

老年人股骨骨折的术后护理

老年人股骨骨折是一种常见的严重损伤，往往伴随着较高的致残率和死亡率。随着医疗技术的进步，许多老年人的股骨骨折能够得到及时且有效的治疗，使得骨折得以接好。然而，接好后的日常生活护理同样重要，它直接关系到老年人的康复速度和生活质量。

日常生活注意事项

1. 合理饮食 骨折术后老年人需增加营养，以支持骨愈合及机体康复。所以，在膳食中应注意高蛋白质，高钙和高维生素D，如牛奶、豆制品、鱼、瘦肉、虾皮、鸡蛋以及新鲜蔬菜和水果。这类食物中丰富的钙及维生素D能帮助骨骼修复与增强，蛋白质是人体修复不可缺少的基础物质。同时，要忌食辛辣、油腻及其他刺激性的食物，以避免对伤口的愈合及肠胃健康造成影响。

2. 心理关怀 骨折后老年人可因疼痛，活动受限和生活自理能力降低而出现焦虑和抑郁的消极情绪。家属要多陪老人，耐心听取老人的意见，给予鼓励与支持，帮老人建立起战胜疾病的自信心。与此同时，还可指导老年人参加一些轻松快乐的活动，比如听听音乐，看看电视，读读书，以此来转移注意力和减轻不良情绪。

3. 适度的活动 老年人在医生、护士指导下应酌情做功能锻炼。早期主要是肌肉等长收缩锻炼，例如足趾屈伸和踝关节屈伸，随病情改善可逐步向负重锻炼及关节活动度锻炼转变。但活动要

逐渐进行，切忌过早负重、活动过多，以免给骨折部位增加负担、影响愈合。

4. 定期进行复查 定期复查对掌握骨折愈合状况，适时调整治疗方案至关重要。老年人要按医生要求经常去医院复查X光检查及其他复查项目，掌握骨折愈合情况及可能出现的问题。同时家人还要注意观察老人身体状况及康复情况，出现异常要及时就诊。

护理的重点

1. 保持肌肤的洁净和干燥 长期卧床老人易发生褥疮和其他皮肤问题。所以，家人要经常给老人搓洗身体，换洗衣服及床单被褥之类的东西，以保持肌肤的洁净与干燥，同时可利用气垫床及其他辅助手段，缓解受压部位情况。

2. 防止肺部感染 老年人因呼吸功能减弱、免疫力降低，易患肺部感染。所以，家人要鼓励老人做深呼吸、咳嗽排痰的运动，以利于肺部通气、痰液排出。同



时保持室内空气流通、湿度适当，以免烟雾、粉尘等有害物质刺激。

3. 观察疾病的变化 家属要严密观察老年人疾病变化情况，包括体温，脉搏，呼吸及其他生命体征和骨折处症状表现。如果发现异常现象，要及时就医，并且报告医生。

4. 强化安全教育 老年人康复过程中，家人要加强对老年人的安全教育和提醒老年人防滑防摔。同时对家中危险物品、药品及其他物品进行妥善保管，杜绝事故。

湖南省永州市第三人民医院
外科护理 潘海玲

炎炎夏日 谨防“冰箱菌”

炎热的夏天，一块冰镇西瓜，一口甜甜的冰淇淋，一盘爽口的凉菜成了我们的最爱。却不知，在我们享受冰凉美食的同时，有一种细菌正悄悄向我们靠近，它正随着被污染的食物，进入我们的消化道，随时可能穿过肠道屏障，到达肠系膜淋巴结，进入体循环，当我们免疫力低下时，在我们体内大量繁殖，引起败血症，甚至穿过血脑屏障进入脑循环，导致脑膜炎或脑干脑炎。

冰箱潜伏者的真面目

现在我们就来揭开这个冰箱潜伏者的真面目——单核细胞增生李斯特菌。李斯特菌是革兰氏阳性兼性厌氧、胞内寄生的无芽孢的杆状细菌，广泛存在于土壤、污水、饲料、动物、各种生食和即食食品中，它生命力顽强，能耐低温、耐酸碱、耐盐，可在冰箱的冷藏室里生长，但加热至63℃15~20分钟可致其死亡。

人体一旦感染单核细胞增生李斯特菌，健康成人通常出现症状轻微的流感症状或胃肠道反应，但是孕妇、老年人、新生儿、免疫力低下人群可能出现发热、腹泻、头痛以及全身症甚至引起脑膜炎、败血症等严重疾病。单核细胞增生李斯特菌还可引起孕产妇宫内感染导致流产、早产、新生儿败血症及死胎，目前国内关于孕产妇感染导致新生儿感染的病例不断报道。有别于其他的食源性感染，李斯特菌病的死亡率可高达20~30%。

感染“冰箱菌”的药物治

单核细胞增生李斯特菌对磷霉素和三代头孢菌素天然耐药，对临床上常用与革兰氏阳性菌的抗生素菌敏感，但氨基糖苷类、青霉素由于其强大的抗菌效力及低毒性可作为单核李斯特菌引起血流感染的首选药物，青霉素过敏者可用TMP-SMX，氨基糖苷类抗生素可作为二线治疗，多肽类、四环素、大环内酯、喹诺酮类和利福霉素类抗生素均对其敏感，但需谨慎使用。治疗持续时间取决于感染类型：菌血症2周，脑膜炎3周，脑脓肿/脑炎6~8周，新生儿和成人内心膜炎4~6周。新生儿早发型感染往往更严重，治疗应超过2周。

筑好防护墙，远离冰箱菌

选择新鲜食材：购买新鲜食材，少食冰冻食品，不食过期或变质的食品。

正确储存食物：将食品放在适当的温度下储存，生食与熟食、肉类与果蔬类分开存放。

定期清理和消毒冰箱：建议一季度清洁一次，条件允许每月一次。

注意食品加工：烹饪食品时要彻底煮熟；果蔬要严格冲洗；剩饭剩饭在冰箱内储存时间不宜过长，再次食用前须充分加热。

保持个人卫生：处理食物前要洗手并清洁处厨房用具。

湖南省郴州市第二人民医院
药学专业 雷美群

肾上腺皮质功能减退，如何应对？

肾上腺皮质，作为人体内分泌系统中的重要部分，被誉为身体的“压力调节器”，它负责分泌多种激素，以应对外界的各种应激状态。当这个“调节器”失灵时，即肾上腺皮质功能减退，会给人体带来一系列严重的健康问题。本文将探讨肾上腺皮质功能减退的原因、症状及应对策略。

肾上腺皮质功能减退的原因

1. 自身免疫性疾病 如自身免疫性肾上腺炎，免疫细胞错误地攻击肾上腺组织，导致其功能受损。

2. 感染 细菌、病毒等病原体感染肾上腺，引发炎症和组织损伤。

3. 药物因素 长期或过量使用肾上腺皮质激素类药物，可能抑制肾上腺自身的分泌功能。

4. 遗传因素 某些先天性疾病或遗传缺陷可能导致肾上腺皮质发育不良。

5. 其他疾病：如肾上腺结核、下丘脑或垂体疾病等，都可能影响肾上腺皮质的正常功能。

肾上腺皮质功能减退的症状

肾上腺皮质功能减退的症状多种多样，且往往缺乏特异性，但最具特征性的表现是皮肤颜色的改变。如果病变部位在肾上腺本身，患者可能出现全身皮肤颜

色加深，尤其是在暴露部位和容易摩擦的部位以及指（趾）甲根部、瘢痕、乳晕、外生殖器、肛门周围、牙龈、口腔黏膜、结膜更为明显。此外，患者还可能出现以下症状：

1. 全身乏力、体重下降 由于激素分泌不足，患者常感体力不支，体重减轻。

2. 消化系统症状 食欲减退、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。

3. 低血压和低血糖 由于激素调节功能下降，患者可能出现低血压和低血糖症状。

4. 精神神经症状 如淡漠、嗜睡、意识模糊，严重时可能出现精神失常。

5. 性腺功能减退 女性可能出现月经失调、停经，男性可能出现性功能减退。

应对策略

1. 及时就医 一旦出现上述症状，应及时就医，通过血液检查（如皮质醇水平、促肾上腺皮质激素水平等）和影像学检查（如肾

上腺CT、垂体核磁共振等）确诊。

2. 替代治疗 对于肾上腺皮质功能减退的患者，通常需要长期进行激素替代治疗，以补充体内缺乏的激素。常用的药物包括糖皮质激素和盐皮质激素等。如发生发热、感染、手术等应激状态时，糖皮质激素必须增量3~5倍或更高剂量。

3. 病因治疗 针对引起肾上腺皮质功能减退的原发病因进行治疗，如抗结核治疗、抗感染治疗等。

4. 生活方式调整 保持良好的生活习惯，避免过度劳累和熬夜，保证充足的睡眠。同时，注意合理饮食，补充足够的营养，避免过度节食或偏食。

5. 心理支持 肾上腺皮质功能减退患者往往伴随有焦虑、抑郁等心理问题，应给予必要的心理支持和疏导。

长沙术仁堂中医医院
内分泌科 胡林