

骨折后如何预防血栓形成

□ 柯 森

随着现代生活节奏的加快,骨折等意外伤害时有发生。骨折后,除了需要关注骨折部位的愈合和康复,预防血栓形成也是一项至关重要的任务。本文将从饮食、活动、抬高肢体、药物、物理治疗等方面,详细解析骨折后如何预防血栓形成,帮助患者更好地管理病情,促进康复。

一、饮食调整:预防血栓形成的基石

骨折后,患者的饮食应以清淡、易消化、营养丰富的食物为主。新鲜水果、蔬菜富含维生素、矿物质和纤维素,有助于提高身体免疫力,促进骨折愈合。同时,膳食纤维能够增加粪便体积,促进肠道蠕动,预防便秘,从而减少因用力排便导致的血栓形成风险。

此外,患者应避免高脂、高糖食物的摄入。高脂食物如肥肉、油炸食品等,可能导致血液黏稠度增加,加重血栓形成的风险。高糖食物如糖果、甜点等,可能导致血糖升高,影响血管健康。因此,骨折患者应尽量减少这些食物的摄入,保持健康的饮食习惯。

二、适度活动:促进血液循环的关键

骨折后,患者应根据自身情况,在医生的建议下尽早开始进行适度的活动和运动。如

关节的屈伸、踝关节泵运动等,有助于促进血液循环,减少血液在静脉中的滞留,降低血栓形成的风险。同时,适度的有氧运动如散步、慢跑等,也能提高心肺功能,增强身体素质,有助于骨折的康复。

然而,需要注意的是,活动过程中应避免过度用力,以免加重骨折部位的疼痛和损伤。此外,对于需要长时间卧床的患者,应在医生的指导下进行床上活动,如翻身、抬腿等,以减少血液滞留。

三、抬高肢体:减轻肿胀,预防血栓

骨折后,患者应将受伤的肢体抬高,以促进血液回流和减少血液滞留。抬高肢体时,可以使用枕头或垫子将肢体垫高,尽量保持肢体高于心脏位置。这样可以减轻肿胀和疼痛,同时降低血栓形成的风险。但需要注意的是,抬高肢体的角度不宜过高,一般不超过30°,以免影响血液循环。

四、药物治疗:专业指导下的血栓预防

在骨折后,医生可能会根据患者的具体情况,开具抗凝药物来预防血栓形成。这些药物如利伐沙班片、低分子肝素钙注射液、华法林钠片等,能够抑制血液凝固,减少血栓形成

的风险。但需要注意的是,这些药物需要在医生的指导下使用,患者应严格遵医嘱按时服药,不要自行停药或减量。同时,患者在使用药物期间应密切关注身体反应,如出现出血等不良反应,应及时就医。

五、物理治疗:促进血液回流的辅助手段

除了上述方法外,物理治疗也是预防血栓形成的有效手段之一。如气压治疗、红外线疗法、超短波疗法等,能够促进局部血液循环,减轻肿胀和疼痛,有利于骨折的康复。但需要注意的是,物理治疗应在专业医生的指导下进行,患者不应自行操作或更改治疗方案。

六、心理支持与生活方式调整

骨折后,患者可能会因为疼痛、活动受限等原因产生焦虑、抑郁等情绪。这些负面情绪可能影响患者的饮食、睡眠等生活习惯,进而增加血栓形成的风险。因此,患者应保持良好的心态,积极面对疾病,同时调整生活方式,保证充足的睡眠和休息,避免过度劳累和情绪波动。

此外,患者应戒烟限酒,保持良好的生活习惯。吸烟和饮酒都可能影响血管健康,增加

血栓形成的风险。因此,骨折患者应尽量戒烟限酒,以降低血栓形成的风险。

结语:骨折后预防血栓形成是一项综合性的任务,需要患者在饮食、活动、抬高肢体、药物、物理治疗等多方面进行综合管理。同时,保持良好的心态和生活习惯也是预防血栓形成的重要措施。通过科学合理地预防和管理,患者可以有效降低血栓形成的风险,促进骨折的康复和身体健康。

需要注意的是,本文所提及的预防方法仅为一般性建议,并不能替代专业医生的诊断和治疗。患者在骨折后应及时就医,根据医生的建议进行个性化治疗和管理。同时,患者应密切关注身体变化,如出现任何异常症状或不适,应及时就医寻求专业帮助。

在未来的医学研究中,我们期待有更多的研究能够深入探讨骨折后血栓形成的机制和预防方法,为患者提供更加精准、有效的治疗方案。同时,我们也呼吁广大患者和公众关注骨折后的血栓预防问题,提高健康意识,共同维护身体健康和生命安全。

(作者单位:广西壮族自治区钦州市第二人民医院)

骨折后护理的十个关键步骤

□ 梁 妹

骨折是指骨头因外力作用而发生部分或完全断裂的情况,是一种常见的外科疾病。骨折后,除了及时的治疗外,良好的护理措施对于患者的康复至关重要。本文将详细介绍骨折后护理的十个关键步骤,帮助患者更好地恢复健康。

一、了解骨折类型及程度

骨折分为多种类型:1.根据损伤的程度,可以分为完全性骨折和不完全性骨折。不完全性骨折一般包括:裂纹骨折、青枝骨折。裂纹骨折一般见于成年人,骨质有裂纹,但没有完全断裂。青枝骨折一般见于儿童和青少年,骨质弹性较好,局部骨质断裂但是没有完全断开,如同青绿的树枝劈裂之后出现的折断;完全性骨折,骨头的完整性和连续性通常完全破坏,骨头已经完全断为两节,称为完全性骨折;2.根据断裂的形状,可以分为横行骨折、斜行骨折、螺旋形骨折、粉碎性骨折;3.根据稳定性,分为稳定性骨折和不稳定性骨折。稳定性骨折较难发生再移位,而不稳定骨折就是在没有采取外固定和内固定措施情况下,容易在肌肉或者其他因素作用下造成错位,属于不稳定性骨折;4.根据软组织的情况,可以分为闭合性骨折和开放性骨折。不同类型的骨折需要不同的护理措施。因此,在骨折发生后,首先要通过医学影像检查了解骨折的类型及程度,以便制定合适的护理计划。

二、保持伤口清洁和稳定

1.定期更换敷料:按照医嘱,按时复诊,定期到正规医疗单位更换伤口敷料,保持伤

口清洁干燥,防止细菌感染。

2.避免潮湿污染:防止伤口接触水或其他液体,以防感染。在洗澡或洗手时,可使用塑料袋或防水绷带包裹伤口。

3.不拆除固定装置:骨折后,医生可能会使用石膏、夹板等固定装置来固定骨折部位。患者切勿自行拆除或调整固定装置,以免影响骨折愈合。只有在医生的指导下,才能更换或调整固定装置。

三、进行适度的活动和康复训练

1.遵医嘱进行康复训练:医生会针对患者的骨折类型和程度制定康复计划。患者应遵循医生的建议,逐步进行康复训练。

2.逐步增强活动强度:在康复期间,患者应逐步增加活动强度。开始时,可进行简单的活动,如伸展和活动受伤周围的肌肉。随着时间的推移,按照医生的建议逐步提高活动强度。

3.避免过度活动:虽然活动对骨折恢复至关重要,但过度活动可能给骨折部位增加压力,延缓康复进程,甚至导致更大的伤害。因此,患者应遵循医生的建议,避免超能力活动。

4.康复训练的重要性:康复训练有助于恢复受伤部位的功能,提高身体机能。患者应在物理治疗师或康复师的指导下进行康复训练,如肌肉强化、平衡训练、关节活动和灵活性训练等。

四、均衡饮食和补充营养

1.充足蛋白质:蛋白质是修复骨骼组织的

重要营养素。患者应保证每餐摄入足够的蛋白质,如瘦肉、鱼、家禽、豆类、坚果和乳制品等。

2.补充维生素D和钙:维生素D和钙对于维护骨骼健康、促进钙吸收和利用以及参与骨骼生长和修复具有重要作用。患者应多食用富含维生素D和钙的食物,如脂肪鱼、鱼肝油、鸡蛋黄、奶制品、豆腐、坚果和绿叶蔬菜等。如有需要,医生可能会建议患者额外补充这些营养素。

3.多摄入抗氧化剂:抗氧化剂如维生素C等有助于加速伤口愈合。患者应多食用富含抗氧化剂的食物,如柑橘、草莓、番茄、红椒等。

五、合理使用药物

1.止痛药:对于疼痛明显的患者,可在医生指导下使用止痛药如布洛芬、对乙酰氨基酚等以缓解疼痛。但长期使用止痛药可能导致副作用,患者应遵循医生的建议合理使用。

2.抗感染药:对于开放性骨折等存在感染风险的患者,医生可能会开具抗感染药物如头孢类抗生素等以预防感染。患者应按时服药并遵循医生的建议进行抗感染治疗。

3.促进骨折愈合药物:医生可能会根据患者的具体情况开具促进骨折愈合的药物进行治疗。患者应严格按照医生的建议使用这些药物以促进骨折愈合。

六、避免不良生活习惯

1.戒烟限酒:吸烟和饮酒会对骨折愈合产生不良影响。患者应戒烟限酒以促进骨折

愈合。

2.避免熬夜:熬夜会导致身体免疫力下降影响骨折愈合进程。患者应保证充足的睡眠时间避免熬夜。

七、保持心理健康

骨折后患者可能会面临疼痛、活动受限等问题导致心理压力增大。患者应积极调整心态保持乐观情绪避免过度焦虑和抑郁。如有需要可寻求心理咨询师的帮助以缓解心理压力。

八、定期随访复查

在骨折恢复期间患者应按照医生的建议定期随访复查以了解骨折愈合情况并根据医生的建议调整护理计划。如发现异常情况应及时就医处理以避免延误治疗时机。

九、预防并发症

骨折后可能会出现一些并发症如深静脉血栓、关节僵硬等。患者应遵循医生的建议采取预防措施如进行深静脉血栓形成风险评估、加强患肢功能锻炼等以降低并发症的发生率。

十、保持积极态度

骨折的恢复过程可能需要一定的时间患者应保持积极态度相信自己能够战胜困难早日康复。同时患者也可以与家人朋友交流分享自己的感受以减轻心理压力获得更多支持和帮助。

总之骨折后的护理是一个综合性的过程需要患者及其家属的共同努力。通过遵循医生的建议采取正确的护理措施患者可以更好地恢复健康重返正常生活。希望本文的介绍能对广大骨折患者及其家属有所帮助。

(作者单位:广西壮族自治区梧州市中医医院)

脑出血护理的重要性、技巧和注意事项

□ 张 艳

脑出血是一种严重的神经系统疾病,不仅会影响患者的身体健康,还会给患者和家庭带来巨大的心理和经济压力。然而,通过正确的护理,许多脑出血患者可以战胜疾病,恢复健康。本文将介绍护理在战胜脑出血中的重要作用,并分享一些实用的护理技巧和注意事项。

一、护理在战胜脑出血中的重要作用

1.促进康复:正确的护理可以帮助脑出血患者加快康复速度,缩短康复周期。通过正确的姿势、饮食、运动等方面的护理,可以帮助患者改善身体状况,提高生活质量。

2.预防并发症:脑出血患者由于身体机能下降,容易出现各种并发症。通过正确的护

理,可以预防并发症的发生,减轻患者的痛苦,提高治疗效果。

3.增强信心:正确的护理可以让患者和家属看到自己的努力和成果,增强战胜疾病的信心,促进患者的康复。

二、实用的护理技巧和注意事项

1.保持正确的姿势:对于卧床的脑出血患者,保持正确的姿势非常重要。应定期帮助患者变换体位,避免长时间保持同一姿势导致压迫和水肿。同时,保持床铺平整、干燥、柔软,避免褥疮的发生。

2.合理饮食:脑出血患者应遵循低盐、低脂、高蛋白的饮食原则。应多食用易消化的食物,如蔬菜、水果、瘦肉等。避免暴饮暴食、过

度饮酒或饮咖啡等刺激性食物。同时,保持大便通畅,避免用力排便加重病情。

3.适度运动:脑出血患者在病情稳定后可以适当的运动,以促进康复。应根据自己的身体状况选择适当的运动方式,如散步、太极拳等。运动时应有人陪同,避免意外发生。

4.心理护理:脑出血患者容易产生焦虑、抑郁等不良情绪。家属应给予患者关爱和支持,帮助患者树立战胜疾病的信心。同时,患者自身也应保持乐观的心态,积极配合治疗和护理。

5.观察病情:家属应密切观察脑出血患者的病情,如血压、呼吸、心率等生命体征的变化。如出现异常情况,应及时就医。

6.预防感染:脑出血患者易发生呼吸道感染,应注意保暖、避免拥挤场所。定期开窗通风,保持室内空气新鲜。对于意识不清的患者,应避免呕吐物、口腔分泌物等污染呼吸道。

7.正确使用药物:家属应遵医嘱正确使用药物,按时按量给患者服药。注意观察药物疗效和不良反应,如有异常情况应及时就医。

总之,正确的护理对于战胜脑出血至关重要。通过保持正确的姿势、合理饮食、适度运动、心理护理、观察病情、预防感染和正确使用药物等方面的护理,可以帮助脑出血患者早日康复。同时,家属应给予患者关爱和支持,帮助患者树立战胜疾病的信心。

(作者单位:河北省盐山县人民医院)