

骨折护理 别走入这些误区

骨折是指骨的完整性遭到破坏或者骨的连续性中断。当骨骼承受的力量超过自身所能承受的最大强度时,就会发生骨折。

一、骨折的原因

(1) 骨折是由于肢体受到创伤,或者骨骼疾病所导致。1.大部分骨折都是由直接或间接暴力引起,例如跌倒、撞击、交通事故等。2.积累性劳损也叫疲劳性骨折,也是诱发骨折的原因。3.要先了解患者是否患有骨骼疾病,如骨髓炎、骨肿瘤等。这些基础性疾病使骨质遭到破坏,患者受到轻微外力就有可能发生骨折。

(2) 直接暴力引起的骨折里,软组织损伤较重。开放性骨折、横骨骨折、粉碎性骨折最为常见。

(3) 间接暴力引起的骨折里软组织损伤较轻,多为斜骨折或螺旋骨折。闭合性骨折最为常见。

(4) 积累性劳累是长期、反复在某一个骨骼上造成伤害。骨折的位置不发生位移,但恢复较慢。

二、骨折的症状

骨折分为局部症状和全身症状:

(1) 局部症状,骨折的地方一般会出现疼痛、畸形、肿胀、

皮肤破损、瘀斑和功能障碍。

(2) 情节严重的患者除了骨折的典型症状以外,还经常伴发全身症状。例如严重的开放性骨折,引起的大出血、重要脏器或广泛软组织受到损伤等多种因素而引发休克、发热等。

三、骨折护理的误区

(1) 一旦骨折,此时再进行直立行走的话无疑是对伤口的二次损伤,甚至骨折的部位会发生错位。这种骨折初期的症状不会太明显,但患者会承受着巨大的疼痛,但经过十几分钟或者更长时间,疼痛感会越来越严重。如果用手直接揉捏骨折的位置,会使骨折的位置受到重创,还可能将骨周围的神经或血管刺破。这种情况只有到医院做CT检测才能检查出来。

(2) 有些人认为骨折后就是需要多补钙,认为钙片能增强骨骼的强度,增加骨的耐受力,其实这是没有科学依据的,在我们日常饮食中钙的含量已经足够能补充人



体所流失的钙。骨折患者主要是因为骨组织受到创伤,或者是其他因素引起的,并不是因为身体缺乏钙所导致的骨折,过多补充钙元素会给患者的肾脏造成代谢方面的负担,不利于病情的恢复。

(3) 有人认为,经历了一次大手术后血气亏损,应该喝一些滋补的汤类,以及各种营养品。事实上这种方式不仅会使患者本身的瘀血情况加重,还会导致恢复时间延长,患者的关节功能也可能受到损伤。受伤的位置出现肿胀的原因是,受伤位置的血气、经络不通,应服用活血化瘀的药物。医生也会建议患者清淡饮食,多服用水果,蔬菜等。

湖南省衡阳市常宁市中医医院
骨伤一科 吴小英

养成良好生活习惯 远离颈椎病

由于长时间看手机等原因,颈椎病的发病越来越年轻。颈椎上承头颅,下接躯干,既是脊椎中活动最多的部位,也是神经中枢最重要部位,更是心脑血管的必经之路,一旦发生故障,后果严重。在日常生活中,我们应注重科学的生活习惯,精心照顾好颈椎,减少疾病的发生。

一、避寒保暖,减少伏案工作

避免过度疲劳,不要长时间看电脑、手机,工作40分钟起来适当活动一下;夏天避免空调直接对着吹,可适当进行热敷,促进局部血液循环。

二、正确使用背包

不正确的背包方法以及背包过重,会使脊柱两侧神经肌肉长期处于高度紧张状态,从而造成背痛、肌肉酸痛等疾病。

正确的双肩背包法是:双手握紧双肩背带锁扣下面的可调节带,把可调节带用力地向后下方拉,一直将可调节带拉紧至背包的最根部为止,肩带紧贴肩关节,背包紧贴脊柱,包包底落在腰带上方。

背单肩包的时候,要左右侧轮流背,单肩包重量携带尽量不超过体重的5%,东西多的时候用双肩背包。

三、避免不恰当的姿势

1. 标准坐姿:要尽可能保持自然端坐位,调节桌、椅之间的高度比例,避免头颈部过度后仰或前倾、前屈,使头、颈、肩、胸保持正常生理曲线。

2. 床垫的选择:太软的床垫使身体下陷,太硬的床垫使应力集中,只有中等硬度的床垫有利于维持脊柱的生理弯曲。

3. 枕头的选择:仰卧位时,颈部应枕在枕头上,不能悬空,使头部保持略后仰,高度依据个人情况而定,一般为12~16厘米。这样,枕头的支点与颈背部弧度相适应,才能衬托颈部,以保持正常的生理曲线状态。侧卧位时,仍应将颈部置于枕头中间凹陷处,使枕头的支点位于颈侧部的中央处,整个枕头的高度,应与肩同高。

四、自我保健操锻炼

1. 头手对抗训练:双手十指交叉放在颈部,头用力向后伸,手用力阻挡,对抗用力,头虽没动,但通过两个方向力的较量让相应的颈部肌肉进行收缩;同样,我们可以用手抵住头的左侧,头向左偏,手与头相抵抗,右侧同理。

2. “米”字操:以头为“笔”,按以下顺序反复书写“米”字。先写一横,头尽量由左到右画一横,头回到正位;再写一竖,头颈尽量向前上方拉伸,自上而下画一竖线,头回到正位;头颈尽量向左上方拉伸成45度角,头回到正位,同法书写米字右上点,头回到正位,头颈尽量向右上方拉伸,向左下方画一撇,头颈回到正位;头尽量向左上方拉伸,向右下方画一捺,恢复头颈正位。动作宜柔和,切忌用力过猛,每日做1~2次,以感觉头、颈、肩轻快和舒适为度。

湖南省岳阳市中医医院
曾文洁

糖尿病性黄斑水肿的中医治疗

糖尿病性黄斑水肿是指由于糖尿病引起的黄斑中心凹一个视盘直径范围内的细胞外液积聚所致的视网膜增厚或硬性渗出沉积。

糖尿病黄斑水肿患者高达2100万,以视物变形变色、明显的视力下降甚至视力丧失为症状,是糖尿病引起的严重眼部并发症。其治疗要严格控制饮食和控制血糖。同时可运用中医药治疗,中药辨证以益气活血利水为主,可用黄芪、葛根、薏苡仁各30克,丹参、枸杞、泽泻各20克,猪苓、茯苓、车前子、茺蔚子、草决明各15克,甘草5克,水煎服;结合针灸选取患侧睛明、承泣、瞳子髎、阳白、太冲、光明、太溪、双侧三阴交及合谷穴。必要时玻璃体腔注射,就是以注射雷珠单抗VEGF药物或糖皮质激素药物。

另外,患者日常生活中要注意劳逸结合,戒酒,避免用眼过度等。

娄底市第二人民医院
主任医师 罗建国



如何科学护理老年肺炎患者?

当肺部被细菌、病毒等病原体入侵导致出现一系列的肺泡、远端气道和肺间质发生感染性炎症就称为肺炎。老年性肺炎是从年龄上进行界定的,患者年龄大于65岁就可确诊为老年性肺炎,下面为大家介绍如何科学护理老年肺炎患者。

1. 老年肺炎常见类型

老年肺炎包括吸入性肺炎、支原体肺炎、革兰氏阴性杆菌肺炎、医院获得性肺炎等,不同肺炎临床结局差异相对较大,积极治疗恢复情况较好,通常不会对造成明显危害,但有基础病的患者容易出现并发症,不及时护理会进一步危及患者生命。

2. 日常护理

要为老年患者提供一个舒适的居住环境,注意室内卫生,常开窗通风,保持室内空气流通;但是在通风时要避免凉风直对老人,注意日常保暖,防止寒邪侵袭从而诱发感冒,导致老人病情加重。

要多注意患者咳嗽症状,正确指导患者咳嗽,加强拍背、祛痰方面的护理,帮助患者有效排痰;如果痰液不及时排出,会导致患者呼吸系统进一步损伤,不利于病情恢复。肺炎还可能会导致患者出现发热或呼吸急促的症状,会大量消耗患者体内水分,不利于痰液排出,此时也要让患者补充足够水分。

可以传授给患者一些呼吸训练技巧,教导患者增强呼吸深度,由胸式呼吸转为腹式呼吸,强化患者肺部功能。

老年人在恢复期间,要保证充足的睡眠时间,避免过度劳累与熬夜。卧床时可以采用半卧姿势,这样帮助患者增加肺部通气量,减少呼吸不畅症状出现。年龄过大且病情严重的患者,可以让其头部偏向一侧,这样能有效避免患者出现误吸、呛咳症状。老年患者还要积极配合治疗其他可能会引起呼吸道感染的慢性疾病,如鼻炎、咽喉炎、牙周炎等,降低病情恶化风险。

3. 饮食调养

老年肺炎患者的饮食以清淡口味为主,注重营养均衡,做好营养支持,避免食用辛辣、刺激等食物。可以适当多进食一些滋阴润肺的食物,如百合、梨、木耳等,也可以多吃一些生津养肺的食物。老年人患病之后,脾胃功能会受到一定影响,应该进食易消化的食物,避免增加胃肠道负担。在休养康复期间,应多进食高热量、高维生素、高蛋白的食物;多吃瘦肉、蔬菜、豆类以及应季的蔬菜水果来补充各项营养元素,多注重补充维生素C与维生素A,能够帮助老人增强抵抗力。也可以适当使用高纤维素的食物,能够促进肠道蠕动,保证老人排便通畅。

同时,患者还要少吃高糖、高脂、生冷食物,忌口腊肉、香肠、咸肉等腌制品与猪皮、奶油、巧克力等高脂肪的食物。

湖南省武冈市司马冲镇卫生院
王玉平