

骨伤患者了解自己的病情 有助于康复

进行任何一种骨科手术，都需要将患者手术前状态调整到最佳状态，而患者在恢复期也需要进行心理调适。毕竟骨损伤往往是由直接或间接的暴力因素所导致，患者心理有不同程度的影响，加上骨伤的恢复期时间较长，不仅容易滋生负面情绪，还容易延长病程，不利于恢复。

良好的心态有助于康复

提供信息和教育 医护人员要向患者提供关于所面临骨科问题和治疗方案的清晰而详细的信息，帮助他们理解疾病的性质、治疗过程和康复预期，减少焦虑和不确定感。

倾听和沟通 倾听患者的感受、担忧和问题，并与他们进行有效的沟通，尤其要尊重他们的意见和情绪，让他们感到被理解和支持。

情绪支持 疾病和康复过程会带来各种挑战，患者有时可能会感到沮丧、恐惧或愤怒，鼓励患者表达他们的情绪，让他们自由地表达情感，释放内心的压力，提供安慰和鼓励。

应对焦虑和压力 患者本人面对焦虑和压力，也要学会一些减低焦虑和压力的技巧。如：采取深呼吸放松技巧，慢慢吸气，然后缓慢呼气，专注于呼吸的感觉，有助于平静情绪和放松身体；制定合理的计划和时间表，以减轻焦虑和压力，将任务分解为小的可管理的部分，并设定优先级；合理安排时

间，留出休息和放松的时间，以避免过度压力和紧张。

社交支持 鼓励患者与家人、朋友保持联系，因为社交支持可以提供情感支持和鼓励，帮助患者减轻孤立无助的感觉。

康复目标设定 帮助患者设定清晰、可行的康复目标，并提供积极的反馈和激励。目标的实现可以增强患者的自信心和积极性，促进心理调适和康复过程。

心理咨询和支持 鼓励患者寻求专业心理咨询和支持，有效处理情绪问题和应对困难。

积极生活方式 鼓励患者采取积极的生活方式，如良好的饮食、适度的运动、良好的睡眠和应对压力的方法，这些健康的习惯有助于改善心情和促进康复。

制定个性化的康复计划非常重要

帮助骨科患者康复是一个综合性的康复过程，而且每个患者的康复过程都是独特的，应根据个体情况进行个体化的康复方案和指导。



制定个性化的康复计划 制定个性化的康复计划非常重要，这需要考虑患者的具体病情、手术过程（如果有的话）、身体状况和康复目标。与医疗专业人员（如骨科医生、物理治疗师等）合作，确保制定的计划符合患者的具体需求。

物理治疗和康复训练 物理治疗在骨科康复中扮演重要角色，物理治疗师可以通过特定的锻炼、疼痛管理技术和功能训练，帮助患者恢复力量、灵活性和功能。因此患者要遵循物理治疗师的指导，积极参与康复训练。

疼痛管理 骨科患者常常面临疼痛问题，因此疼痛管理是康复过程中的重要环节。医生可能会推荐药物治疗来缓解疼痛，同时物理治疗师也可以提供其他非药物治疗方法，如冷热敷、按摩、跟踪治疗等。

康复设备和辅助工具 根据患者的病情需要，可能使用康复设备

和辅助工具（助行器、拐杖、矫形器等）提供支撑和稳定，帮助患者恢复行走和日常活动。

助行器（如步态助行器、轮椅等）和拐杖可以提供稳定性和支撑，帮助患者行走和保持平衡；**矫形器**和支具用于支撑和稳定受损的关节或肢体，减轻疼痛、增加稳定性，并帮助患者恢复正常运动功能；**运动治疗设备**包括康复训练器、活动器械等，可以帮助患者进行肌力训练、平衡训练和运动范围恢复等；**疼痛管理设备**包括冷热敷设备、电疗仪等，可用于缓解疼痛、减轻肌肉紧张和促进康复；**辅助活动器具**包括扶手椅、厕所扶手、浴室抓握杆等，可提供额外的支持和稳定性，使患者在日常生活中更加独立。另外，假肢和矫形器、长柄刷子、鞋套工具、拉链辅助器等，可以根据患者的具体情况和康复需求进行选择 and 定制。

饮食和营养 合理的饮食和营养可以促进伤口愈合、增强骨密度、提供身体所需的营养素和能量。患者要多吃蔬菜、水果、全谷物、瘦肉、鱼类、豆类等，限制高糖和高脂肪食物的摄入，以促进伤口愈合和骨密度的增加。要保持适当的体重，过重会增加关节和骨骼的负担，而过轻又影响骨密度和肌肉健康。

广西壮族自治区脑科医院 梁薇

胆囊切除后要避免长期腹泻

随着生活水平不断提高，饮食结构与生活方式发生变化，消化系统疾病患者人数也愈来愈多，其中胆囊炎、结石等疾病较为常见。临床治疗胆囊炎、胆囊结石等疾病的方法以外科手术为主，但胆囊切除后身体可能随之伴随相关症状，如消化不良、腹泻、腹胀等。部分患者经历胆囊切除术后胃肠不适症状是可以被缓解的，但恢复时间的长短却因人而异，有些患者术后2个月左右即可明显改善，但也存在部分患者可长期存在胃肠不适症状，甚至可能持续半年以上。胆囊切除后患者长期伴随腹泻表现可能与术后胃肠功能差异、术后胆总管代偿速度快慢等有关，胃肠功能良好的患者在切除胆囊后腹泻症状可能只存在较短的时间，术后可以很快恢复，也有少数患者却形成长期腹泻久治不愈，治疗颇为棘手。

胆囊切除术后长期腹泻的原因

人体每天会分泌800~1200毫升胆汁进入胆道，其中水分占97%。人体未进食时胆管开口的奥狄氏括约肌收缩，肝脏分泌入胆道的胆汁沿着胆囊管可向胆囊内反流，而胆囊可将肝脏分泌的胆汁浓缩30倍，在胆囊中储存。人体进食后，尤其是进食高脂肪食物后，机体迷走神经会兴奋，释放胆囊收缩素致收缩胆囊，挤出胆汁后进入十二指肠腔，辅助消化脂肪。胆囊切除后会在一段时间内大部分患者的肝内外胆管依然可自发扩张，胆总管直径可扩张至0.8~1.0厘米，也相应增加胆道储存胆汁的容积，以代偿原胆囊的储存胆汁功能。也有部分患者在切除胆囊后肝外胆道未能扩张或代偿性扩张效果不明显，术后胆总管直径未明显扩张，肝脏分泌的胆汁则会持续的经胆管开口十二指

肠乳头排泄至胃肠道。

预防胆囊切除后的长期腹泻

临床上要慎重对待无症状性胆囊结石与息肉疾病，在切除胆囊前必须考虑是否有必要切除胆囊，既不可以错过治疗时机，也不可以盲目过度治疗。总而言之，胆囊切除术是针对部分胆囊结石、胆囊炎的有效治疗手段，部分患者会在术后出现长期腹泻症状，临床原因较为复杂，可能与肝细胞等组织、手术方式存在关联，医生会结合患者的具体情况积极排查，治疗期间主要考虑不同时间的腹泻，采取针对性的措施。

胆囊切除术后腹泻的治疗

胆囊切除后医生会给予患者服用干酵母片、乳酸菌素片等治疗，也可以选择抗炎治疗方案，常用药包括头孢呋辛酯片、甲硝唑片等。患者可以遵医嘱给予止泻药物，如

思密达、易蒙停等，也可以选择中医中药调理。术后医生会提醒患者注意饮食，尽量多食用高维生素、高膳食纤维的食物，多吃蔬菜水果，如苹果、猕猴桃等，不可食用肥肉、猪蹄、辣椒等，少吃油腻、辛辣刺激的食物。

术后积极配合治疗很重要

胆囊切除后要注意术后监测，并调整术后饮食和生活习惯。胆囊切除手术是一种难度较高的手术，术后患者需要卧床休息。这段时间陪护人员一定要严密监控患者的生命体征，如果出现某一指标异常，一定要及时告知医生，这样能在早期预防术后并发症。除了监控病情以外，术后也要适当调整饮食，建议给患者吃流食，这种食物不会造成消化负担。不要让患者做剧烈运动，术后一周内最好坚持卧床。

胆囊切除后腹泻只是暂时的现

象，患者无需过分担忧，除积极治疗外结合一些日常护理手段均可达到乐观效果。术后腹泻患者除了给予治疗外还需要适当选择一些食疗方法，可发挥一定的作用。扁豆木耳粥：取100克鲜白扁豆、15克木耳、140克粳米、适量红糖，洗干净白扁豆，与粳米一同入锅，加入适量的水，先使用大火煮沸再使用小火煮粥，直至米熟烂为度，加入红糖调味即可，患者早晚温服，可健脾利胆、补血益气。鲤鱼白术粥：取250克鲤鱼切片、30克炒白术、20克花椒、250克粳米，将白术、生姜、花椒入锅后加水煎煮，取汁后将粳米洗干净入锅，加入药汁、白糖、葱白、鲤鱼、适量清水，使用大火煮烂后去鲤鱼喝粥，可健脾利胆、温中散寒。

柳州市中医医院
(柳州市壮医医院) 吴滔滔