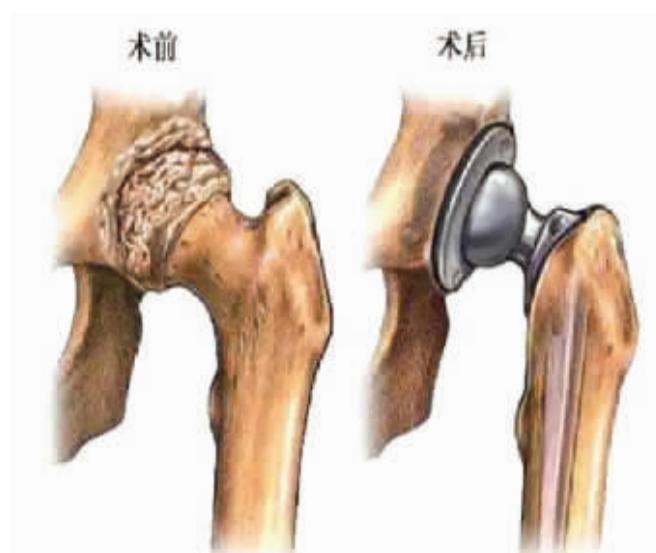


人工髋关节置换术后要做好这些事

髋关节置换又称人工髋关节置换，是将人工假体，也就是股骨部分和髋臼部分，利用骨水泥和螺丝钉固定在正常的骨质上，以取代病变的关节，重建患者髋关节的正常功能，是一种较成熟、可靠的治疗手段。骨性关节炎、股骨头坏死、股骨颈骨折、类风湿性关节炎、创伤性关节炎、良性和恶性骨肿瘤、强直性脊柱炎等疾病，只要有关节破坏的X线征象，伴有中度至重度持续性的关节疼痛和功能障碍，其它各种非手术治疗无法缓解者，都有进行髋关节置换术的指征。

髋关节置换术后的几个重要注意事项可以帮助患者预防术后感染，做到早日康复。髋关节置换术的注意事项包括伤口护理、饮食调理、口服药物等方面。

首先伤口护理是非常重要的。要保持伤口干燥和清洁，遵循医生或护士的指导进行换药，及时到医院处理任何感染（如红肿、渗液或发热等）。其次，要遵医嘱使用镇痛药和抗生素，以控制疼痛和预防感染。患者术后须在医生的指导下服用利伐沙班片、阿哌沙班、甲苯磺酸艾多沙班片等药物，起到抗凝的效果，避免下肢出现血栓。保持伤口干净和干燥，按医生建议定期更换伤口敷料，以预防感染。因为髋关节置换术会对皮肤以及其他组织造成



损伤，所以术后会有伤口，短时间内不可以沾水，如果想要对伤口进行清洁，可以使用生理盐水或聚维酮碘溶液，降低伤口感染的几率。如果出现持续的疼痛、红肿或其他不适症状，应及时进行检查和治疗。再次是在术后根据医生的建议进行康复训练和物理治疗，包括规定的活动、体能训练和肌肉加强练习，有助于恢复关节功能，预防肌肉萎缩和血栓形成。患者应积极参与康复治疗，按医生和物理治疗师的指导进行运动和锻炼。在恢复期间，避免剧烈运动、跳跃、长时间走路或高强度活动，以免对关节造成额外的压力和负担。坐、站和行走时保持正确的身体姿势和体位，尽量减少关节的扭转和侧向压力，以保护人工

髋关节。为了预防跌倒，要在家中移除地面上的障碍物，保持通道畅通，最好设置、使用抓握扶手和防滑垫等辅助工具。多摄入足够的营养，尤其是富含钙、维生素D和蛋白质的食物。少吃辛辣刺激的食物，如辣椒、生姜、花椒等，以免影响伤口愈合。同时，注意控制体重，减轻关节的负担，有助于康复进展。

另外，定期随访是确保手术成功和康复进展顺利的重要环节。医生在随访时会检查患者术后恢复情况，包括X光检查、咨询和调整治疗计划等。

总之，通过正确的术后护理等注意事项，患者可以更好地管理疼痛、降低感染风险、促进康复和恢复日常生活。

嘉禾县人民医院外一科 李娟

骨折的预防和护理，可以这么做！

骨折是一种常见的肢体损伤，往往给患者带来身体和心理上的痛苦。为了预防骨折，我们需要意识到骨折的危险因素并采取积极的预防措施。同时，科学合理的护理对于骨折的康复起着至关重要的作用。

预防骨折的措施

1. 锻炼身体 定期进行适量的有氧运动、力量和平衡训练。有氧运动可以增强心肺功能和整体的身体素质，如快走、慢跑、打太极拳、跳健身操等。力量训练可以提高骨密度和肌肉力量，如借助哑铃、健身器械等强化自身力量，而深蹲、仰卧起坐等可以改善身体的平衡能力，减少跌倒的风险。

2. 摄入足够的营养 钙是骨骼健康所必需的物质，维生素D有助于促进钙的吸收，蛋白质是骨骼和肌肉的重要组成部分，而奶制品、豆类、鱼类和坚果等含有以上丰富的营养成分，应尽量多吃。

3. 避免跌倒 注意家庭和工作场所的安全，确保没有杂乱的

物品或地面障碍。使用扶手、安装防滑地板和采取其他防跌倒措施也是必要的，而对于年长者来说选择合适的鞋子，并使用拐杖等步行辅助工具更重要。

4. 骨质疏松治疗 通过药物治疗、补充钙和维生素D等措施，可以减缓骨密度下降的速度，降低骨折风险。

5. 避免过度负荷 避免长时间承受重物，特别是在弯腰时。保持合理的体重，避免肥胖加重关节和骨骼的负担。

6. 安全运动 参与体育活动或其他高风险活动时应穿戴适当的保护装备，如头盔、护膝、护肘等。同时，要掌握正确的运动姿势和技巧，遵循教练的指导。

骨折的护理

1. 寻求医疗帮助 一旦怀疑骨折发生应立即就医。专业医生会根据骨折类型和程度制定合适的治疗方案。

2. 固定骨折 根据医生的指导，正确固定骨折，包括使用石膏固定、外固定器或手术手段。

固定骨折有助于防止骨骼错位和移动，促进正确的愈合。

3. 管理疼痛 骨折常常伴随着剧烈疼痛，通过药物治疗来控制疼痛可以提高患者的舒适度并促进康复。

4. 适当活动 在医生指导下进行适当的活动和肢体功能锻炼可以避免肌肉萎缩和改善骨折部位的血液循环。

5. 营养均衡 骨折需要额外的营养支持来促进愈合。确保摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，高钙的食物如牛奶、鸡蛋、黑芝麻等，可以增加身体对于骨折康复所需的营养物质。

6. 保持伤口清洁 如果有皮肤创伤病伴随骨折，保持伤口清洁是非常重要的，可以减少感染的风险。特别要注意的是，必须在医生指导下，或到医院进行伤口处理和更换敷料。

7. 避免二次受伤 要避免因过度负重或意外事故引起骨折部位的再次损伤。

邵东市中医院 王红飞

颅脑损伤的日常护理

颅脑损伤是指头部受到外力导致大脑功能障碍的一种疾病。它常见于交通事故、摔伤、坠落等意外伤害，对患者的生活和工作能力造成严重影响。为了帮助患者更好地康复，日常护理变得尤为重要。本文将介绍颅脑损伤的常见症状和护理注意事项，期望能对患者有所帮助。

颅脑损伤最常见的症状和体征包括头痛，即剧烈、持续或突然出现的头痛，这是颅脑损伤最常见的症状之一，且疼痛的程度可以因损伤的严重程度和位置而有所不同；意识障碍，即颅脑损伤从轻微的混乱或迟钝到昏迷不醒，意识障碍程度各异；呕吐，即颅脑损伤时患者可能会出现恶心和呕吐的症状，这是由于受损的颅内结构或化学平衡失调所导致；头部外伤，如血肿、软组织肿胀或皮肤擦伤，也是颅脑损伤的常见体征。

那么，在护理颅脑损伤患者期间需要注意哪些问题呢？

首先，保证患者的休息和心理抚慰。颅脑损伤后，患者大脑组织受损，需要充分休息来恢复。家人和护理人员应当提供一个安静、舒适的环境，避免过多的访客，不能喧闹和过度刺激。因为颅脑损伤患者对外界刺激敏感，因此应尽量减少刺激和噪音，保持安静的环境。在卧床休息或睡眠时，要将患者的头部抬高一些，有助于减轻颅内压力，预防血栓形成。

颅脑损伤的病人由于疾病的发生，通常会顾虑较多，很容易出现心情低落、烦躁等，家人需要多安抚患者，使患者的心情放松，鼓励患者积极参与康复活动，提升自信心。

其次，保持气道通畅，加强营养。颅脑损伤可能会对患者的呼吸和循环系统造成影响，护理期间应密切观察患者的呼吸频率和心率，保持气道通畅，及时处理异常情况。颅脑损伤患者的活动能力可能受限，需要定期翻身，应注意保持皮肤的清洁和干燥，预防压疮的发生。对于昏迷程度比较深的患者，还应注意定时翻身、扣背、吸痰，预防坠积性肺炎。对于烦躁不安的患者，应加强约束性保护，防止坠床和意外情况的发生。

再次，患者还需要摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质来帮助恢复大脑功能。饮食以易于消化的食物为主，如流质食品、蔬菜汤和果汁等。

另外，要积极治疗，密切观察病情。根据医生的建议给予患者合理的药物治疗来控制疼痛。患者家属要密切观察患者的意识状态和瞳孔反应，如果发现异常状况，应立即向医护人员报告。

总之，颅脑损伤的护理是一个系统性的工作，家属需要与医护人员保持良好的沟通，密切观察患者的病情变化和心理状态，并及时调整护理方案，以达到最佳的治疗效果，帮助患者尽快康复，重返正常生活。

湖南省洞口县人民医院 唐冬梅