



# 骨折愈合后 应尽早进行康复锻炼

骨折是指由于外力或者其他原因导致骨骼发生断裂、碎裂或弯曲等现象,严重影响患者的身体健康和生活质量。因此,了解骨折愈合过程中的注意事项以及骨折愈合后的康复锻炼尤为重要,可以更好地促进骨折愈合,并减少并发症的发生。

## 骨折愈合过程 分为哪几个阶段?

骨折分为多种类型,包括闭合性骨折、开放性骨折以及粉碎性骨折等,不论是哪一种类型的骨折,其主要症状包括疼痛、肿胀、活动受限等。

骨折的愈合是一个复杂的过程,涉及到多个因素,包括骨折部位的血液供应、骨折类型、固定方式等。骨折愈合通常分为三个阶段,即炎症期、修复期和重塑期。炎症期是骨折的初始阶段,骨折部位会出现炎症反应,白细胞和血小板会及时对受损部位进行修复;修复期的成骨细胞开始发挥作用,产生新的骨组织对骨折部位进行填充;重塑期是骨折愈合的关键阶段,新形成的骨组织经过重塑,逐渐恢复到正常骨骼的结构和功能。骨折愈合的时间因人而异,一般在6~12周左右。

## 骨折愈合过程中 有哪些注意事项?

1. **正确固定** 骨折愈合需要一个稳定的环境,根据骨折类型和部位的不同,可以选择石膏、夹板、牵引等固定方式,以保证骨折部位的稳定。同时,要注意固定物的松紧度和合适度,避免过紧或过松影响血液循环和固定效果。

2. **适度活动** 适度的活动可以预防肌肉萎缩和关节僵硬,同时也有利于血液循环和减轻疼痛。患者可以在医生建议下进行适当的肌肉收缩和关节活

动,以加快骨折愈合进程。

3. **合理饮食** 患者应该合理安排饮食,保证营养的均衡摄入,要特别注意补充钙、磷等矿物质和蛋白质等营养素。为了避免骨折处肿胀、疼痛等不适,要远离辛辣刺激性食物。

4. **药物辅助** 一些药物可以减轻疼痛和肿胀症状,如阿司匹林、布洛芬、抗生素、镇痛药等,但需在医生指导下使用,避免产生副作用。

5. **预防感染** 保持伤口清洁是预防感染的关键,如定期更换敷料、避免用手触摸伤口等,一旦出现感染症状,应及时就医处理。

6. **心理调适** 面对疼痛和行动不便,保持良好的心态非常重要。患者可以寻求家人、朋友的支持和鼓励,同时积极参与康复锻炼和社交活动,以加快康复进程。

7. **注意观察** 骨折愈合过程中要注意观察是否有发热、疼痛加剧、伤口渗血等不适,如出现这些异常现象,应及时就医进行检查和处理,切勿自行处理或置之不理。

## 骨折愈合后 如何进行康复锻炼?

康复锻炼可以促进血液循环、帮助减轻疼痛、防止肌肉萎缩和关节僵硬、防止骨质疏松等,以下是一些康复锻炼的注意事项。

1. **在医生的指导下进行** 康复锻炼要根据患者的具体情况制定个性化的计划,因此应在医生的指导下进行,医生会根据患



者的年龄、性别、骨折类型等因素,制定适合的康复锻炼计划。

2. **尽早锻炼** 康复锻炼应该在医生的允许下尽早进行。早期康复锻炼有助于减轻疼痛、防止肌肉萎缩和关节僵硬、促进血液循环等,否则可能导致肌肉萎缩、关节僵硬等问题。

3. **坚持锻炼** 康复锻炼一定要坚持才能取得良好的效果,包括主动运动和被动运动等。

4. **运动适量** 康复锻炼的运动量应该根据患者的具体情况而定,不能过度,以不引起疼痛和疲劳为原则。如果运动后出现不适感,应该及时停止锻炼并咨询医生。

5. **定期复查** 康复锻炼过程中应定期进行检查,医生可以通过X线、CT等方式观察骨折部位的愈合情况,并根据检查结果调整锻炼计划。

6. **注意安全** 康复锻炼需要注意安全问题,避免意外事故的发生。康复锻炼前应做好充分的准备工作,如选择合适的运动场地、使用正确的运动器材等,同时应该做好保护措施,如佩戴护具、注意周围环境等。

7. **及时寻求专业帮助** 如果康复锻炼过程中出现任何问题或不适应症状,应该及时咨询医生或专业的康复治疗师,不要自己随意进行处理,以免加重病情或者影响治疗效果。

玉林市中西医结合骨科医院  
韦汉鹏

## 预防院内感染 做好科学防护

院内感染是指在接受医疗服务的过程中发生的感染,不仅会延长患者的住院时间、增加治疗费用,还会给患者带来严重的健康隐患。因此,了解预防和控制院内感染的方法至关重要。

1. **保持环境卫生** 保持环境卫生是预防和控制院内感染的基础,如定期清洁和消毒病房、走廊等公共场所,保持空气流通,保持地面干燥、清洁,避免细菌滋生。

2. **加强个人卫生** 加强个人卫生是预防院内感染的关键。进入病房前,医护人员和患者都要更换干净的衣物和鞋袜,避免将细菌带入病房,还要经常用抗菌洗手液或者酒精消毒双手。

3. **严格消毒器械和用品** 医院应定期对医疗器械和用品进行严格消毒,以减少细菌传播和感染的风险,使用后的医疗器械也要及时清洗和消毒。

4. **加强免疫接种** 对于老年人、儿童、慢性病患者等免疫力低下的人群应及时接种疫苗,增强身体免疫力,减少感染风险。

5. **加强隔离治疗** 对于已经感染的患者应及时隔离治疗,传染性强的患者应安排在专门的病房,并采取相应的隔离措施,如戴口罩、穿隔离衣、避免接触其他患者等。

综上所述,医院应建立健全的感染控制机制和体系,医务人员应加强对感染控制知识的学习和培训,患者应积极配合医院的各项感染控制措施。只有三方共同努力,才能有效预防和控制院内感染。

廊坊市安次区医院 韩蕾

## 血沉: 了解疾病发展的重要指标

血沉即红细胞沉降率,是一项临床常见的血液检查项目,主要用于评估红细胞的沉降速度。血沉的变化可以为许多疾病的诊断提供重要的信息,帮助医生了解疾病的进展情况,并制定适宜的治疗计划。

红细胞由于受到重力作用会向下沉降,即红细胞的沉降速度,其取决于许多因素,包括红细胞的大小、形状、弹性,以及血液的黏稠度等。人在健康的情况下,血沉通常很慢,而患有某些疾病时,血沉可能会发生变化,这意味着体内某些部分发生炎症、感染、损伤或异常的细胞生长。例如,风湿性疾病(如类风湿性关节炎)、多肌炎、感染性疾病(如结核病和感染性肺炎)中,血沉可能会加快,肿瘤、贫血和肾病也可能出现血沉的变化。

那么,如何解读血沉结果呢?血沉的报告单只有一个项目,也只有一个参考范围,即0~15毫米/小时(女性为0~20毫米/小时),如结果高于这个参考区间,状态栏就会有一个“↑”箭头。血沉是一种比较敏感的指标,可能在某一疾病开始发展时就会出现变化,因此,它可以帮助医生在出现症状前或症状轻微时发现潜在的疾病。此外,与X光和CT扫描等其他影像学检查相比,血沉是一种相对无创的检查方法,对患者来说更为适用。

淄博市张店区妇幼保健院 胡吉萍

## 整形手术有哪些注意事项?

整形手术已经成为现代人追求美丽的一种常见方式,那么,整形手术前有哪些注意事项,术后该如何护理呢?

### 术前准备有哪些?

1. **了解手术相关内容** 决定接受整形手术前,患者需要充分了解手术的相关信息,包括手术的原理、可能发生的并发症以及恢复时间等,这将有助于在手术前后保持理智和冷静。

2. **确定合适的时间** 接受整形手术的时间需要根据个人情况和医生的建议来确定。有些手术

可能需要在特定的时间段内进行,以确保最佳的恢复效果。

### 术后如何进行护理?

1. **保持伤口清洁** 整形手术后应定期为伤口消毒,并保证伤口的清洁和干燥,避免用手或其他物品触摸伤口,防止感染。

2. **定期更换敷料** 在医生的指导下定期更换敷料,以保证伤口的清洁和干燥。如果敷料湿润或有血迹,应立即告知医生,并寻求医生的帮助。

3. **按时服用抗生素** 按时服用抗生素可以预防感染,加速

伤口愈合,但必须遵循医生的建议,不要自行更改药物剂量或停药。

4. **适当的休息与睡眠** 术后应保证充足的休息时间,以帮助身体康复。

5. **避免剧烈运动** 手术后的一段时间内应避免剧烈运动或重体力劳动,以免伤口裂开或影响恢复。

6. **饮食调整** 术后的一段时间内应遵循医生的建议适当调整饮食。

滕州市中心人民医院 冯艳秋