

老年人髌部骨折术后如何预防并发症?

随着人口老龄化加剧,老年人髌部骨折的发生率逐年上升。髌部骨折手术是治疗的主要方式,但术后并发症仍是影响患者预后的重要因素。

老年人髌部骨折概述

髌部骨折是老年人常见的严重骨科疾病,主要包括股骨颈骨折、股骨转子间骨折和股骨转子下骨折。这类骨折不仅影响患者的活动能力,还可能引发一系列并发症,严重威胁生命安全。老年人由于骨质疏松、肌肉萎缩和平衡能力下降等因素,更容易发生髌部骨折。即使是轻微的跌倒也可能导致严重的骨折。与年轻人相比,老年人髌部骨折的愈合过程往往更为缓慢,且并发症发生率更高。

髌部骨折术后常见并发症

髌部骨折术后并发症种类繁多,对患者康复造成严重影响。

肺部并发症,如肺炎和肺不张,常因长期卧床和疼痛导致的呼吸受限而发生。

泌尿系统感染在留置尿管的患者中较为普遍,可引发全身感染。

深静脉血栓是一种潜在的致命并发症,多见于下肢静脉,若脱落可导致肺栓塞。

长期卧床还易引发褥疮,尤其在骨突部位。

术后谵妄在老年患者中较为常见,表现为意识混乱和认知障碍,可能延缓康复进程。

骨粘连和内固定失败虽不常见,但会严重影响患者功能恢复,可能需要再次手术。

这些并发症相互影响,形成恶性循环:肺部并发症会加重全身状况,增加其他并发症风险;而深静脉血栓和泌尿系统感染又可能加重肺部感染。因此,医疗团队必须全面关注患者情况,采取综合预防措施,及时发现和处理各种并发症,以确保手术效果和患者安全。

并发症的预防措施

1.术前评估和准备 医疗团队需要对患者的整体健康状况进行细致评估,包括心肺功能、凝血功能以及既往病史等。根据评估结果,制定个性化的手术方案和围手术期管理策略,为手术成功和术后康复奠定基础。

2.早期活动和康复训练

“早起床,早下地”是髌部骨折术后康复的金科玉律。在保证安全的前提下,鼓励患者尽早进行床上运动和下床活动。这不仅有助于预防肺部感染和深静脉血栓,还能促进伤口愈合、改善肌力。

3.预防性抗生素使用 合理使用预防性抗生素是降低手术部位感染风险的关键。通常在手术切口前30分钟给予第一代头孢菌素,并根据手术时间长短决定是否追加剂量。值得注意的是,抗生素使用应当遵循“短、精、准”原则,避免滥用导致耐药菌株的产生。

4.预防血栓 老年髌部骨折患者是静脉血栓栓塞症的高危人群。预防措施包括早期活动、穿弹力袜、间歇性气压泵以及药物预防。低分子肝素是常用的抗凝药物,但使用时需权衡出血风险。对于特殊患者,可考虑置入下腔静脉滤器。

5.营养支持 术后应及时评估患者的营养状况,必要时给予肠内或肠外营养支持。特别注意补充蛋白质、维生素D和钙,这些营养素对骨折愈合和肌力恢复尤为重要。

湖南省永州市宁远正骨骨科
专科医院骨外科 梁果

老年人预防龋齿有妙招

随着岁月的流逝,人们的身体也在悄然发生着变化。对于老年人来说,口腔健康尤为为重要,而龋齿则是影响口腔健康的一大隐患。龋齿不仅会导致牙齿疼痛、影响咀嚼功能,还可能引发更严重的口腔疾病。那么,老年人如何有效预防龋齿呢?下面就为大家介绍一些简单又实用的妙招。

保持口腔清洁是基础

预防龋齿的第一步就是保持口腔的清洁。老年人应该坚持每天早晚刷牙,每次刷牙时间不少于3分钟,确保牙齿和牙龈都得到充分的清洁。在刷牙时,要选择软毛的牙刷,以免损伤牙龈。同时,使用含氟牙膏可以有效增强牙齿的抗龋能力。

除了刷牙,老年人还可以使用牙线或牙缝刷来清洁牙齿之间的缝隙,防止食物残渣和细菌滋生。饭后漱口也是一个好习惯,可以帮助清除口腔内的食物残渣和异味。

合理饮食,营养均衡

饮食对口腔健康有着直接的影响,老年人应该注重饮食的多样化,保证营养均衡。多吃富含钙质和维生素的食物,如牛奶、豆制品、绿叶蔬菜等,可以增强牙齿的坚固度。同时,要减少糖分和酸性食物的摄入,因为这些食物容易腐蚀牙齿,引发龋齿。

在进食时,老年人要注意细嚼慢咽,避免食物残渣残留在口腔内。如果条件允许,可以在饭后吃一些水果或坚果,不仅可以帮助清洁牙齿,还能提供额外的营养。

定期口腔检查,及时治疗

老年人应该养成定期口腔检查的习惯,即使牙齿没有明显的不适感,也应该每年至少进行一次口腔检查。通过专业的口腔检查,可以及时发现并处理潜在的口腔问题,防止龋齿等疾病的发生。

如果发现龋齿或其他口腔疾病的症状,老年人应该及时就医治疗。不要因为害怕看牙医而拖延病情,这样只会让问题变得更加严重。

戒除不良习惯,保护牙齿

一些不良习惯也是导致老年人龋齿的重要原因,比如,长期吸烟、饮酒会损害牙齿的健康;用牙齿开瓶盖、咬硬物等习惯也容易损伤牙齿。因此,老年人要尽量戒除这些不良习惯,保护好牙齿。

此外,还要注意不要过度使用牙签等尖锐物剔牙,以免损伤牙龈和牙齿间的组织。如果需要剔牙,可以选择使用牙线或牙缝刷等更安全的工具。

保持乐观心态,享受健康生活

最后,老年人要保持乐观的心态,享受健康的生活。心情愉悦不仅有助于身体健康,还能提高身体的免疫力,从而更好地抵抗口腔疾病。可以与家人、朋友一起分享生活的乐趣,多参加一些有益身心的活动,让晚年生活更加丰富多彩。

综上所述,老年人预防龋齿并不难,只要做好口腔清洁、合理饮食、定期口腔检查、戒除不良习惯以及保持乐观心态这几点,就能有效守护牙齿健康,乐享晚年生活。

湖南省长沙宁乡市人民医院
口腔内科 李姣

你知道产检流程和注意事项吗?

随着医学技术的不断进步,产前检查(产检)已经成为保障母婴健康的重要手段。产检不仅能够及时了解胎儿的生长发育情况,还能及时发现并处理一些潜在的健康问题。本文将详细介绍产检的流程、各个阶段的检查重点以及妊娠期间的的生活注意事项,帮助准妈妈度过一个安全、健康的孕期。

产检流程概览

产检流程一般从孕早期开始,持续至孕晚期,根据孕周和个体差异,医生会安排不同频率和内容的检查,产检通常包括询问病史、体格检查、辅助检查以及健康教育等内容。

早孕检查与确认

早孕检查通常在停经后6-8周进行,主要目的是确认怀孕并了解胚胎着床情况。检查内容包括尿妊娠试验、血HCG检测以及B超检查。尿妊娠试验简单易行,但可能出现假阳性或假阴性;血HCG检测更准确,能够更早地发现怀孕;B超检查则可以确认胚胎在子宫内的位置和发育情况。

孕早期B超检查

孕早期B超检查一般在停经后12周左右进行,是了解胎儿基本情况的重要手段。B超检查可以观察到胎儿的心跳、四肢活动以及胎盘位置等信息,还可以初步判断胎儿是否存在异常。

孕早期B超还可以用于评估孕妇的宫颈长度和宫颈内口宽度,预测早产的风险。

特殊检查与筛查

1.唐氏筛查 在孕15-20周进行,通过检测孕妇血液中的特定指标,结合孕妇的年龄、体重、孕周等信息,评估胎儿患唐氏综合征的风险。

2.无创DNA产前检测 在孕12周后进行,通过抽取孕妇静脉血,提取胎儿的游离DNA进行测序分析,检测胎儿是否存在染色体异常的风险。

3.羊水穿刺或脐血取样 对于高风险的孕妇或唐氏筛查结果异常的孕妇,医生可能会建议进行羊水穿刺或脐血取样检查,以明确诊断。

4.胎儿畸形筛查 通过四维彩超等手段对胎儿进行详细的畸形筛查,通常在孕20-24周进行。

常见妊娠问题与应对

1.妊娠呕吐 轻度呕吐可通过调整饮食和休息缓解;严重呕

吐需及时就医,遵医嘱进行药物治疗。

2.妊娠期高血压 合理饮食、适量运动、保证充足休息是预防妊娠期高血压的关键;一旦出现血压升高、头痛、眼花等症状需及时就医。

3.妊娠期糖尿病 通过饮食控制和适量运动降低血糖;必要时需进行药物治疗和胰岛素治疗。

4.胎膜早破 一旦发现胎膜早破需及时就医,根据孕周和胎儿情况选择合适的处理方式。

5.早产 注意休息和保胎治疗;必要时需进行剖宫产手术终止妊娠。

总之,产检是保障母婴健康的重要手段之一,孕妇应严格按照医生的要求进行定期产检,并关注日常生活中的各项注意事项,同时了解常见的妊娠问题和应对方法,这将有助于孕妇更好地度过孕期。

湖南省永州市冷水滩区
妇幼保健计划生育服务中心
妇产科 徐宁艳