



骨科护理基本知识，你了解吗？

骨科疾病发生率高，对人类健康的危害较大，给社会、家庭带来了沉重负担。加强骨科疾病的临床诊疗及康复护理，对恢复患者机体功能，改善其生活质量至关重要。

骨科护理包括与骨科疾病相关的日常生活的护理，如患者在骨折之后，在医院的健康教育、相关疾病的介绍以及饮食的正确指导等；骨折部位的专科护理，如在骨折以后应该采取什么样的方式进行休息，医护人员要对患者的局部进行理疗、热敷等；如果涉及到手术，还要对患者的手术区切口进行护理等。当然，护理还包括观察患者的病情变化，骨折之后的局部肿胀程度、肢端的颜色等。

骨科护理的意义

骨科护理可以帮助患者恢复健康。因为人体是依靠骨骼系统来支撑的，人体的运动与生活质量都与骨骼系统的健康状况有关。骨科护理可以通过多种手段进行治疗，例如手术、物理治疗、药物治疗等，这些方式可以帮助患者恢复骨骼系统的功能，降低患者的疼痛，提高

其生活质量。

骨科护理是一项高度专业化的医疗服务，所以护理人员必须要有丰富的专业知识与技能，可以熟练地操作医疗设备。通过提高护理人员的专业水平和技能，可以提高医疗服务的效率与质量，减少医疗事故的发生。

骨科护理可以促进医疗卫生事业的发展。随着我国老年人的数量越来越多，骨骼系统疾病和损伤的概率不断增大，这对医疗卫生事业有了更高的要求。骨科护理作为一项重要的医疗服务，可以提高医疗服务的水平和质量。

骨科护理不仅可以帮助患者恢复健康，还可以提高医疗服务的质量和效率，促进医疗卫生事业的发展。我们应该重视起骨科护理的重要性，为患者提供更好的医疗服务，使患者有更加良好的恢复状态。

骨科护理的基本知识

骨科护理是指医护人员对患有骨骼系统疾病或者受伤的患者进行护理的一项专业技能。骨科护理包含骨折、关节疾病、脊柱疾病、骨肿瘤等多种疾病的治疗和护理。

1. 骨折护理

骨折的分类：骨折可以根据骨折时曲线的形态进行分类，我

们常见的骨折包括完全骨折、不完全骨折、闭合性骨折与开放性骨折等。

骨折的处理：骨折的处理包括固定和保护骨折部位，我们通常会用外固定、内固定与保守治疗等。

骨折的护理：骨折患者需要对疼痛部位进行管理，包括处理伤口、限制肢体活动以及功能锻炼等护理措施。

2. 关节疾病护理

关节疾病的分类：关节疾病包括骨关节炎、风湿性关节炎等，要根据疾病的不同症状采取相对的护理措施。

关节疾病的护理：医护人员需要对关节炎患者进行疼痛管理、关节功能锻炼、卧床护理等，还需要正确引导患者进行药物治疗与康复训练。

关节置换术后护理：在关节置换手术后，医护人员需要对患者的伤口进行护理，打扫好病房的环境，保持干净整洁，进行适当的功能锻炼，预防并发症的出现。

3. 骨肿瘤护理

骨肿瘤的分类：骨肿瘤包括良性骨肿瘤和恶性骨肿瘤，根据肿瘤的性质与位置可以采取相应的护理措施。

骨肿瘤的护理：骨肿瘤患者需

要进行疼痛管理、肿瘤的处理、放疗与化疗的护理等，医护人员还需要为患者提供心理支持与康复指导。

4. 脊柱疾病护理

脊柱疾病的分类：脊柱疾病包括脊柱畸形、脊髓损伤等，根据疾病的不同的症状可以采取相应的护理措施。

脊柱疾病的护理：脊柱疾病的患者需要进行疼痛管理、脊柱稳定、康复训练等护理措施，医护人员还需要指导患者进行药物治疗和脊柱保健。

脊柱手术后护理：脊柱手术后患者需要对伤口进行护理，保持病房的环境干净、整洁，还要进行功能锻炼，预防并发症。

5. 护理中的注意事项

患者的安全：骨科患者需要注意床边的安全措施，要正确地使用床栏，做好防滑措施。

皮肤护理：因为骨科患者需要长时间卧床，所以需要对其进行皮肤护理，防止褥疮的产生。

疼痛管理：骨科患者的受伤部位经常会产生剧烈的疼痛，医护人员需要对患者的疼痛部位进行有效的管理，通过药物治疗与非药物治疗的措施进行处理。

马山县中医医院 李文英

关于妊娠期高血压，您应该知道的事

孕妈妈可能面临各种各样的问题，妊娠期高血压是其中较为危险的一种。妊娠期高血压发病率约为8%~10%，会对母体以及胎儿的健康造成不良影响，需要定期检查和及时治疗。那么如何控制和预防妊娠期高血压呢？

什么是妊娠期高血压？

妊娠期高血压疾病主要包括妊娠期高血压、子痫前期、子痫、慢性高血压以及慢性高血压并发子痫前期等。妊娠期高血压主要出现在妊娠20周至产后12周这一时间段内。其在我国的发生率大致为9.4%，在国外的发生率为7%~12%，其中初产妇妊娠期高血压的发病率是经产妇的4~5倍。妊娠期高血压是导致孕产妇以及胎儿发病和死亡的主要原因之一。妊娠期高血压疾病的不同的病变程度会出现不同的症状和表现。在妊娠20周之后孕妈妈会出现高血压、水肿、蛋白尿。轻者可无症状或有轻度头晕，血压轻度升高，伴水肿或轻微蛋白尿；重度可出现头痛、眼花、恶心、呕吐、持续性右上腹疼痛等；严重者甚至出现脑出血、昏迷、抽搐、心力衰竭、胎盘早剥和弥漫性血管内凝血，伴有全身多脏器的损害甚至死亡。

导致妊娠期高血压的原因有哪些？

首先，初产孕妇，年龄大于35岁或小于20岁的孕妇更容易出现妊娠期高血压。其次，存在肥胖、低社会状态，存在子痫家族史、多胎妊娠情况的，以及患有高血压、慢性肾脏疾病、1型/2型糖尿病、蛋白尿等慢性疾病的，存在自身免疫系统疾病的孕妇更加容易患有妊娠期高血压。

妊娠期高血压的危害有哪些？

1. 对于母体 可能导致胎盘早剥、肺水肿、凝血功能障碍、脑溢血、急性肾功能衰竭、心衰、HELLP综合征、产后出血及产后循环衰竭等严重并发症。

2. 对于胎儿 可能出现子宫血管痉挛所引起的胎盘供血不足、胎盘功能减退，导致胎儿窘迫、胎儿发育迟缓、死胎、死产或新生儿死亡的情况。

妊娠期高血压应该如何控制饮食？

相关研究调查显示，妊娠期高血压综合征患者能量、蛋白质、碳水化合物等摄入量与正常孕妇接近，而总脂肪以及饱和脂肪酸的摄入量高于普通孕妇，钙、铁、维生素A、维生素B₂等微量元素的摄入量大大减少。妊娠期高血压的发生与钙的摄入量存在着较大的关联，

钙摄入量越少，发生妊娠期高血压的可能性就越大。所以，针对孕妇的饮食结构进行调整是营养防治的重点，有效预防妊娠期高血压需要做到以下几点：

1. 控制脂肪摄入 孕妇膳食中脂肪提供的能量占全天总能量的比例应少于25%，而且饱和脂肪酸提供的能量应低于总能量的10%，相应增加不饱和脂肪酸的摄入。烹调油的用量控制在20~25克每天，烹调时宜选用富含不饱和脂肪酸的植物油，少吃动物脂肪、奶油等。烹调方式以清蒸、煮、炖、凉拌为主。胆固醇摄入量每天300毫克以下，减少动物内脏、蛋黄、鱼子、鱿鱼等富含胆固醇的食品，少吃加工过程中添加了较高油脂的食品，如油炸零食、糕点、方便面等。

2. 适当增加优质蛋白质的摄入 鱼类、蛋、去皮禽类、脱脂奶类、大豆及豆制品等富含优质蛋白且脂肪含量低，在进行蛋白质补充的同时还能够提供不饱和脂肪酸以调整代谢，同时弥补低蛋白血症。

3. 减少盐分的摄入 一般轻度高血压及无水肿者，食盐的摄入量为每天3~5克；中度高血压患者每日1~2克；重度患者严格无盐膳食。

4. 孕期适量补充微量元素 绝

大部分的新鲜蔬菜、水果都含有丰富的钾，木耳、海带、紫菜等也含有丰富的钾且含糖量较低，更适合妊娠期高血压合并糖尿病患者食用。建议每天摄入新鲜蔬菜不少于1斤(4~5种)，水果200~400克。

其他预防方法

除了饮食控制外，孕妈妈还可以通过以下方式进行控制：1. 保持健康心态，孕期应保持愉快的心情，调整自己的心态，避免长期紧张、烦躁、抑郁等不良情绪。2. 参加孕妇学校的课程，看一些有关生育的科普读物，克服对妊娠和分娩的恐惧。适度的户外活动，有规律和适当的体育活动可减少子痫前期和妊娠期糖尿病的发生。3. 保证足够的休息，对有高危因素的孕妇保证足够的休息，特别是增加左侧卧位休息，能防止妊娠期高血压疾病的发生。

贺州市人民医院 李艳兰

