



# 如何正确护理骨折后患者?

骨折是指骨骼的完整性被破坏,常见于意外伤害、运动损伤或骨质疏松等情况。正确的护理和康复有助于骨折患者迅速康复并减少并发症的发生。本文将介绍骨折后的科学护理方法和实用技巧。



**1. 保持稳定和支撑** 骨折后,患者需要保持受伤部位稳定和支撑,这可以通过使用石膏、外固定器或手术固定来实现,保持稳定有助于减少疼痛和进一步损伤。

**2. 休息和避免负重** 骨折后,患者需要充分休息,并避免进行超负荷的活动,这有助于促进骨折的愈合。在康复过程中,患者可以适度活动,但避免承受过大的压力。

**3. 疼痛管理** 骨折后常伴随剧烈疼痛。医生可能会开具药物来缓解疼痛,如止痛药和消炎药。患者需要按照医生的建议正确使用药物,避免滥用或过量使用。

**4. 日常护理** 患者需要注意骨折部位的日常护理,保持伤口清洁和干燥,避免湿气和污染。如果出现红肿、渗出等异常情况,应及时就医。

**5. 营养均衡** 骨折需要足够的营养来促进愈合,患者应注意摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质;富含钙的食物如奶制品、豆类和坚果也对骨折的康复起到重要作用。

**6. 康复锻炼** 康复锻炼是骨折患者恢复功能的关键。根据医

生的指导,患者可以进行一些简单的康复锻炼,如关节活动、肌肉强化和平衡训练等,可逐渐增加活动强度,但避免过度使用受伤部位。

**7. 定期复查和随访** 骨折后,患者需要定期复查和随访,医生会根据骨折的情况和康复进程来调整治疗方案。及时咨询医生并遵循医嘱是确保康复顺利的重要步骤。

**8. 心理支持** 骨折对患者的生活有一定的影响,可能导致情绪低落和焦虑。提供心理支持和鼓励对患者的康复非常重要,家人和医护人员的关怀和理解能够给予患者积极的心理影响。

**9. 防止再次受伤** 骨折康复后,患者需要采取预防措施以避免再次受伤。这包括遵循医生或康复师的建议,避免参与高风险活动或运动,注意安全环境,如

防滑、防摔等。同时,患者还需要保持良好的体态和姿势,避免过度劳累或疲劳。

**10. 态度积极** 积极的态度对康复至关重要。患者应保持乐观、自信和耐心,相信自己能够康复并重返正常生活。家人和朋友的支持和鼓励也是重要的力量源泉。

总之,正确护理骨折后的患者是促进康复的关键。通过保持稳定和支撑、休息和避免负重,也要做好疼痛管理、日常护理、营养均衡、康复锻炼、定期复查和随访、心理支持、防止再次受伤、坚持康复计划和态度积极等实用的建议和技巧,患者能够更快地恢复功能和生活质量,并减少并发症的发生。如果身边的人遭遇骨折,请及时就医并咨询专业医生的指导和建议。

昌乐齐城中医院 徐丽

## 口腔修复术的术前准备

口腔修复术是一种常见的牙科治疗修复手段,主要用于修复因龋齿、外伤等导致牙体缺损或缺失造成的口腔问题。然而,对于准备接受口腔修复术的患者来说,在手术前的准备是至关重要的。本文将介绍口腔修复术前的准备事项,帮助患者理解并做好充足的准备。

### 1. 理解口腔修复术

口腔修复术可以包括充填、嵌体、全冠、固定桥、种植牙等多种治疗方法。治疗的具体方式取决于患者的牙齿状况,可能需要一次或多次诊疗。在口腔修复术前,进行全面的口腔检查和清洁是至关重要的。医生会检查患者的牙齿牙周等口腔情况,包括牙齿的形状、位置、健康状况以及是否存在牙齿损坏或牙周病。此外,医生还会对牙齿进行深度清洁,以去除牙菌斑和牙石,减少术后感染的风险。

### 2. 计划治疗方案

在了解患者的健康状况和口腔状况后,医生会根据患者的具体情况制定治疗方案。治疗方案会详细说明治疗的步骤、治疗的

时间、需要的材料等信息。患者需要与医生充分沟通,理解治疗方案的每一项内容。

### 3. 预防措施和术后恢复

对于口腔修复术,预防措施和术后恢复同样重要。患者可能需要暂时调整饮食,避免吃过硬或过热的食物。同时,患者也需要了解如何进行口腔卫生的维护,如何正确刷牙和使用牙线,以确保术后口腔的清洁和健康。此外,医生可能还会开具一些抗生素或其他药物,以防止感染和减轻术后的疼痛。

### 4. 心理准备

口腔修复术可能会带来一定的不适和压力,因此进行充分的心理准备也是非常重要的,包括理解并接受可能的疼痛和不适,以及可能需要的恢复时间。

### 5. 其他准备

在就诊的前一天,还需要做一些准备。包括确保身体健康,避免感冒或其他疾病;确保口腔清洁;避免在修复治疗前吃过口味过重的食物或饮酒。

### 6. 口腔修复术的具体步骤

(1) 麻醉:必要时口腔修复

术有可能会使用局部麻醉以减少患者的疼痛和不适。

(2) 清洁和准备:清洁及处理有治疗需要的牙齿,包括去龋充填、清洁牙齿表面、抛光牙齿等步骤。

(3) 修复:包括充填、嵌体、全冠、固定桥、种植牙等方式。具体取决于患者的个人需求及其牙齿状况和医生的治疗方案。

(4) 检查和调整:修复后,医生会检查并调整修复的牙齿,以确保牙齿的功能和舒适度。

口腔修复术后,患者需要注意,在术后的一段时间内,可能需要避免吃过硬或过热的食物,以免影响修复的牙齿。术后需要维持良好的口腔卫生,包括正确刷牙和使用牙线,以防止感染和保持口腔健康。术后需要按照医生的建议定期复查,以确保治疗效果并及时发现和可能的处理问题。如果术后出现不适,如持续的疼痛、出血、肿胀或感染的迹象,应立即就医。

海南医学院第一附属医院

口腔科 李素贞

甲状腺是人体内的重要内分泌腺,位于颈前部,对人体的新陈代谢、生长发育等方面起着重要作用。甲状腺功能亢进和甲状腺功能减退是常见的甲状腺疾病,了解它们的症状对于早期诊断和治疗至关重要。

### 1. 甲状腺功能亢进

甲状腺功能亢进是一种甲状腺激素分泌过多的疾病。病因多样,其中最常见的是毒性弥漫性甲状腺肿(Graves病)。

主要症状:心慌、多汗、手震、体重减轻、食欲增加、便秘、眼睛凸出、情绪不稳等。病程长的患者可能出现甲状腺肿大。

治疗方法:药物治疗是首选,常用的药物有丙硫氧嘧啶(PTU)和甲基硫氧嘧啶(MMI)。若药物治疗无效或不适用,可考虑放射性碘治疗或者手术治疗。

### 2. 甲状腺功能减退

甲状腺功能减退是指甲状腺激素分泌减少的病症,其中最常见的是桥本病。

主要症状:疲乏、易冷、心跳缓慢、体重增加、食欲减退、便秘、皮肤、头发粗糙、脱发、声音嘶哑、记忆力减退等。严重者可能出现心功能降低、神经系统症状等。

治疗方法:激素替代治疗是主要的治疗方式,常用的药物是左旋甲状腺素,根据患者的情况调整剂量。对于因碘缺乏引起的甲状腺功能减退,补充碘盐是有效的预防和治疗的措施。

甲状腺疾病的诊断和治疗需要专业的内分泌科医生进行,患者在出现上述症状时,应及时就医,早期诊断和治疗可以有效控制病情,避免严重的并发症。同时,保持良好的生活习惯,如规律的饮食和运动,适量的碘盐摄取,都有助于维护甲状腺的健康。普及甲状腺疾病的知识,关注自身的身体变化,是我们共同的责任,也是我们守护健康的重要手段。

甲状腺功能亢进和甲状腺功能减退是两种常见的甲状腺疾病,它们的症状和治疗方法各有不同。但无论哪种疾病,早期诊断、及时治疗都是最有效的应对策略。因此,我们要学会关注自身的身体变化,对于可能的病症要有所警觉,一旦有可疑症状出现,应及时就医。同时,我们也要注意注重预防工作,通过健康的生活方式和定期体检,维护自己的甲状腺健康。

### 3. 甲状腺疾病的预防

甲状腺疾病的预防是一项全面的工作。首先,我们需要定期进行体检,及时了解自己的甲状腺状况。其次,我们要合理饮食,保证碘的适量摄入。再者,我们要保持良好的生活习惯,避免过度劳累和情绪压力过大。最后,如果有甲状腺疾病的家族史,我们要更加注意定期检查和预防。

希望这篇文章能帮助大家更深入地了解甲状腺疾病,增强大家对甲状腺疾病的认识和对健康的重视。当然,如果你有任何疑问或者需要进一步的咨询,建议及时向专业的医生或者医疗机构寻求帮助。只有科学、正确的知识和做法,才能帮助有效地预防和治疗的甲状腺疾病,保障身体健康。

青岛大学附属医院 王青