

骨折患者如何进行术后护理?

骨折患者在做完手术之后,都想快速恢复。那么,该如何对骨折患者进行手术后护理呢?

心理安慰

要注重对骨折患者进行心理安慰,消除其紧张心理和不安情绪,并指导他们进行自我心理调节,缓解心理压力。

要注意骨折患者在术后因为继发疼痛而导致的各类心理变化,对于患者出现的悲观、焦虑、恐惧心理,要加强沟通,充分尊重并关心骨折患者,与之构建良好的护患关系。通过耐心的交流,稳定骨折患者的情绪,深入了解其需求,消除其疑虑,帮助患者增强康复信心,自觉配合护理,增强其心理承受和抗病能力。

合理饮食

骨折患者在术后恢复的阶段,其骨折愈合、软组织修复均需要营养物质的支撑。对此,要做好对骨折患者的饮食调节,确保其营养跟上骨折恢复需求,增强患者对软组织损伤以及骨折处疼痛的耐受力,促进伤口愈合。

要指导骨折患者多摄入蛋白质、维生素、纤维素以及钙元素,为骨折愈合提供充足的营养。骨折患者要尽量保持清



淡饮食,多吃瘦肉、蛋类以及奶类食物;少吃或不吃辛辣、生冷和油腻的食物。

要控制骨折患者的食量。骨折患者术后活动较少,其体重容易增加。对此,患者应少吃热量较高的食物,要摄入充足的水分和蔬菜水果,确保体内形成良好的水分平衡。

中医护理方式

骨折患者术后感到剧烈疼痛,且不易恢复。对患者疼痛缺乏持续有效的管理,可能导致出现急性呼吸困难、恶性心律失常以及心肌梗死等并发症。对此,可采用耳穴贴压的中医

护理方式实现有效镇痛。对人体而言,耳穴是特定腧穴,存在对人体脏腑有效反应的敏感点,对此敏感点施加刺激,经过经络传导,能实现对人体脏腑和内分泌系统的有效调整。该方式操作简便,不会对患者造成损伤,且不会出现不良反应。

骨折患者术后可能出现局部疼痛或者肿胀,对疼痛和肿胀的缓解不及时,极易引发感染,阻碍伤口的快速良好愈合。对此,可采用定向透药护理。该护理方法能有效缓解骨折术后疼痛和肿胀,且操作方式简便,安全性较高。在对患者实施定向透药护理的过程中,要对之加强健康教育指导,并引导患者开展合理的运动训练,促进血液循环,增强消肿止痛的疗效。

骨折患者脉络受损影响气血通畅运行而导致疼痛肿胀,应将患者骨折患肢抬高,促进静脉回流,并观察皮肤温度、色泽以及活动度,对外固定松紧度进行合理调整。患者肿胀较为明显,可采用冰敷或者外敷中药清凉散。在骨折患者完成复位固定后,还可以使用艾灸治疗,有效缓解其活动受限。永州市零陵区中医医院 邹雅丽

防治老年高血压,这些养生方法你知道吗?

老年高血压是一种常见的健康问题,随着人们寿命普遍延长,越来越多的人在进入老年阶段时面临着高血压的挑战。高血压不仅会增加心脏病、中风等严重疾病的风险,还会对身体的各个系统产生负面影响。因此,采取积极地预防措施和养生方法非常重要。本文将介绍一些科学有效的防治老年高血压的养生方法,帮助您维持血压稳定,保护心血管健康。

什么是老年高血压?

老年高血压是指60岁及以上的人群中出现的血压持续升高的情况。高血压也被称为高血压病或原发性高血压,是一种慢性疾病,其特征是动脉血压持续升高。通常,高血压的标准定义是收缩压 ≥ 140 毫米汞柱,舒张压 ≥ 90 毫米汞柱。老年高血压的发病率较高,主要与年龄相关的生理变化、长期不良的生活方式和其他慢性疾病有关。随着年龄的增长,血管壁的弹性减少,血管阻力增加,给心脏提供足够血液的能力降低,从而导致血压升高。

预防老年高血压有哪些养生方法?

1. 饮食健康

(1) 降低食物中的盐摄入,避免食用过咸的加工食品。

(2) 多摄入水果和蔬菜,富含维生素、矿物质和纤维的水果和蔬菜有助于降低血压。

(3) 控制饮食中的脂肪,减少饱和脂肪和胆固醇的摄入,选择低脂肪和高纤维的食物。

2. 锻炼身体

(1) 有氧锻炼,如快走、游泳、慢跑等,每周至少进行150分钟。

(2) 强度适度的力量训练,增加肌肉力量,有助于改善心血管功能。

(3) 注意安全和合理性,根据自身情况选择合适的运动方式和强度。

3. 健康的生活方式

(1) 戒烟和限制饮酒,吸烟和过量饮酒会提高血压,戒烟和适量饮酒对降低血压很重要。

(2) 充足睡眠,每晚应保证7~8小时的高质量睡眠。

4. 定期检测血压和就医

(1) 定期测量血压,尤其是年长者更应注重。

(2) 定期进行体检,包括拍摄心脏超声和检查肾功能等。

老年高血压如何药物治疗?

1. 利尿剂 利尿剂可帮助排除体内多余的盐分和水分,降低血压。例如噻嗪类利尿剂(如氢氯噻嗪)和袢利尿剂(如依他尼酸)。

2. 血管紧张素转换酶(ACE)抑制剂 ACE抑制剂能够阻断血管紧张素转换酶的活性,减少血管收缩和盐水潴留,如卡托普利、依那普利等。

3. 钙通道阻滞剂 钙通道阻滞剂通过阻断血管平滑肌细胞中的钙离子进入,扩张血管,降低血压,如氨氯地平、硝苯地平。

4. β 受体阻滞剂 β 受体阻滞剂可减慢心跳、降低心脏收缩力,减轻心脏负荷,如美托洛尔、阿替洛尔等。

湖南省常德市桃源县疾控中心 彭定华

高千伏摄影,你知道多少?

高千伏胸片是尘肺患者最常用的体检手段,也是尘肺患者最重要的诊断手段。你是否了解高千伏摄影?本文将为你进行详细介绍。

高千伏摄影的原理

高千伏摄影是利用100kV(100~125 kV)以上的X射线进行摄影探测的一种技术。通常摄影所需的X射线在45~90 kV之间,X射线在身体中的主要吸收量是由电子作用决定的。不同部位的X射线浓度与组织的原子序数和厚度密切相关,特别是软组织、脂肪、气体及骨骼在同一平面时,由于电子作用而完全被高密度的骨骼所覆盖,导致骨骼与骨骼的吸收率差别增大,从而造成对比度高、层次少。在100kV及更高的电压下,生物组织中的吸收率主要由散射作用决定,并受原子序数及薄膜厚度等因素的影响而降低,这与材料的质量无关,仅与材料密度有关。

高千伏摄影胸片的特点

采用高千伏配合高密度滤波栅格,可以得到高分辨率的胸片图像,有效防止肺野密度

增加、肺野细节被散光掩盖、肺野密度减小而导致的细节湮没以及肺野被穿透等缺陷。高千伏摄影胸片能提高病灶的清晰程度,便于对气管和支气管图像和肺叶的结构进行连续跟踪;增加对暴露条件的容忍性,采用小焦点,可降低入射量,增加成像清晰性,并降低患者所受放射治疗的剂量。

高千伏摄影的优缺点

优势

1. 能够减小管流,降低X线管所发出的热,从而改善图像反差和设备效率,还能增加X线管的使用时间。

2. 可降低X射线照射剂量和吸收率,便于保护患者。

3. 对老年患者的检查效果尤其有效,能及早检出肺癌。

4. 对有骨膜和心脏阴影遮挡的病变部位进行显像。

5. 找到肺内有转移性的小结节,为进一步明确其大小提供依据。

6. 对胸壁病变密度较高的部位进行观测,如术后出现胸壁渗出、胸膜变厚或大量钙化、肺不张等,可以看到有无包块、有无阻塞、有无肋骨损伤等。

7. 能清晰地观察到空洞、肺脓肿和先天性支气管肺囊肿等空腔,并能判断空洞形态、大小和分布等。

8. 能清晰地观察纵隔的形态,如气管隆起、支气管开口、胸膜反折、纵隔淋巴结,可以取代气管的前额面图像。

9. 得到了一张具有高质量、低反差的X光片。

10. 增大管压和减小曝光次数,可以减轻运动异常,使X射线摄影图像的锐利程度得到改善。

缺点

1. 散射光线多,影像品质不佳。

2. 摄影反差较大,需选择合适的曝光参数。

3. 对于炎症性病变、活动性结核、肺部钙化等的成像效果比一般摄像检查要差一些。

目前,大部分医院都已经使用了高千伏摄影X射线胸片,不但可以很好地显示肺部、纵隔各类肿瘤,还可以对肺部的微小病灶、微小结节以及尘肺等进行X光成像。

宁乡市疾病预防控制中心 唐漾波