

踝关节骨折护理要点

踝关节骨折是一种常见的运动损伤，特别是在高强度的体育活动、意外摔倒或交通事故中较为常见。踝关节作为人体承重和灵活转动的重要关节，骨折后的恢复对于患者重新回归正常生活、运动至关重要。本文将详细介绍踝关节骨折后的护理要点。

踝关节骨折的紧急处理

踝关节骨折是指踝关节周围骨骼（如内踝、外踝、后踝）的完整性或连续性遭到破坏。根据骨折的类型和严重程度，患者可能出现局部疼痛、肿胀、瘀斑、畸形等症状，甚至伴有活动受限。X线检查是确诊踝关节骨折的主要手段，能够明确骨折的类型和移位程度。一旦确诊为踝关节骨折，可以先按下列步骤处理。

1. 冰敷与抬高患肢 骨折发生后，应立即进行冰敷，以减少局部出血和肿胀。同时抬高患肢，促进血液回流，进一步减轻肿胀。

2. 制动与固定 避免患肢活动，以防骨折移位或加重损伤。医生会根据骨折情况，采取石膏固定、支具固定或牵引等方法，以保持骨折部位的稳定。

3. 疼痛管理 疼痛是骨折后最常见的症状之一，患者可以在医生指导下合理使用止痛药，同时结合物理疗法（如冷敷、热敷）和心理调适，以减轻患者的疼痛感受。

术后康复护理

1. 心理护理

骨折和手术带来的突发性和不确定性，往往让患者产生紧张、恐

惧和焦虑的情绪。因此，心理护理尤为重要。医护人员应与患者建立良好的沟通关系，通过亲切的语言和体贴的行为，给予患者精神上的安慰和生活上的照顾。同时，指导患者家属配合医护人员，共同减轻患者的心理负担，树立战胜疾病的信心。

2. 生活护理

为患者提供一个安静、安全、舒适、卫生的住院环境，保持室内空气新鲜。制定规律的生活和作息制度，保证充足的睡眠。对于老年患者，尤其要注意预防电解质紊乱和全身衰竭等并发症的发生。

3. 饮食护理

饮食应以高热量、高蛋白、低脂肪、低盐、清淡易消化的食物为主。卧床患者胃肠蠕动减慢，常有便秘现象，应鼓励其多食用粗纤维食物，多吃蔬菜和水果，保持大便通畅。必要时可服用缓泻剂。此外，补充足够的钙质和维生素D有助于骨骼的愈合和恢复。

4. 康复训练

(1) 早期康复阶段（0~4周）：通过主动活动足趾，促进血液循环和肌肉活动；进行股四头肌的等长肌肉收缩练习，增强肌肉力量；在医生指导下进行直腿抬高练习，增

强腿部肌肉力量；患肢使用拐杖辅助行走，避免患肢负重。

(2) 中期康复阶段（4~6周）：根据病情，适时去除石膏固定，开始更大幅度的关节活动；使用温水泡脚，促进血液循环和肌肉放松；进行踝关节的内外翻和旋转活动，逐渐恢复关节灵活性。

(3) 晚期康复阶段（6周以后）：在医生指导下，逐渐增加踝关节的负重练习；适当进行抗阻力踝关节活动练习，如抗阻力背伸、跖屈、内外翻等，增强肌肉力量；模拟日常生活中的活动，如上下楼梯、蹲下起立等，提高实际生活能力；通过腿部和足部肌肉的力量训练，增强肌肉力量和耐力。

疼痛管理与功能恢复

在康复训练中，疼痛管理至关重要。除了药物治疗外，物理疗法（如热敷、冷敷、按摩）和心理调适也是有效的疼痛管理手段。通过放松训练、心理咨询等方法，帮助患者调整心态，减轻疼痛带来的心理压力。

功能恢复练习是踝关节骨折康复训练中的关键环节。通过系统的康复训练，患者可以逐步恢复关节



功能、增强肌肉力量和提高日常生活能力。在康复过程中，患者应遵循医生的建议和指导，制定个性化的康复计划，并在不同阶段设定明确的康复目标。

注意事项与预防措施

1. 避免过早负重 在医生指导下逐步进行负重行走训练，避免过早负重导致骨折移位或愈合不良。

2. 保持清洁与干燥 保持骨折部位及周围皮肤的清洁和干燥，防止感染。

3. 定期复查 定期复查患肢的血液循环、感觉和运动情况，发现异常及时就医。

4. 合理饮食 保持均衡的饮食，适当补充维生素D和钙质，促进骨骼愈合。

5. 加强防护 对于高风险人群，如老年人和运动员，应采取佩戴护踝、使用防滑垫等辅助措施来降低骨折风险。

广西中医药大学第一附属医院
曾嘉珍

药师：探索医药领域的守护者角色

在浩瀚的医疗海洋中，每一位患者都如同航行中的船只，面对风浪与挑战，寻找着健康的彼岸。而在这条漫长而复杂的旅途中，有这样一群专业而温暖的守护者——药师，他们不仅是药物知识的宝库，更是患者安全用药的灯塔，以科学严谨的态度和无私奉献的精神，为患者健康之路保驾护航。本文将从药师的角色定位、专业价值、服务创新以及未来展望四个方面，深入探讨“药师护航，健康同行”的内涵。

药师的角色定位：

从幕后到前台的转变

在传统观念中，药师常被视为医院或药店中默默无闻的“配药人”，其主要职责是根据医生的处方准确调配药品。然而，随着医疗模式的转变和公众健康意识的提升，药师的角色正经历着前所未有的变革，逐渐从幕后走向前台，成为连接医生、患者与药品之间的桥梁。

现代药师不仅是药品的管理者，更是患者用药安全的守护者。他们不仅要掌握丰富的药学知识，还需具备扎实的临床基础知识，能够参与临床药物治疗方案的制定，对药物疗效、不良反应及相互作用进行专业评估，为患者提供个性化的用药指导。此外，药师还承担着患者教育的重要职责，通过普及合理用药知识，提高患者的自我药疗能力，促进医患之间的有效沟通。

药师的专业价值：

科学用药的保障

在医疗体系中，药师的专业价值主要体现在以下几个方面：

1. 确保药物使用的安全性 药师通过审核处方、监测药物相互作用、评估患者肝肾功能等方式，确保患者用药的安全性，避免药源性疾病的发生。

2. 优化治疗方案 基于临床药学研究，药师能够参与制定和调整药物治疗方案，推荐疗效更佳、副作用更小的药物，提高治疗效果，降低医疗成本。

3. 提升患者用药依从性 通过详细的用药指导、解答患者疑问、提供随访服务等方式，药师能够增强患者的用药意识，提高用药依从性，从而改善疾病预后。

4. 促进药物合理使用 药师积极参与药品管理工作，包括药品采购、储存、分发等各个环节，确保药品质量，同时开展药物经济学评价，推动医院合理用药水平的提高。

药师服务的创新实践：

以患者为中心

为了适应医疗改革的需求和满足患者日益增长的健康需求，药师在服务模式上不断创新，形成了一系列以患者为中心的服务模式。

1. 药学门诊 设立专门的药学门诊，由资深药师坐诊，为患者提供一对一的用药咨询服务，解决患者在用药过程中遇到的各种问题。

2. 药物重整服务 在患者入院或转科时，药师对患者正在使用的所有药物进行重新评估和整理，确保用药的合理性和安全性。

3. 居家药学服务 利用互联网和移动医疗技术，药师可以远程为患者提供用药指导、药物监测和健康管理等服务，特别是在疫情期间，这种服务模式发挥了重要作用。

4. 药物教育项目 开展面向公众的药物教育项目，如举办讲座、发放宣传资料、建立微信公众号等，普及合理用药知识，提高全民健康素养。

未来展望：

药师在健康中国建设中的新使命

随着健康中国战略的深入实施和医疗改革的持续推进，药师将承担更加重要的使命和责任。未来，药师的工作将更加注重以下几个方面的发展：

1. 深化临床药学服务 加强与

临床科室的合作，积极参与临床查房、会诊、病例讨论等医疗活动，为患者提供更加精准、个性化的药学服务。

2. 推动药学研究与教育 加强药学领域的科学研究，提升我国药学的国际影响力；同时，加强药学教育，培养更多具有创新精神和实践能力的药学人才。

3. 拓展公共卫生服务 在传染病防控、慢性病管理、疫苗接种等公共卫生领域发挥更大作用，为构建公共卫生体系贡献力量。

4. 促进智慧药学发展 利用大数据、人工智能等现代信息技术，提升药学服务的智能化水平，为患者提供更加便捷、高效的药学服务体验。

总之，药师作为医疗体系中不可或缺的一环，其角色和价值正日益凸显。在未来的日子里，让我们携手并进，共同推动药师事业的繁荣发展，为患者健康之路保驾护航，让“药师护航，健康同行”成为我们共同的信念和追求。

北流市人民医院 花翠敏