

骨科术后的护理措施

□ 吴冬雪

骨科术后护理是患者重返生活的重要环节,正确的护理措施可以帮助患者更好地恢复身体机能,提高生活质量。下面将从饮食、休息、锻炼、康复指导等方面,介绍骨科术后护理的关键。

一、饮食调理

1.合理搭配食物:术后患者身体虚弱,需要摄入足够的营养物质,包括蛋白质、维生素、矿物质等。建议多食用富含营养的食物,如鸡肉、鱼肉、豆制品等。同时,适量食用新鲜水果和蔬菜,以补充维生素和矿物质。

2.避免刺激性食物:避免食用辛辣、油腻等刺激性食物,以免影响伤口愈合和身体恢复。

3.多喝水:术后患者应多喝水,保持身体的水分平衡,有助于排出体内废物和毒素。

二、休息与睡眠

1.保持舒适体位:术后患者应保持舒适体位,避免压迫伤口,影响血液循

环。同时,注意避免过度劳累,保证充足的休息时间。

2.避免剧烈运动:术后初期,患者应避免剧烈运动和过度劳累,以免影响伤口愈合和恢复。随着身体的逐渐恢复,可以逐渐增加运动量。

3.创造良好的睡眠环境:为患者创造一个安静、舒适的睡眠环境,有助于提高睡眠质量,促进身体恢复。

三、锻炼与康复

1.早期活动:术后患者应尽早进行肢体活动,促进血液循环和伤口愈合。

2.循序渐进:锻炼时应循序渐进,逐渐增加锻炼强度和运动量,以免对身体造成负担。

3.关节活动:术后患者应积极进行关节活动,防止关节僵硬和肌肉萎缩。

4.心理调适:术后患者可能面临身体和心理上的双重压力,应积极调整心态,保持乐观情绪,有助于身体恢复。

四、康复指导

1.定期复查:患者应严格按照医生要求定

期进行复查,了解身体恢复情况。如有不适,应及时就医。

2.保持良好生活习惯:保持良好的生活习惯,如规律作息、健康饮食、适量运动等,有助于身体恢复。

3.避免过度劳累:术后患者应避免过度劳累,以免影响身体恢复。在恢复期间,应根据医生的建议适当调整工作和休息时间。

4.紧急情况处理:若出现伤口渗血、疼痛加剧等情况,应及时就医。

总之,骨科术后护理是患者重返生活的重要环节。通过合理的饮食调理、休息与睡眠、锻炼与康复以及心理调适等方面的护理措施,可以帮助患者更好地恢复身体机能,提高生活质量。同时,患者应严格按照医生要求进行复查,保持良好生活习惯和心态,避免过度劳累和紧急情况发生。家属和照顾者也应给予患者关心和支持,共同帮助患者度过康复期。

(作者单位:河北省承德县医院)

高血压,这一常见却容易被忽视的慢性疾病,已成为威胁人类健康的重要元凶之一。它如同一位沉默的杀手,悄无声息地侵袭着我们的身体,给心脏、大脑、肾脏等重要器官带来严重损害。本文将深入探讨高血压的危害,并提供正确的控制方法,帮助大家更好地了解并管理高血压。

一、高血压的危害

高血压的危害主要表现在对心、脑、肾等器官的损害上。长期高血压会导致心脏负荷加重,引发心肌梗死、心力衰竭等疾病;同时,高血压也是脑血管疾病的主要危险因素,容易导致脑出血、脑梗塞等严重后果;此外,高血压还会对肾脏造成损害,引发肾功能不全甚至尿毒症。除了对器官的损害,高血压还会引发一系列症状,如头痛、眩晕、心悸气短、失眠、肢体麻木等。这些症状虽然看似普通,但实际上是高血压在向我们发出警告,提醒我们要重视自己的血压状况。

二、如何正确控制高血压

1.调整生活方式:生活方式的调整是控制高血压的基础。首先,要保持健康的饮食习惯,减少高盐、高脂食物的摄入,增加富含钾、镁等矿物质的食物摄入,如新鲜蔬菜、水果、豆类等。其次,要适当进行体育锻炼,如慢跑、游泳、太极拳等有氧运动,有助于降低血压。此外,保持良好的情绪状态、充足的睡眠等也对控制高血压具有重要意义。

2.药物治疗:对于生活方式调整无法控制的高血压患者,需要在医生的指导下进行药物治疗。常用的降压药物包括钙拮抗剂、血管紧张素转化酶抑制剂、血管紧张素受体拮抗剂等。患者应根据自身情况选择合适的药物,并按医嘱规律服药,避免自行增减药量或停药。

3.定期监测血压:高血压患者应定期监测血压,以便及时了解自己的血压状况。建议每天早晚各测量一次血压,并记录下来。如果血压出现持续升高的情况,应及时就医,调整治疗方案。

4.寻求专业帮助:高血压患者在控制血压的过程中,可能会遇到各种问题和困惑。此时,应积极寻求专业帮助,如咨询医生、参加高血压俱乐部等,以获取更多的知识和支持。

总之,高血压是一种需要长期管理的慢性疾病。通过调整生活方式、药物治疗、定期监测血压和寻求专业帮助等多种手段的综合运用,我们可以有效控制高血压,降低其对身体的损害,享受健康的生活。同时,我们也应该加强高血压的宣传教育,提高公众对高血压的认识和重视程度,共同为构建健康中国贡献力量。

(作者单位:河北省文安城南医院)

高血压的危害和控制方法

□ 宫旭

产科患者的营养与饮食指导

□ 董小城

产科患者是关注母婴健康的人群,营养与饮食对母婴的生长发育和恢复具有重要意义。本文将介绍产科患者的营养需求、饮食指导以及注意事项,帮助患者科学合理地安排饮食,促进母婴健康。

一、营养需求

1.能量:妊娠期间,孕妇需要更多的能量来满足自身和胎儿的生长发育需要。孕妇每天应摄入足够的能量,以满足机体需求。

2.蛋白质:孕妇需要摄入足够的优质蛋白质,以满足胎儿生长发育和自身组织修复的需要。

3.矿物质和维生素:孕妇需要摄入充足的矿物质和维生素,如钙、铁、锌、维生素A、维生素C等,以促进胎儿发育和自身健康。

4.水分:孕妇每天应摄入充足的水分,以保持机体水分平衡,促进新陈代谢。

二、饮食指导

1.均衡饮食:孕妇应摄入多种食物,

保持饮食均衡,包括主食、蔬菜、水果、肉类、豆类、奶制品等。

2.多餐少量的饮食方式:孕妇应采用多餐少量的饮食方式,避免饥饿和暴饮暴食,以保持机体能量平衡。

3.适量摄入优质蛋白质:孕妇应适量摄入鱼、肉、蛋、奶等富含优质蛋白质的食物。

4.多吃富含铁、钙、锌等矿物质的食物,如动物肝脏、海带、紫菜、豆制品等。

5.饮食清淡易消化:孕妇应选择清淡易消化的食物,避免油腻、辛辣、刺激性食物,以减轻胃肠道负担。

6.合理安排餐次:孕妇应合理安排三餐,早餐丰富,午餐适中,晚餐清淡易消化,可适当加餐,避免夜间饥饿。

7.适量饮水:孕妇应保持充足的水分摄入,每日饮水不少于1500毫升,以保持机体水分平衡。

三、注意事项

1.避免过度进补:孕妇不应盲目进

补,应根据自身营养状况和口味选择适宜的食物,避免摄入过多的高热量和高脂肪食物,以免引起肥胖和血脂升高。

2.合理控制体重:孕妇应合理控制体重,避免过度肥胖和营养不良。孕妇的体重增长应缓慢,每周增长不宜超过0.5-1公斤。

3.饮食卫生:孕妇应选择新鲜、卫生的食物,避免食用过期、变质食物,以防止腹泻等消化系统疾病。

4.特殊情况饮食指导:对于妊娠期糖尿病或糖耐量低下的孕妇,应控制碳水化合物和糖分的摄入,适当增加蛋白质和脂肪的摄入;对于有严重呕吐或食欲不振的孕妇,应选择清淡易消化的食物,少量多餐,保证营养素的摄入。

产科患者的营养与饮食对母婴健康至关重要。孕妇应遵循科学合理的饮食指导,根据自身营养状况和口味选择适宜的食物,避免过度进补和肥胖,以保证母婴健康。

(作者单位:河北省迁安市人民医院)

肠镜检查前为什么要清洁肠道

□ 贾春杰

随着医学科技的不断发展,肠镜检查已成为诊断肠道疾病的重要手段之一。然而,在进行肠镜检查前,一个不可忽视的步骤就是清洁肠道。那么,为什么肠镜检查前清洁肠道如此重要呢?本文将多个角度为您进行科普解答。

一、清洁肠道,确保检查准确性

肠镜检查是一种通过肛门将肠镜插入肠道,对肠道内部进行直接观察的检查方法。如果肠道内存在大量粪便或残留物,会严重影响肠镜的视野,导致医生无法清晰地观察到肠道黏膜的情况,从而可能遗漏病变或误诊。因此,清洁肠道可以确保肠镜检查的准确性和可靠性,帮助医生及时发现并诊断肠道疾病。

二、减少患者不适感

肠道内的粪便和残留物不仅会影响肠镜的视野,还可能刺激肠道黏膜,导致患者在检查过程中出现腹痛、腹胀等不适症状。清洁肠道可以减少这些不适感的产生,使患者在检查过程中更加舒适。

三、降低手术风险

如果肠道内存在大量粪便或残留物,在进行肠道手术时,这些物质可能会污染手术区域,增加手术感染的风险。同时,手术过程中也可能因为粪便的存在而影响手术操作的准确性和安全性。因此,清洁肠道可以降低肠道手术的风险,保障患者的生命安全。

四、提高治疗效果

肠道清洁后,医生可以更加清晰地观察到肠道黏膜的情况,从而制定更加精准的治疗方案。例如,对于肠道息肉、肿瘤等病变,医生可以在肠镜下进行切除或取样活检,以进一步明确诊断和治疗。如果肠道内存在大量粪便或残留物,这些操作可能会受到干扰,影响治疗效果。

五、肠道准备方法

为了达到清洁肠道的目的,患者需要在肠镜检查前进行一系列的肠道准备。一般来说,肠道准备的方法包括调整饮食、服用药物和灌肠等。在检查前三天,患者需要减少摄入

粗纤维含量较多的食物,如芹菜、韭菜等,同时增加摄入清淡、少渣的食物。在检查前一天晚上,患者需要禁食,并遵医嘱适量饮水促进排便。在检查前4到6小时,患者需要口服清肠药物,以促进肠道内的大便排出。此外,医生还可以根据患者的具体情况选择灌肠等肠道准备方法。

总之,肠镜检查前清洁肠道是确保检查准确性和治疗效果的重要步骤。患者应该严格按照医生的指导进行肠道准备,以保障肠镜检查的顺利进行。同时,我们也应该认识到肠道健康的重要性,积极预防肠道疾病的发生。

(作者单位:河北省保定兴芮医院)

乳腺增生与乳腺纤维瘤的自我调养和应对策略

□ 李加贝

乳腺增生和乳腺纤维瘤是女性常见的乳腺疾病,虽然大多数情况下为良性,但仍需引起足够的重视。本文旨在科普乳腺增生与乳腺纤维瘤的基本知识,并分享一些自我调养和应对策略,帮助女性朋友更好地管理自己的健康。

一、了解乳腺增生与乳腺纤维瘤

乳腺增生是乳腺组织的一种良性增生性疾病,主要表现为乳房疼痛和乳房内肿块。而乳腺纤维瘤则是由乳腺纤维组织和腺上皮两种成分混合组成的良性肿瘤,好发于青年女性,与患者体内性激素水平失衡有关。

二、自我调养方法

1.合理饮食:保持均衡的饮食对于乳

腺健康至关重要。建议减少高脂肪、高糖食物的摄入,增加新鲜蔬菜、水果和富含纤维的食物。此外,应尽量避免摄入过多咖啡因和酒精。

2.规律作息:保持规律的作息有助于调节内分泌,减少乳腺增生的风险。建议每晚保持7-8小时的睡眠时间,并尽量避免熬夜。

3.适度运动:适当的运动可以促进血液循环,增强身体免疫力,有助于乳腺健康。建议选择适合自己的运动方式,如散步、瑜伽、游泳等。

4.情绪管理:情绪不稳定、精神压力大也是乳腺增生的诱因之一。因此,学会情绪管理,保持积极乐观的心态对于乳腺健康同样

重要。

三、应对策略

1.定期检查:建议女性朋友们定期进行乳腺检查,包括乳腺B超、乳腺X线摄影等。对于发现的可疑肿块,应及时就医,进行进一步检查和治疗。

2.遵医嘱治疗:对于已经确诊的乳腺增生和乳腺纤维瘤,应根据医生的建议进行治疗。药物治疗是常见的治疗方法之一,但需在医生指导下使用。

3.手术治疗:对于肿块较大、症状明显的乳腺增生和乳腺纤维瘤,可能需要通过手术进行治疗。手术方法包括局部切除、乳腺区段切除等,具体选择应根据患者情况而定。

4.中医调理:中医调理也是治疗乳腺增生和乳腺纤维瘤的一种选择。中医通过调理身体内部环境,增强身体免疫力,达到治疗疾病的目的。但同样需要在专业医师指导下进行。

四、结语

乳腺增生和乳腺纤维瘤是女性常见的乳腺疾病,但并不可怕。通过了解疾病的基本知识,掌握自我调养方法,并遵循医生的建议进行治疗,我们可以有效地管理和控制这些疾病。同时,我们也应关注自己的生活方式和情绪状态,保持健康的生活方式对于预防乳腺疾病同样重要。

(作者单位:河北省邢台市任泽区妇幼保健服务中心)