

## 口腔颌面部骨折的护理要点

□ 焦红菊

口腔颌面部骨折是口腔科常见的外伤之一,常由击打、交通事故、坠落等外力造成。它不仅给患者带来身体上的痛苦,还可能影响美观和咀嚼功能。因此,合理的护理对于促进骨折愈合、减少并发症至关重要。以下是从多个方面总结的口腔颌面部骨折护理要点。

### 一、饮食护理

1.清淡饮食:骨折后,患者应选择清淡、易消化的食物,如小米粥、蔬菜汤等。适当补充蛋白质丰富的食物,如鸡蛋、牛奶,以促进伤口愈合。避免食用辛辣、刺激性及过硬的食物,如辣椒、花椒、坚果等,以免刺激伤口,影响愈合。

2.补充维生素:多吃新鲜水果和蔬菜,如苹果、菠菜、胡萝卜等,它们富含维生素和膳

食纤维,有助于提升免疫力,促进组织修复。

### 二、口腔卫生

1.定期清洁:骨折后,口腔清洁尤为重要。患者应在饭后及时漱口,清除食物残渣,防止感染。初期应避免使用牙刷,可选择漱口水或棉球轻拭牙齿表面。

2.避免沾水:在伤口未完全愈合前,尽量避免伤口直接接触水,以减少感染风险。若需漱口,可咨询医生选择适宜的漱口液。

### 三、休息与冷敷

1.充足休息:骨折后,患者需要充分休息,避免熬夜和过度劳累,以免影响骨折愈合。合理安排作息时间,保证充足的睡眠。

2.局部冷敷:骨折初期,局部肿胀和疼痛较为明显,可使用冰袋或冰毛巾进行冷敷,以

减轻肿胀和疼痛。注意冷敷时间不宜过长,避免冻伤皮肤。

### 四、心理护理

1.情绪疏导:骨折可能导致患者产生焦虑、烦躁等负面情绪。家属应多关心患者,与其进行积极沟通,减轻其心理负担。必要时,可寻求专业心理医生的帮助。

2.积极心态:患者应保持积极乐观的心态,相信自己能够康复。参与适当的娱乐活动,分散注意力,有助于缓解情绪压力。

### 五、定期复查与用药

1.定期复查:骨折后,患者应遵医嘱定期到医院进行复查,观察骨折愈合情况,及时调整治疗方案。

2.合理用药:根据医生指导,合理使用抗

炎药物、缓泻剂等,以预防感染、保持大便通畅。同时,可使用消肿药物促进局部肿胀消退。

### 六、康复训练

1.适度锻炼:在医生指导下,患者可进行适当的康复训练,如张口训练、吞咽训练等,以促进局部血液循环,加速骨折愈合。

2.避免剧烈运动:在骨折未完全愈合前,避免进行剧烈运动,以免骨折部位移位或加重病情。

总之,口腔颌面部骨折的护理需要综合考虑多个方面,包括饮食、卫生、休息、冷敷、心理、用药及康复训练等。只有做到全面细致的护理,才能有效促进骨折愈合,保护你的笑容。如有任何不适症状,应及时就医,以免延误治疗。

(作者单位:河北省廊坊市香河县人民医院)

## 造血干细胞移植在血液病治疗中的应用

□ 李大鹏

在医学的广袤天地中,血液病犹如一片黑暗森林,给患者的生命带来严重威胁。然而,随着医学研究的不断深入,造血干细胞移植技术的出现,为血液病患者带来了一线曙光。本文将为您介绍造血干细胞移植的相关知识,让您了解这一神奇的治疗方法。

### 一、造血干细胞移植的基本原理

造血干细胞是一类具有自我更新和多向分化潜能的细胞,能够分化为红细胞、白细胞、血小板等各种血细胞。造血干细胞移植技术正是利用这一特性,将健康的造血干细胞移植到患者体内,重建患者的造血和免疫系统,从而达到治疗血液病的目的。

### 二、造血干细胞的来源

造血干细胞的来源主要有三种:骨髓、外

周血和脐带血。骨髓是最传统的造血干细胞来源,通过骨髓穿刺采集;外周血则是在使用药物刺激后,从外周血中采集大量的造血干细胞;脐带血则是新生儿出生时脐带和胎盘中的血液,富含造血干细胞,具有获取方便、免疫原性低等优点。

### 三、造血干细胞移植的类型

造血干细胞移植分为自体干细胞移植和异体干细胞移植两种。自体干细胞移植是患者自身的干细胞在经过采集、处理和储存后,再回输到患者体内。这种方法避免了免疫排斥反应,但适用于某些特定类型的血液病。异体干细胞移植则是使用来自健康供者的干细胞进行移植,虽然存在免疫排斥的风险,但对于一些恶性血液病,效

果可能更为显著。

### 四、造血干细胞移植在血液病治疗中的应用

造血干细胞移植技术已广泛应用于多种血液病的治疗中,如白血病、淋巴瘤、多发性骨髓瘤、再生障碍性贫血等。对于白血病患者来说,干细胞移植可以显著提高患者的长期生存率;对于淋巴瘤患者,干细胞移植是一种重要的挽救治疗手段;对于多发性骨髓瘤患者,干细胞移植有助于巩固疗效,延长患者的无进展生存期;对于重型再生障碍性贫血患者,干细胞移植是一种有效的治疗选择。

### 五、造血干细胞移植的风险和并发症

虽然造血干细胞移植技术为血液病患者

带来了新的希望,但也存在一定的风险和并发症。如移植后感染、出血、植入失败等。因此,在接受造血干细胞移植前,患者需充分了解这些风险,并在医生的指导下做好充分准备。

### 六、展望未来

随着干细胞研究的不断深入和技术的发展,造血干细胞移植技术将在血液病治疗中发挥更加重要的作用。未来,我们期待通过更多的临床试验和科学研究,为血液病患者带来更加安全、有效的治疗方法。

总之,造血干细胞移植技术为血液病患者带来了新的希望。在科学的指引下,我们相信更多的患者将能够战胜病魔,重获新生。

(作者单位:山东省淄博市第一医院)

## 老年性骨质疏松的预防护理与健康教育

□ 王倩

老年性骨质疏松是一种常见的骨骼系统疾病,严重影响老年人的生活质量。随着年龄的增长,骨骼组织的流失速度加快,骨密度逐渐降低,从而增加了骨折的风险。为了有效预防和护理老年性骨质疏松,以下是一些重要的健康教育和预防措施。

### 一、健康饮食,合理补钙

1.保证钙和维生素D的摄入:钙是构建骨骼的重要物质,而维生素D有助于促进钙的吸收。老年人应多吃富含钙的食物,如乳制品(牛奶、酸奶、奶酪)、豆类、坚果以及深绿色蔬菜等。同时,适量晒太阳也是补充维生素D的有效方式。

2.均衡饮食:保持低盐、适量蛋白质的均衡饮食,有助于维持骨骼健康。减少辛辣刺激

性食物的摄入,多吃新鲜蔬菜水果,以补充身体所需的各种营养素。

### 二、适度运动,增强骨骼力量

1.坚持有氧运动:如散步、游泳、太极拳等,这些运动能够增加骨骼负荷,促进骨骼生长和强化。老年人应避免剧烈运动,以免增加骨折风险。

2.抗阻训练:适量的抗阻训练,如使用哑铃或弹力带进行的力量训练,可以增强肌肉力量,从而保护骨骼。但需在专业指导下进行,以避免受伤。

### 三、避免不良生活习惯

1.戒烟限酒:长期吸烟和过量饮酒会增加骨质疏松的风险。烟草和酒精会影响骨骼的营养供应和骨细胞的功能,建议老年人尽

量避免摄入。

2.防止跌倒:老年人是跌倒导致骨折的高危人群,应提供安全的居住环境,如安装扶手、防滑地板等,避免滑倒和摔倒。同时,老年人外出时应穿舒适而耐穿的鞋,避免在黑暗中或光滑地面行走。

### 四、定期检查,及时干预

1.骨密度检测:老年人应每年定期进行骨密度检查,以尽早发现低骨量并加以干预。骨密度检测对于预测骨折风险和评估干预措施的效果具有重要意义。

2.药物治疗:对于已经确诊为骨质疏松的老年人,应在医生指导下进行药物治疗。常用的药物包括双膦酸盐类、雌激素类、甲状旁腺激素等,这些药物能够抑制骨吸收或促进

骨形成,从而改善骨密度。

### 五、健康教育与心理支持

1.加强健康教育:通过讲座、宣传册等形式,向老年人普及骨质疏松的知识,包括病因、症状、预防方法等,提高老年人的自我保健意识。

2.心理支持:骨质疏松及其并发症可能给老年人带来心理压力和焦虑。医护人员和家属应给予老年人充分的关爱和支持,帮助他们树立战胜疾病的信心。

综上所述,老年性骨质疏松的预防护理与健康教育是一个综合的过程,涉及饮食、运动、生活习惯、定期检查等多个方面。通过科学的预防和护理,可以有效降低骨质疏松的发生率和骨折的风险,提高老年人的生活质量。

(作者单位:河北省井陘县中医院)

## 皮炎的病因、症状与治疗方法

□ 李金铃

皮炎,作为一种常见的皮肤疾病,不仅给患者带来身体上的不适,还常常伴随着难以忍受的瘙痒感。本文将从皮炎的病因、症状及治疗方法三个方面进行详细解析,帮助读者更好地理解这一疾病。

### 一、皮炎的病因

皮炎的病因复杂多样,涉及内因和外因两大方面。

#### 1.1 外因

接触过敏原:皮炎最常见的原因之一是过敏反应。当人体接触到某些过敏原物质,如花粉、尘螨、动物毛发、化学物质(如洗涤剂、香料、染发剂)、金属(如镍、铬)等,免疫系统会过度反应,引发皮肤炎症。这类皮炎通常被称为接触性皮炎,包括刺激性接触性皮炎和变应性接触性皮炎。

环境因素:日光紫外线照射也可能引起皮炎,如光毒性皮炎和光变态反应性皮炎,这类皮炎多发生在光暴露部位。此外,干燥的气候或缺乏湿度也可能使皮肤变得干燥,进而引发皮炎。

微生物感染:某些真菌(如马拉色菌)的异常繁殖也会导致皮炎,如马拉色菌毛囊炎。

#### 1.2 内因

遗传因素:有些人天生对皮肤炎症更敏

感,容易患上皮炎,这与个体的遗传背景密切相关。特应性皮炎(又称遗传过敏性皮炎)就是一种典型的与遗传相关的皮肤病。免疫功能紊乱:免疫系统的异常功能也可能导致皮炎的发生,如自身免疫性皮炎。

内分泌及代谢改变:月经紊乱、妊娠等内分泌及代谢变化也可能诱发皮炎。

精神因素:神经精神功能障碍也是皮炎的诱因之一,如神经性皮炎就与神经精神功能障碍有关。

### 二、皮炎的症状

皮炎的症状多种多样,但通常都伴有不同程度的瘙痒感。

2.1 瘙痒:瘙痒是皮炎最显著的症状之一,其程度可能因病情轻重而有所不同。患者常因瘙痒而不断搔抓,导致皮肤进一步受损。

2.2 皮肤红肿:皮炎患者的皮肤常出现红肿和肿胀,这是由于皮肤组织的炎症反应引起的。红肿可能局限于接触部位,也可能泛发全身。

2.3 皮疹和疱疹:不同类型的皮炎在皮肤上会形成不同的皮疹或疱疹。例如,接触性皮炎的皮疹通常局限于接触部位,表现为边界清楚的红斑,上有丘疹和丘疱疹;而淤积性皮炎则多发生在小腿,表现为暗红色,表面可

能有肥厚、苔藓样改变,并伴有鳞屑和结痂。

2.4 皮肤干燥和脱屑:皮炎还可能导致皮肤失去水分,出现干燥和脱屑的现象。特别是干燥性气候或缺乏湿度时,这种症状更为明显。

2.5 疼痛和不适:皮炎患者可能感到皮肤疼痛、紧绷或刺痛,这些不适感常伴随瘙痒一同出现,严重影响患者的生活质量。

### 三、皮炎的治疗方法

皮炎的治疗方法多种多样,包括局部治疗、系统治疗、物理治疗以及中医治疗等。

3.1 局部治疗:对于轻度的皮炎症状,局部治疗是常见的治疗方法。这包括使用外用软膏、乳霜、洗液等来减轻炎症和瘙痒感。常用的药物有激素类药物(如糖皮质激素制剂)、抗组胺药物等。如果患处红肿、瘙痒但没有糜烂和渗液,可以应用止痒洗剂清洗;如果病情较重,可以应用糖皮质激素制剂外涂;合并感染时可以应用抗生素制剂涂沫。

3.2 系统治疗:对于严重或复发性皮炎,医生可能会考虑使用口服药物,如抗组胺药、免疫抑制剂等来控制炎症和瘙痒感。这类药物需要在医生的指导下使用,以避免不必要的副作用。

3.3 物理治疗:物理治疗是皮炎治疗的另一种重要手段。例如,紫外线照射(光疗)可以减轻皮炎症状,但需要在医生的指导下进行。此外,对于淤积性皮炎等特定类型的皮炎,还可以采用弹力绷带等物理方法促进静脉回流,减轻症状。

3.4 中医治疗:中医治疗皮炎有着悠久的历史和丰富的经验。中医将皮炎分为胎热证、湿热证、血燥证等不同类型,可以辨证用药施治。例如,婴儿期出现的皮炎大多属于胎热证,可以应用清心导赤、护阴止痒的中药方剂;成年人出现的皮炎大多是血燥证,可以应用滋阴除湿、润燥止痒的中药方剂。此外,穴位针灸也是中医治疗皮炎的有效手段之一。

### 四、结语

皮炎作为一种常见的皮肤疾病,其病因复杂多样,涉及内因和外因两大方面。皮炎的症状主要包括瘙痒、皮肤红肿、皮疹和疱疹、皮肤干燥和脱屑以及疼痛和不适等。针对不同的病因和症状,医生会选择不同的治疗方法,包括局部治疗、系统治疗、物理治疗和中医治疗等。对于患者来说,及时就医、遵循医嘱、积极配合治疗是缓解皮炎症状、提高生活质量的关键。

(作者单位:广西贵港市人民医院)