

骨盆骨折术后的康复训练

□陈 峰

骨盆骨折是一种严重的创伤,占骨折总数的1%~3%,致残率高达50%~60%,常见于交通事故、高处坠落伤及其他剧烈冲击等高能量损伤。骨盆骨折术后,康复训练的重要性不可忽视。

康复训练旨在帮助患者尽快恢复骨盆的稳定性和关节的活动功能,减少并发症的发生。本文将介绍骨盆骨折术后的康复训练方案,以帮助患者更好地理解 and 应对康复过程。

术后康复的重要性

骨盆骨折术后,康复训练对于患者的康复至关重要。通过适当的康复训练,可以促进骨折愈合,增强肌肉力量,改善关节活动度,并帮助患者恢复正常的日常活动功能。

很多人喜欢吃重油盐及高糖的食物,特别是年轻人,喜欢吃辛辣、油炸、刺激性过大的食物。确实,这些食物的味道很好,可以充分刺激味蕾,让人产生很大的满足感。但是长期食用这些食物,对于身体健康是不利的,导致三高问题趋向年轻化。想要拥有一个健康的身体,保持健康的饮食习惯是很重要的,特别是要减油、减糖、减盐。

减油

过量摄入高脂肪的食物,容易引起肥胖、高血压及高血脂等疾病,这是非常危险的。为了健康,要控制饮食,少吃油腻的食物。现在,很多外卖店为了口感更好,会大量用油煎炒,长期吃外卖食品,就会在无形中摄入过量的油脂。建议有条件的情况下,尽量不要吃外卖食品,自己做饭,不要放太多油,可以采用蒸、煮、炖、焖的做法,减少用油量。另外,少吃油炸的食物,比如炸薯条、炸鸡腿、油条等。还要减少动物油脂的摄入,可以使用植物油炒菜,比如花生油、橄榄油等。

含有植物奶油、起酥油的食物也要少吃,比如蛋糕、手抓饼,还有其他的糕点等。要特别注意的是,炒菜时,有一部分油脂会留在菜汤里,很多人喜欢用菜汤泡饭,或直接喝菜汤,这是不健康的饮食习惯,容易摄入过多的油脂,要尽量避免。建议每天吃一些坚果,比如核桃、花生等,可以很好地补充不饱和脂肪酸。

减糖

摄入过多的糖分,吃糖分含量高的食物容易长胖,还可能导致血糖升高,引起高血糖、糖尿病等。在平时,要少吃糖分含量高的食物,比如糖果、冰激凌、巧克力、蜜饯等。

太甜的水果也要少吃,比如榴莲、荔枝等,可以多吃糖分含量低的水果,比如苹果、猕猴桃及火龙果等。同时,要尽量少喝奶茶及含有糖分的饮料,可以喝一些花茶或白开水。多吃粗粮,比如紫薯、玉米及杂粮饭等。

减盐

长期吃盐分过重的食物,容易引起胃部疾病,出现骨质疏松和高血压。一般来说,成年人的食盐量一天不能超过5克,在减盐的过程中,如果觉得食物寡淡无味,可以适当放一些米醋、辣椒或胡椒等调味。平时,要减少使用豆瓣酱、蚝油及酱油、沙拉酱等调味品,避免摄入过多的盐分。榨菜、腌渍的食物、香肠等盐分含量高的食物,平时尽量少吃,可以多吃新鲜的蔬菜、水果,多吃一些绿叶蔬菜,补充维生素,对身体健康有利。

合理膳食很重要。为了自己及家人的健康,要特别重视减油、减糖、减盐。平时可以多喝一些白开水,适当多运动,多关注自己的身体健康,如果出现身体不适,或者异常症状,要及时就医。

(作者供职于邹平市疾病预防控制中心)

减油、减糖、减盐很重要

□孟盼

骨盆骨折术后的康复训练通常可以分为以下几个阶段进行。

初期康复阶段 在手术后的初期,患者通常需要卧床休息,以保证骨折处的稳定性。此时,康复师会进行被动运动的训练,帮助患者保持关节的活动度,并预防肌肉萎缩和关节僵硬。

中期康复阶段 随着骨盆骨折的愈合,患者可以进行一些主动的康复训练。这包括进行肌肉力量训练、平衡训练和步态训练等。

后期康复阶段 在骨盆骨折术后的后期,患者的骨折已经基本愈合。此时,康复训练的重点是帮助患者恢复日常生活功能,包括上下楼梯、蹲起等动作的训练。

康复训练的阶段

骨盆骨折术后的康复训练通常可以分为以下几个阶段进行。

初期康复阶段 在手术后的初期,患者通常需要卧床休息,以保证骨折处的稳定性。此时,康复师会进行被动运动的训练,帮助患者保持关节的活动度,并预防肌肉萎缩和关节僵硬。

中期康复阶段 随着骨盆骨折的愈合,患者可以进行一些主动的康复训练。这包括进行肌肉力量训练、平衡训练和步态训练等。

后期康复阶段 在骨盆骨折术后的后期,患者的骨折已经基本愈合。此时,康复训练的重点是帮助患者恢复日常生活功能,包括上下楼梯、蹲起等动作的训练。

康复训练的具体内容

康复训练的具体内容应根据患者的个体差异和手术方式进行调整。以下几个方面是常见的康复训练内容。

肌肉力量训练 通过进行肌肉力量训练,可以增强骨盆周围肌肉的力量和稳定性,促进骨盆的功能恢复。常见的肌肉力量训练包括腹肌、背肌、臀肌、大腿肌肉的等长收缩训练及直腿抬高锻炼和抗阻训练,可以通过使用弹力带、杠铃等器械进行训练。

关节活动度训练 骨折后周围的关节经常会出现僵直,术后早期进行髋膝踝关节被动锻炼和后期进行的各个方向自主活

动,是避免关节僵直的关键,包括关节的屈伸、内收、外展等,此种锻炼可借助康复器械进行。

平衡训练 骨盆骨折术后,患者常常存在平衡能力下降的问题。通过进行平衡训练,可以提高患者的身体平衡感,减少摔倒的风险。平衡训练包括单腿站立、转体动作等,也可以结合使用平衡板等辅助设备。

康复训练的注意事项

严格遵守指导 患者在进行康复训练时,应严格遵守医生和康复师的指导,按照计划进行训练。不可随意增加训练强度或跳过某些训练环节,以免造成不必要的风险和伤害。

注意疼痛 在进行康复训练时,患者应注意自身的疼痛感。

躁狂症患者的日常护理

□李秋霞

躁狂症是一种严重的心理健康问题,患者情绪常常波动剧烈,其行为异常。家属承担着重要的责任,要提供有效的支持和照顾,以帮助患者度过困难时期,并促进康复。然而,这并非易事,因为躁狂症患者的情绪波动和行为变化可能会对家庭产生重大影响。本文旨在探讨躁狂症患者家属在日常生活中应如何护理患者,以及如何为他们提供温暖、理解和安全的

了解躁狂症 作为躁狂症患者家属,了解这种疾病是至关重要的。深入了解躁狂症的症状、诱因及可能的治疗方法,可以帮助家属更好地理解患者所经历的困境。

建立有效的沟通 与躁狂症患者建立良好的沟通是关键。家属应该倾听患者的感受和需求,尊重他们的意见,提供情感上的支持。在与患者交流时,保持冷静、耐心和理解是必要的,即使他们的言行可能令人困惑或令人不安。

维护稳定的生活环境 躁狂症患者对生活环境非常敏感,家属要帮助患者创建一个平静、整洁和有秩序的生活空间。规律的作息习惯、合理的饮食习惯及舒适的生活条件都有助于减少患者的不适感和焦虑情绪。此外,减少外部的刺激和噪音,提供一个安静

制定有效的日常计划 制定一份明确的日常计划对于躁狂症患者的管理至关重要。家属可以与患者共同制定一个有规律的日程安排,包括活动、休息和用餐时间。这样的计划有助于维持患者情绪的稳定性。要确保计划的灵活性,以便根据患者的需求进行调整。

支持药物治疗和专业辅助 药物治疗是躁狂症管理的常见方式之一。作为家属,支持和监督患者按照医生的指导规范使用药物非常重要。同时,家属也可以帮助患者与专业辅助机构建立联系,比如心理治疗师或支持小组。这些资

源可以提供额外的支持和教育,帮助患者学会应对和管理病症。

自我保健和寻求支持 对家属来说,照顾躁狂症患者是一项挑战性的任务,家属自身的身心健康也应予以重视。家属要学会合理安排自己的休息时间,避免过度疲劳和压力。此外,寻求他人的支持和理解也是至关重要的,可以参加支持小组或与其他家属交流。

在日常护理中,躁狂症患者家属扮演着至关重要的角色。通过了解疾病、建立有效的沟通、维护稳定的生活环境、制定日常计划、支持药物治疗和专业辅助,以及关注自身的健康和寻求支持,家属可以为患者提供安全、温暖的环境。这种支持和护理有助于减轻患者的症状和提高其生活质量,同时,也为整个家庭带来更好的生活体验。因此,我们应该不遗余力地支持和照顾躁狂症患者,并努力促进他们的康复。

(作者供职于聊城市第四人民医院)

扩张型心肌病的特征和治疗

□魏淑珍

扩张型心病病属于异质性心脏病,病因有很多,包括感染因素、非感染因素、代谢紊乱等。我们要重视扩张型心病病,根据实际情况,积极治疗。那么,扩张型心病病有什么特征?是不是绝症?可以治疗吗?

特征

典型症状 扩张型心病病一般起病隐匿,所以很多患者在早期不会出现明显的症状。随着疾病的逐渐发展,患者会出现呼吸困难及活动耐量下降等,特别是夜间,容易出现阵发性呼吸困难,需要端坐呼吸。有一些患者会有食欲下降、下肢水肿及腹胀等症状出现。如果患者合并心律失常,会有头晕、心悸等症状出现,且出现持续性的低血压,严重者可能猝死。

伴随症状 如果扩张型心病病患者合并肺栓塞,容易出现胸痛及咯血等症状。

是不是绝症

扩张型心病病并不是绝症,是可以治疗的,要根据病因及症状进行治疗。当然,扩张型心病病是一种很根治的疾病,且预后比较差。很多扩张型心病病患者死于严重的心律失常及心力衰竭。

如何治疗

扩张型心病病主要采用药物及手术的方式进行治疗。患者出现乏力、呼吸困难及下肢水肿等症状时,要马上就医。

一般治疗 要根据病因控制感染,严格控制饮食,戒烟、酒。不要吃辛辣、油炸的食物,也不要喝浓茶,避免吃任何对心脏有损害的食物。肥胖患者要控制好自体的体重,保持水电解质平衡,纠正代谢紊乱,还要改善营养失衡的情况。

药物治疗 早期一般采用药物干预治疗,常用的药物有β受体阻滞

剂。到了中期,要使用β受体阻滞剂、血管紧张素转化酶等药物。如果患者出现液体潴留,要合理使用利尿剂,控制盐分摄入,常用的药物有氢氯噻嗪、呋塞米等。到了晚期,低血压和(或)组织低灌注患者可以短期静脉滴注正性肌力药物,常用的药物有多巴胺等。

手术治疗 用药物治疗效果不佳及无效的患者要根据实际情况,采用手术方式治疗,比如心脏移植手术。

患者要积极配合医生用药治疗,术后多休息,保持清淡饮食。同时,要调整好心态,不要有太大的心理压力,压力过大不利于疾病治疗。还要定期到医院复查,平时多关注自己的身体情况,出现任何异常或不适症状时,都要及时就医。身体条件允许时,可以适当运动,比如散步、打太极拳等。

(作者供职于聊城市人民医院)

精准用药的重要性及注意事项

□郭华春

精准用药是一种个体化的药物治疗方法,旨在根据患者的个体差异、病情特点和药物反应性,选择最合适的药物进行治疗。精准用药的核心理念是基于患者的基因型、生理状态、疾病特征等因素,为每个患者制定个体化的治疗方案,最大限度地提高治疗效果,并减少不良反应的发生。

精准用药的实施依赖先进的医学技术和个体化医疗的发展,比如基因检测、生物标记物的测定和临床数据的分析等。通过分析患者的基因信息、药物代谢能力、药物靶点相关基因变异等,可以预测患者对特定药物的反应,并根据预测结果进行针对性的治疗选择。

精准用药的优势在于最大程度地提高治疗效果,并减少药物的不良反应。它可以帮助医生更好地理解患者的个体差异,选择更合适的药物种类、剂量和疗程,以实现个体化的治疗目

标。此外,精准用药还可以避免不必要的药物试验和药物耐受性问题,提高药物治疗的成功率。

值得注意的是,目前,精准用药仍处于发展阶段,不是适用于所有疾病和所有患者的治疗方法。它更多地应用于特定的疾病领域和特定的患者群体,比如肿瘤治疗中的靶向药物治疗。随着科学技术的进步和医学研究的不断深入,精准用药有望在未来发展成为更为常用的治疗方法,为患者提供更好的个体化医疗服务。

精准用药的重要性

确保疗效 精准用药可以提高药物的治疗效果,确保药物在治疗过程中发挥最大的作用。合理选择药物种类、剂量和疗程,可以增加治疗的成功率,有效控制疾病的进展,并促进康复。

减少不良反应 通过严格遵守医生的指导和处方,患者可以避免因药物过量使用、错误用药

或药物相互作用等原因引起的不良反应。精准用药可以最大限度地保证患者的安全性和舒适度。

提高用药效率 精准用药能够合理利用药物资源,避免药物的滥用和浪费。通过精确的诊断和合理的治疗方案,患者可以减少不必要的药物使用,以提高用药效率。

防止耐药性产生 精准用药可以有效预防药物耐药性的产生。合理的使用药物方案可以避免长期、过量使用某些药物,减少细菌、病毒等对药物的适应性和抗药性的发展。

保护健康和生命安全 精准用药的重要性在于保护患者的健康和生命安全。合理的使用药物方式能够减少药物误用、滥用和不当使用导致的健康风险,确保患者获得安全、有效的治疗。

注意事项

安全用药非常重要,以下是一些注意事项,帮助患者确保用药的安全性。

遵医嘱用药 严格按照医生的指导和处方用药,确保患者清楚药物的名称、用法、用量、频率和疗程。不要随意停药,更改用药方式或剂量,有任何疑问,都要及时咨询医生。

注意药物相互作用 药物同时使用时会发生相互作用,影响药物的疗效或增加不良反应的风险。在用药前,告知医生患者正在使用的其他药物、保健品或非处方药,以便医生能够评估潜在的相互作用。

避免过量使用 严格按照医生建议的剂量用药,避免过量使用药物。过量用药会导致严重的不良反应或药物中毒。如果患者意外使用了过多的药物,要立即联系医生或中毒控制中心寻求帮助。

不要共用药物 不同人对药物的反应和耐受性可能不同。不要将患者的药物共用给其他人,也不要使用其他人的药物,以免引发不必要的风险。

药物储存 将药物存放在儿童无法触及的地方;避免储存在潮湿、阳光直射或高温的环境中;遵循药物储存的特殊要求,比如冷藏药物的储存温度。

避免过期药物 使用过期药物会导致药效降低或药物分解产生有害物质。要定期清理过期药物,并遵循正确的处理方式,不要将药物倒入下水道或垃圾桶,遵循当地的药物废弃指南。

注意不良反应 密切观察用药期间是否出现不良反应。如果患者出现异常症状或不良反应,及时告知医生。有些药物会引起过敏反应或严重的不良反应,要及时处理。

某些药物与酒精或其他药物的联合使用可能会产生不良反应或相互作用。在用药期间,避免饮酒或使用其他药物,除非经医生同意。

(作者供职于广东省广州市天河区天园街道社区卫生服务中心药剂科)

牙齿龋坏,也就是龋齿、虫牙。它是一种以变形链球菌感染为主要病原体,在其他多种因素作用下,引起牙齿硬组织的慢性、进行性、破坏性疾病。它的发病部位在牙齿硬组织上,也就是牙釉质、牙本质上面。牙齿龋坏以后,牙齿会慢慢发生颜色、形状、质地的改变,原有完整的牙齿上面会出现缺损和破洞,缺损部位的颜色也会慢慢变黑,质地也会慢慢变软。当牙齿受到冷、热、酸、甜的刺激时,会微微出现痛感。如果不就医,会进一步感染,影响到牙神经,出现神经性牙疼,疼痛非常剧烈,非常影响日常生活。

龋齿的病因

龋齿的发生与饮食有很大关系,因为食物是口腔内细菌生成的重要因素,人类每天都要碳水化合物的摄入。口腔内有很多细菌会利用碳水化合物的代谢产生酸,代谢糖类化合物产生的主要是乳酸。乳酸可以维持口腔内的生态平衡,但如果长期不清除,就会慢慢酸蚀牙齿表面,导致牙齿持续脱矿。

牙齿本身的形状、结构和所处的位置都与龋齿的发生密切相关,比如牙釉质、牙本质发育不良和牙齿排列错乱导致牙齿空隙较多,非常容易滞留食物,这为细菌的生长繁殖提供了机会。

如何保健

牙齿在龋坏后就不能自然修复了,需要医生通过专业器械去除牙洞内的污染物,然后再使用安全的材质对牙洞进行修补,慢慢恢复牙齿的外形及功能。一旦发现龋齿,就要立即医治,以免病情恶化。由于龋齿不能自愈恢复,所以,我们平时要做好牙齿的保健工作。

保持口腔清洁 很多患者都是平时没有注意口腔卫生导致口腔内细菌丛生,最终引起细菌感染并发炎。患者应养成饭后刷牙、漱口的好习惯,刷牙可以刷走口腔内的大部分细菌。应该使用正确的刷牙方法,不要横着刷,上牙要从上往下刷,下牙要从下往上刷。

少吃甜食、少喝饮料 很多龋齿的形成是因为过多食用甜食。食用过多的甜食会导致蛀牙,尤其是儿童,家长应严格控制孩子的甜食摄入,多吃蔬菜、水果。

使用含氟牙膏 经常使用含氟牙膏刷牙可以慢慢改变患者的牙釉质表面结构,从而增强牙齿的抗龋性。

定期进行口腔检查 当发现龋齿后,患者应定期到牙科门诊检查,如果病情加重,应及时治疗,以免病情恶化。

(作者供职于梁山县人民医院)

PCR实验室检测的流程

□王 清

聚合酶链式反应 (polymerase chain reaction) 简称PCR,又称无细胞分子克隆或特异性DNA(脱氧核糖核酸)序列体外引物定向酶促扩增法,是体外酶合成特异DNA片段的一种方法,由变性、退火及延伸等反应构成一个周期,可循环进行,使目的DNA得以

迅速扩增,具有高特异性、高灵敏性、高丰产量等特点。此方法在分子生物学、微生物学、遗传学等领域都被广泛应用。PCR技术是最常用的检测乙型肝炎病毒DNA的方法,可以检测血液标本中迅速生成的乙型肝炎病毒DNA片段。临床基因扩增实验室也称为PCR实验室。那么,PCR实验室检测的流程是怎样的?有哪些注意事项呢?

检测的流程

PCR实验室一般分为试剂准备区、标本制备区、扩增区、产物分析区,这4个区域在空间上必须是完全相互独立的,各区域无论是在空间上还是在使用中,应处于完全分隔的状态。

试剂准备区 PCR反应液中含有特定的核苷酸、DNA聚合酶及引物,根据检测项目所需要的试剂比例进行相应的配制。

样品制备区 按照标准操作流程,在此区提取样品中的DNA或RNA(核糖核酸),并加入扩增反应管中。

扩增区 将准备好的扩增反应管转移到PCR热循环仪内,设置好扩增程序,对这些样品进行反应,最终获得所期望的扩增结果。

产物分析区 对模板产物进行检测,对扩增片段进一步分析测定,比如杂交、酶切电泳、变性高效液相分析、测序等,对检测结果进

牙齿龋坏后如何进行口腔保健

□韩玉敏

行全面的分析,最终得出正确结论。

注意事项

实验室是通过扩增检测特定的DNA或RNA,进行疾病诊断、治疗检测和预后判定的实验室。医疗机构应当集中设置,统一管理,并通过临床检验中心的认证及验收。

检测人员 PCR实验室的检测人员要通过临检中心培训考核,并取得PCR上岗证。同时,实验室人员要定期参加培训考核,实验过程中严格按照标准操作流程,做好个人防护。

操作环境 PCR实验室要求各区必须有足够的空间,温、湿度符合相关要求,建立严格的管理制度,并有污染防治措施,要求无基因、无核酸,以保证实验室的安全和检测结果的准确性。

设备、耗材 日常要做好维护、保养。实验中使用的一次性离心管、吸头,要做好密封性、漏液检测,各区的耗材不能混用。

实验过程 要制定符合实际工作情况的标准操作流程,并严格按照标准操作流程进行管理,做好风险评估与风险管控控制,防止发生实验室污染。

质量控制 质量控制是一项很重要的工作,要做好检测过程中的质控工作,以保证检测结果的准确性。

报告 对于最终的检验结果,要慎重下结论,必要时重复实验。经过严密的对比,确定没有疏漏的情况下,才能下最终的结论,避免出现误诊、漏诊,影响患者的治疗。

总之,进行PCR实验室检测要严密且谨慎,要按照标准操作流程进行。

(作者供职于山东省肥城市人民医院)