



骨科护理

从疼痛管理到康复锻炼

骨科护理是一个综合性的过程，主要关注于骨折、关节损伤、肌肉拉伤等骨科疾病的治疗和康复；需要医护人员和患者共同努力。通过有效的疼痛管理和康复锻炼，患者可以更快地恢复健康，提高生活质量。

疼痛管理

疼痛是骨科疾病最常见的症状之一。有效的疼痛管理对于提高患者的生活质量、促进康复至关重要。常用的疼痛管理方法包括：药物镇痛、物理镇痛和心理镇痛。在药物治疗中，应根据患者疼痛程度选择适当的镇痛药

物，并遵循医嘱用药。物理镇痛方法包括冷热敷、电刺激等，有助于缓解肌肉和关节的紧张和疼痛。心理镇痛则为患者提供心理支持，帮助患者更好地应对疼痛。

康复锻炼

康复锻炼是骨科护理的重要组成部分。适当的康复锻炼有助于加速患者的恢复，提高生活质量。康复锻炼应根据患者的具体情况，由专业医生制定个性化的锻炼计划。一般来说，早期康复锻炼有助于预防肌肉萎缩和关节僵硬，而晚期锻炼则有助于恢复关节活动度和增强肌肉力量。

护理要点

1. 观察病情 密切关注患者的疼痛、肿胀、活动度等变化，及时发现异常情况。

2. 正确搬运 骨折患者需要正确搬运，避免加重损伤。

3. 预防感染 保持伤口清洁干燥，按时更换药物和敷料，预防感染。

4. 饮食调理 合理搭配饮食，保证营养均衡，有助于促进康复。

5. 心理护理 关注患者的情绪变化，提供心理支持，帮助患者树立信心。

武穴市第一人民医院 吴巧珍

ICU 护理基本知识介绍

ICU，即重症监护病房，是对危重病人进行集中加强监护治疗的医疗部门，下面为大家简要介绍 ICU 护理的一些基本知识。

病情观察

ICU 护理人员需要对患者的生命体征进行 24 小时严密的观察和记录。包括心率、血压、呼吸、血氧饱和度、体温、尿量、尿色等；其次，还要密切观察患者的意识状态，判断是否有脑功能障碍。

管道护理

ICU 病房的患者通常会留置有各种各样的管道，如气管插管、胃管、尿管、深静脉置管等等。护理人员需要密切观察各管道的固定情况、定时维护或更换，保持管道通畅定期对管道进行挤压，防止管道堵塞或有无渗漏；同时，需要严格的无菌操作，观察引流液的量、颜色、性状的变化，必要时及时拔管。

呼吸道护理

ICU 患者通常需要使用呼吸机辅助呼吸。护理人员要定期对呼吸道进行湿化，及时吸痰防止气道堵塞或者痰痂形成。患者病情如允许应给予 30~45 度的半卧位保持呼吸道的通畅，防止误吸，保持气囊合适的压力、及时清除呼吸道分泌物，防止呼吸机相关性肺炎的发生。

饮食护理

ICU 部分患者由于病情不允许往往需要禁食。当患者生命体征平稳，可以进食时，应给予清淡易消化的食物，以减轻胃肠负担。对于无法自主进食的患者，可以通过肠内外营养以达到患者的机体需要，促进疾病康复。

皮肤护理

ICU 患者由于长期卧床，容易出现压力性损伤或其他医源性皮肤问题。护理人员需要定期为患者翻身、拍背，保持皮肤清洁、干燥。对于存在压力性损伤的患者，需要积极的护理干预或者使用药物进行治疗。

中山市人民医院 刘晓玲

慢性肾衰竭护理要点

慢性肾衰竭是一种常见的疾病，它通常是由于长期的肾脏疾病发展而来，常见症状有疲劳、食欲不振、水肿和高血压等。了解并正确护理慢性肾衰竭，对于患者的康复至关重要。

1. 饮食管理 对于慢性肾衰竭患者，饮食管理是关键。限制蛋白质和盐的摄入量是必要的，因为这些物质可能增加肾脏的负担。建议食用低盐、低蛋白质的食物，如瘦肉、鱼、鸡蛋、蔬菜和水果。

2. 定期检查 定期检查可以帮助医生监测病情的发展，及时发现任何并发症。一般来说，患者应该每三个月到半年检查一次，以确保身体的健康状况。

3. 休息和运动 过度的体力活动可能会加重肾脏的负担，因此，患者在体力允许的情况下进行适当的运动。适当的休

息对于身体恢复也很重要。

4. 控制感染 慢性肾衰竭患者容易发生感染，因此应特别注意防止感染。患者应避免前往拥挤、不卫生的场所，避免与呼吸道感染者接触，以减少感染的风险。

5. 药物管理 慢性肾衰竭患者需要长期服用药物来控制病情。患者应遵循医生的建议，按时按量服药，避免自行更改药物剂量或停药。同时，患者应了解所用药物的作用和副作用，如有任何不适，应及时就医。

总之，慢性肾衰竭的护理要点包括饮食管理、定期检查、休息和运动、控制感染和药物管理。这些措施有助于患者保持身体健康，减少并发症的发生，提高生活质量。

安次区医院 马杰

识别中风症状 把握救治黄金时间

中风是一种严重的神经系统疾病，常常导致突然的肢体瘫痪、语言障碍和意识障碍。了解中风的症状以及如何及时救治，对于中风患者的预后至关重要。

中风症状的识别

1. 面部症状 可能会出现面部肌肉瘫痪，表现为口角歪斜、流口水、面部不对称等。

2. 手臂症状 可能会出现手臂无力、麻木、疼痛等症状，甚至无法抬起手臂。

3. 腿部症状 可能会出现腿部无力、麻木、疼痛等症状，行走时可能突然跌倒。

4. 言语障碍 可能会出现言语不清、失语、发音困难等症状。

5. 意识障碍 可能会出现昏迷、意识模糊、嗜睡等症状。

救治的黄金时间

中风后，救治的时间非常关键。目前溶栓治疗的最佳时间为发病后 4.5 小时内，超过 6

小时将失去溶栓治疗的机会。因此一旦发现身边的人有疑似脑卒中的症状，一定要紧急拨打急救电话，转运到专业医院进行救治，以免耽误患者的最佳救治时间。

救治方法

中风患者需要尽快送往医院接受专业治疗。医生会根据患者的具体情况采取相应的治疗方法，如药物治疗、手术治疗等。患者在接受治疗期间，应积极配合医生的治疗建议，保持良好的心态，以期早日康复。

总之，了解中风的症状以及如何及时救治，对于降低中风的致残率和致死率具有重要意义。在日常生活中，我们应当学会识别中风症状，一旦发现身边的人出现类似症状，应立即采取措施并尽快送往医院接受治疗。

江苏省苏北人民医院
郝红艳 左霞 王丽

得了肺炎该这样治

肺炎是由不同病原体或其他因素所致的肺部炎症，患者常伴有发热、气促及肺部固定湿啰音等症状，可发生于各个年龄群体，在婴幼儿中较为常见。对于肺炎，一般情况下及时治疗可获得良好预后，如病情加重则可危及生命。

肺炎有哪些症状？

肺炎根据不同分类标准可进行不同分类，如根据病理可分为支气管肺炎、大叶性肺炎、间质性肺炎等。按病因又可分为细菌性肺炎、支原体肺炎、病毒性肺炎等等。根据病程又可分为急性、慢性、迁延性肺炎。根据病情程度又可分为轻症、重症。

肺炎怎样治疗？

对于肺炎的治疗，首先要对病情进行明确诊断，继而询问肺炎获得场所，如社区获得性肺炎、医院获得性肺炎等，并评估病情程度及患者是否有基础疾病。其次要对病原体、药物敏感性进行分析。根据病原体可优化用药方案。病原体为嗜肺军团菌可选用红霉素联合利福平、环丙沙星。如病原体为肺炎支原体、肺炎衣原体可选用多西环素、红霉素等。

对于肺炎，临床治疗方案因人而异，因病情而异，主要包括抗生素治疗、免疫治疗及其他治疗。目前抗生素治疗主要包括四环素类、大环内酯类、喹诺酮类、氨基糖苷类。对于儿童患者，在用药上则更需注意。四环素对小儿骨骼生长有不良影响，氨基糖苷类有肾毒性不宜用于儿童，较为安全的为大环内酯类药物。免疫治疗则包括糖皮质激素、丙种球蛋白、免疫增强剂、维生素 A 等。

临沭县人民医院 张健

重症科护理：实施全面、个性化的护理策略

重症科护理是一项至关重要的医疗工作，旨在为重症患者提供全面、专业的护理服务，以促进康复和减少并发症。随着医疗技术的不断进步，重症科护理的要求也越来越高，实施全面、个性化的护理策略对于提高护理质量和患者满意度至关重要。

首先，要对患者进行全面的评估，了解其病情、身体状况、心理状态和社会支持等方面的情况。根据评估结果，制定个性化的护理计划，包括护理目标、护理措施和护理评价等方面。

在重症科护理中，需要关注一些重点症状，如呼吸困难、出血、感染等。对于这些症状，要采取相应的护理措施。例如，对于呼吸困难的患者，要保持呼吸道通畅，给予吸氧等支持治疗；对于出血的患者，要给予止血、补液等治疗，观察出血情况；对于感染的患者，要给予抗感染治疗，注意消毒隔离等。

在重症科护理中，饮食护理也是非常重要的一部分。要根据患者的病情和饮食习惯，制定合理的饮食计划。饮食要注重营养均衡，给予足够的蛋白质、维生素和矿物质等营养支持。

在重症科护理中，并发症的预防也是非常重要的一部分。要严密观察患者的病情变化，及时发现并发症的迹象。同时，要采取积极的处理措施，预防并发症的发生和发展。

廊坊市安次区医院 王雨薇