



带你了解骨科常见护理知识

随着社会的发展和水平的提高,人们越来越注重身体健康。骨科疾病作为常见病、多发病,越来越受到人们的关注。本文旨在为广大患者提供常见的骨科护理知识,帮助大家了解骨科疾病的特点、预防方法和护理措施,从而提高生活质量。

一、骨科疾病的特点

主要包括骨折、脱位、关节炎、颈椎病、腰椎病等。特点是:

- 1.骨科疾病的发生与年龄、职业、生活习惯、遗传等因素有关。
- 2.骨科疾病的康复过程相对较长,需要患者有耐心和恒心。
- 3.骨科疾病常常导致患者疼痛、活动受限,严重影响生活质量。

二、骨科疾病的预防方法

- 1.适当的锻炼可以增强关节周围肌肉的力量,提高关节的稳定性,预防骨折、脱位等疾病。
- 2.在进行高强度运动或危险作业时,要注意保护关节和骨骼,避免受伤。
- 3.不吸烟、不酗酒,保持良好的作息规律,有助于预防骨科疾病。
- 4.超重会增加关节的负担,容易导致关节磨损和骨折。

三、骨科疾病的护理措施

1.疼痛护理:骨科疾病患者常常伴有疼痛,应根据病情合理使用镇痛药物,同时采取心理护理,减轻患者的疼痛感受。

2.功能锻炼:康复期应进行功能锻炼,以恢复关节活动能力。锻炼时要遵循循序渐进、持之以恒的原则。

3.营养饮食:应保持均衡的饮食,多吃富含钙、蛋白质、维生素的食物,以促进骨折愈合和关节康复。

4.心理护理:患者容易产生焦虑、抑郁等心理问题,护理人员应关心患者的心理需求,提供心理支持。

5.定期复查:康复过程中应定期复查,以便及时发现并处理并发症。

四、康复期注意事项

- 1.保持良好的作息规律,避免过度劳累。
 - 2.避免剧烈运动和重体力劳动,以免加重关节负担。
 - 3.注意保暖,避免受凉。
 - 4.遵医嘱,按时服药,定期复查。
- 总之,希望患者在康复过程中,积极配合治疗,遵循护理原则,早日恢复健康。

(海南医学院第二附属医院 龚智逊)

骨科推拿的相关护理知识

随着现代生活节奏的加快,骨科疾病颈肩腰腿痛已经成为一种常见的病症。中医护理作为我国传统医学的重要组成部分,在治疗颈肩腰腿痛方面有着独特的优势。推拿是其中一种传统的中医护理疗法,通过手法按摩和刺激穴位来缓解肌肉疼痛、改善关节活动度和促进血液循环。本文将就中医护理推拿在骨科疾病颈肩腰腿痛治疗中的应用与优势进行探讨。

一、推拿的骨科应用范围

在颈肩腰腿痛治疗中,推拿的应用十分广泛。颈肩腰腿痛是现代常见的疾病之一,主要表现为颈部、肩部、腰部、腿部等部位的疼痛和不适。推拿可以通过手法技巧,对疼痛部位进行有针对性的治疗,缓解疼痛,改善症状。

二、推拿的优势

1.疗效显著无副作用 与药物治疗相比,推拿是一种非药物治疗方法,不会产生任何副作用。因此,推拿可以作为一种安全的治疗方法,用于缓解颈肩腰腿痛等症。

2.操作简单 推拿操作简单,不需要复杂的设备和器械,只需要按摩师的一双手。因此,推拿可以作为易于掌握的治疗方法,广泛应用于颈肩腰腿痛的治疗。

3.促进血液循环,缓解肌肉疲劳 推拿可以刺激人体的经络和穴位,促进血液循环和新陈代谢,缓解肌肉疲劳,消除疼痛和不适。

4.增强免疫力,预防疾病 推拿可以调整人体的生理机能,增强免疫力,预防疾病的发生。因此,推拿不仅可以缓解颈肩腰腿痛等症状,还可以作为一种预防疾病的方法。

三、注意事项

1.治疗后的24小时内避免再进行剧烈运动或活动,以免加重症状或导致再次受伤。

2.避免过度劳累或疲劳,注意休息劳逸结合。

3.在治疗后的几天内,患者可能会感到一些疼痛或不适,可以使用冰敷或热敷来缓解症状。

海口市中医医院 林凤绣

麻醉 我们需了解什么?

麻醉,顾名思义,就是使患者失去知觉、感觉和反射的一种医疗技术。根据麻醉方法的不同,麻醉可以分为吸入麻醉、静脉麻醉和复合麻醉等。吸入麻醉是通过吸入一定浓度的麻醉气体,使患者迅速进入麻醉状态;静脉麻醉则是通过静脉注射麻醉药物,使患者逐渐进入麻醉状态;复合麻醉则是吸入麻醉和静脉麻醉的结合使用。

一、麻醉药物的作用原理

麻醉药物通过抑制中枢神经系统,从而产生麻醉效果。具体来说,麻醉药物可以抑制大脑皮层的兴奋性,使患者进入无意识状态;同时,麻醉药物还可以抑制脊髓的兴奋性,使患者感觉和反射功能丧失。在手术过程中,患者虽然处于无意识状态,但呼吸和循环功能仍然正常进行,以保证手术的安全进行。

二、麻醉的风险与副作用

尽管麻醉技术在现代医学中已经非常成熟,但仍然存在一定的风险和副作用。麻醉风险主要包括过敏反应、呼吸困难和心律失常等。为了降低麻醉风险,患者在手术前需要接受详细的身体检查,以确保身体状况符合麻醉要求。此外,麻醉药物的副作用也可能影响患者术后恢复,如恶心、呕吐和嗜睡等。一般来说,这些副作用在术后会逐渐消失,对患者的影响较小。

三、麻醉后的注意事项

1.保持充足的休息,避免剧烈运动和劳累,以免影响术后恢复。

2.遵医嘱按时服用抗感染药物和止痛药物,预防感染和缓解疼痛。

3.注意饮食调理,避免辛辣、油腻等刺激性食物,多吃新鲜蔬菜和水果,促进身体康复。

4.保持良好的心态,避免紧张和焦虑,利于伤口愈合。

总之,麻醉作为手术治疗的重要组成部分,已经得到了广泛的应用。了解麻醉的基本知识,可以帮助我们消除对麻醉的恐惧和误解,更好地配合医生的治疗。当然,患者在接受麻醉前,还需要与医生进行充分的沟通,以确保麻醉的安全和有效性。

(儋州市人民医院 鲁晓梅)

孕期知识大全,你看懂了吗?

孕期是一个对于准妈妈来说非常特殊的阶段,对于保障孕妇和胎儿的健康至关重要。在这个阶段,准妈妈需要了解各种与孕期相关的知识,以便能够科学地进行孕期管理。

一、孕期饮食

1.营养均衡:孕期饮食应遵循“全面、均衡、适量”的原则,摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质。

2.叶酸:叶酸缺乏可能会造成胎儿发育畸形。女性从备孕到孕早期坚持补充叶酸,可以很大程度上预防神经管畸形儿的发生。

3.铁:孕中期对铁的需求量增加,特别是在孕中、晚期每天的铁需求量几乎是怀孕前的2倍,铁摄入不足容易发生缺铁性贫血。

4.钙:孕期需要补充足够的钙质,以保证胎儿骨骼发育。可适当摄入牛奶、豆腐、绿叶蔬菜等富含钙的食物。

二、孕期保健

1.定期产检:产检是监测母婴健康的重要手段,准妈妈应按照医生建议定期进行产检。

2.保持稳定情绪:孕期保持愉快心情对胎儿发育十分重要,准妈妈要学会调整心态,避免过度焦虑。

3.充足的睡眠:有助于准妈妈身心健康,也有利于胎儿的生长发育。

4.适量的运动:要注意适量的运动,适度的运动可以解除孕妇疲劳、改善睡眠、缓解紧张情绪,也可以减轻下肢水肿、静脉曲张、便秘等症状,对胎儿大脑、感觉器官、循环以及呼吸系统的发育都有很大的好处。

三、孕期注意事项

1.孕期保健:适当的锻炼可以改善血液循环和身体素质,但需避免剧烈运动和过度劳累。

2.防止感染:避免与有感冒或其他传染病的人接触,保持个人卫生,勤洗手等。

3.积极治疗疾病:如有高血压、糖尿病等疾病,在孕期需要积极治疗和定期复查。

孕期知识对准妈妈们的健康怀孕至关重要。通过合理的饮食、适当的运动、定期的产检及保持良好的心态,准妈妈可以顺利度过孕期,迎接新生命的到来。

(儋州市人民医院 符以娟)

如何避免和及时识别宫外孕的发生?

异位妊娠是指受精卵在子宫腔以外着床的一种妊娠类型,俗称宫外孕。目前输卵管妊娠破裂导致的腹腔内出血仍为妊娠相关死亡的重要原因。异位妊娠的主要病因是输卵管炎症、输卵管手术史或妊娠史或辅助生殖技术等等。因此,如何避免及识别宫外孕的发生对当代女性的身心、生殖健康及生命安全至关重要。

一、正确治疗盆腔炎

输卵管炎症为宫外孕的主要病因。因为受精是在输卵管管内完成的,当受精卵形成后会通过输卵管腔内的特殊纤毛细胞的摆动来运输至宫腔内着床。若患者合并盆腔炎(如输卵管炎症),导致输卵管内纤毛细胞结构及功能受损,引起管腔狭窄或蠕动运输障碍,致使受精卵被迫在输卵管处着床而发生宫外孕。因此,我们要正规并及时正确地处理盆腔炎,方可避免输卵管进一步损害。

二、建立正确的性观念及采取有效的避孕措施

建立正确的性观念,严守感情贞贞的优良传统,杜绝多性伴侣以及高危性行为

等,避免因交叉感染而导致病毒或炎症的传播。对于无生育计划的年轻女性,应普及正确有效避孕措施,提倡对男性进行正确避孕手段的宣教,不提倡体外排精或安全期避孕。

三、及时识别不正常阴道出血

阴道流血常常为异位妊娠的主要表现之一,大多数人会把异位妊娠引起的不规则阴道流血误认为是月经来潮,或者因月经过期仅为数日而不认为的停经,导致忽略或延误疾病的治疗。因此,如果月经规律的女性,出现月经来潮时异常,如经期延长拖尾呈点滴状,或月经干净后隔数日又再次出血的异常情况,应警惕妊娠可能,建议可自行验孕试纸检测,或就诊医院进一步检查,及时确诊妊娠,避免疏忽大意导致宫外孕出血危及生命。

目前仍有大多数女性因疏忽或对自己的不够关注、错误的避孕手段及不规范的炎症治疗等因素导致异位妊娠的发生,临床上因宫外孕破裂出血导致休克甚至丧失生命的案例也从未绝迹,因此需要广大人民重视。

(海南医学院第二附属医院 王发辉)

淋巴瘤 科普知识

淋巴瘤是一种恶性肿瘤,是由淋巴细胞或淋巴结内其他细胞的恶性转化所引起。这些异常的细胞在淋巴结内异常增生,最终可能扩散到全身各处。发病原因复杂,本文给大家科普淋巴瘤的知识。

一、淋巴瘤的病因和风险因素

淋巴瘤的病因尚不明确,但可能与病毒感染、免疫系统紊乱、遗传因素等有关。

1.年龄:淋巴瘤可发生于任何年龄,但以青壮年和老年人为主。

2.性别:男性患淋巴瘤的风险略高于女性。

3.免疫系统紊乱:艾滋病、器官移植后使用免疫抑制剂等免疫系统紊乱者患淋巴瘤的风险增加。

4.病毒感染:某些病毒感染与淋巴瘤的发生有关,如EB病毒感染与霍奇金淋巴瘤的关系密切。

二、淋巴瘤的症状和诊断

1.淋巴结肿大:颈部、腋窝、腹股沟等部位的淋巴结肿大,质地硬,无痛。

2.发热:持续性低热或高热。

3.盗汗:夜间出汗。

4.乏力:全身乏力,体重下降。

5.皮肤瘙痒:全身皮肤瘙痒。

6.诊断淋巴瘤需要进行血液检查、淋巴结活检等检查。

三、淋巴瘤的治疗

淋巴瘤的治疗主要包括化疗、放疗、免疫治疗和骨髓移植等。治疗方案的选择取决于淋巴瘤的类型、分期和患者的身体状况。早期发现、早期治疗可以获得更好的疗效。

四、淋巴瘤的预防

目前尚无明确的预防淋巴瘤的方法,但保持健康的生活方式、加强锻炼、避免病毒感染等措施可能有助于降低患病风险。

我们应该关注自己的身体状况,定期进行体检,做到早发现、早治疗。同时,保持健康的生活方式,加强锻炼,提高自身免疫力,预防疾病的发生。

淋巴瘤是一种严重的恶性肿瘤,但只要积极配合医生进行治疗,定期进行随访复查,就能有效控制病情并提高治愈率。保持良好的心态和生活习惯,加强自我管理,有助于提高生活质量并降低复发风险。

(三亚市人民医院 张壮苗)