一、牙周炎对牙齿的影响

牙周炎是一种由细菌引起的感染性疾病,其症状包括牙龈红肿、牙缝变大、口臭等。如果不及时治疗,牙周炎会导致牙齿松动、脱落,甚至引发其他口腔疾病,如牙周脓肿、牙周脓肿等。

1. 牙齿松动:牙周炎会导致牙槽骨吸收,使牙齿失去支撑,从而出现松动现象。

2. 牙龈红肿:牙周炎会导致牙龈组织发炎、水肿,出现牙龈出血甚至牙周脓肿等症状。

3. 牙缝变大:随着牙周炎的发展,牙龈逐渐萎缩,牙缝逐渐变大,牙齿之间的缝隙也变得不整齐。

4. 口臭:牙周炎会导致口腔细菌大量繁殖,产生难闻的气味,形成口臭。

二、预防措施

为了预防牙周炎,我们需要养成良好的口腔卫生习惯,定期进行口腔检查,及时治疗口腔疾病。以下是一些预防牙周炎的措施:

1. 养成良好的口腔卫生习惯:每天刷牙两次,使用软毛牙刷刷牙,定期使用牙线清洁牙缝。同时,定期洗牙,去除牙结石等致病因素。

2. 定期进行口腔检查:每半年或一年进行一次口腔检查,及时发现口腔问题并进行治疗。

3. 避免过度用力刷牙:过度用力刷牙会导致牙龈受伤,从而引发牙周炎。正确的刷牙方法应该是采用巴氏刷牙法,轻轻颤动刷牙,避免过度用力。

4. 戒烟限酒:吸烟和饮酒会加速牙齿损坏,引发牙周炎。因此,我们应该戒烟限酒,保护牙齿健康。

5. 良好的心态:精神压力过大也会导致口腔问题,因此保持良好的心态也是预防牙周炎的重要措施。

总之,预防牙周炎需要从日常生活中的细节入手,养成良好的口腔卫生习惯和饮食习惯,定期进行口腔检查,及时治疗口腔疾病。

三、治疗措施

如果已经患有牙周炎,需要及时进行治疗。必要时需配合口服抗生素和漱口药物。在治疗后,需要定期进行复查和维护,保持口腔卫生。

总之,牙周炎是一种常见的口腔疾病,会影响身体健康。通过养成良好的口腔卫生习惯和饮食习惯,定期进行口腔检查和治疗,可以更好地保护我们的口腔健康。让我们一起行动起来,为口腔健康而战!

(作者单位:沧州市人民医院)

牙周炎对口腔健康的影响及预防措施

□ 路茜