

胫骨骨折后如何护理

□李秀杰

在面对胫骨骨折这一突发状况时,正确的护理对于患者康复来说非常重要。胫骨作为下肢的主要支撑骨之一,不仅会影响患者行走功能,还会导致疼痛和引起并发症。因此,在应对胫骨骨折的护理过程中,合理的急救和后续护理显得尤为重要。

固定与支撑

在紧急救助过程中,迅速采用适当支具或简易夹板对受伤的腿部进行固定具有重要作用,其目的在于确保胫骨骨折部位能得到有效的支撑和稳定,防止任何可能造成的伤害。而通过提供及时的帮

助,尽量防止骨折碎片的移动,从而减轻患者的疼痛感,并降低周围组织的损伤风险。

及时就医

在发现骨折后,争取尽早就医。通过专业医生进行X线等检查,明确骨折的具体类型和程度,为制定科学的治疗方案提供关键信息。这些检查不仅能准确定位骨折部位,还可以全面评估患者骨折的严重程度,为医生提供必要的诊断基础。医生可以根据检查结果制订个性化的治疗计划,包括合适的固定装置、药物管理、康复方案,从而最大限度地促进骨折的愈合。

定期翻身

对于长时间卧床的患者,进行定期翻身是防范压疮和保持良好血液循环的重要手段,这不仅能减轻患者身体局部的压力,避免压疮,同时也能促进全身血液的流通,维持组织的充分供氧。通过定期改变体位,可以有效减轻患者特定部位的负担,帮助舒缓肌肉的紧张,降低僵硬感,提高患者的整体舒适感。

营养调理

保持足够的钙、维生素D、蛋白质的摄入量,对于维护骨骼的健康和促进愈合具有重要作用。医生

会建议补充额外的营养剂,确保患者获得充足的营养支持,促进骨折部位有效康复。这些营养元素在骨骼健康中具有一定的促进作用,要知道,钙和维生素D帮助骨骼强化,而蛋白质则是组成新组织和修复受损部位的关键。重视饮食中的关键营养元素,让患者为自身提供所需的资源,加速康复过程,以此来提高骨折部位的愈合效果。

保持休息

在初始阶段,患者要时刻保持休息,避免过度使用受伤部位。并在医生指导下,逐渐引入轻度的运动,预防患者肌肉萎缩,避免对受

伤区域的过度负荷,可以减轻疼痛感和减缓肌肉的萎缩过程。而随着康复的进行,医生将逐步调整运动计划,确保患者在不引起额外损伤的前提下逐渐恢复活动,促进肌肉逐渐恢复正常功能。

在胫骨骨折的护理过程中,应该时刻关注患者的综合康复情况,及时采取紧急的急救措施,让专业的医生进行诊断和治疗,在这个过程中患者要积极配合,这样才能最大限度地促进骨折的愈合,减轻疼痛感,从而降低并发症的风险。

(作者供职于渤海新区人民医院)

龋病的预防和治疗

□石忠芳

龋病是一种常见的口腔疾病,它会导致牙齿的硬组织破坏,形成龋洞,造成牙体的缺损,牙髓及牙根尖周疾病,最终导致牙齿丧失。

了解龋病

龋病病因复杂,是一种细菌感染性疾病。能够在一定的时间内,使牙齿慢慢出现硬组织的脱矿、软化,最终形成龋病,其主要病原菌为变异链球菌、乳酸杆菌等。这些细菌在口腔中利用食物残渣中的糖分进行代谢,产生酸性物质。酸性物质会逐渐侵蚀牙齿的表面,导致牙齿的硬组织破坏,形成龋洞。

龋病的预防

保持口腔卫生 每天按时刷牙,可以有效控制牙菌斑形成,尤其是在睡前和早晨,可以使用含氟牙膏进行清洁。刷牙的正确方法包括使用软毛牙刷,垂直和水平方

向轻柔刷动,确保清洁到牙齿表面和牙龈线之间。

使用牙线 牙线能够清理到牙齿之间的缝隙,防止食物残渣和细菌滞留。每天刷牙后使用牙线,可以保持牙齿的清洁。有效预防牙齿的邻面龋。

使用口腔漱口水 使用含氟口腔漱口水,可以提高口腔的酸碱平衡,强化牙齿的釉质,减少酸性环境对牙齿的侵蚀。

限制糖分摄入量 控制糖分的摄入量对于预防龋病非常重要。减少黏性食物和碳水化合物摄入量,特别是零食和饮料中的糖分。

定期检查口腔 龋病发生缓慢而隐匿,自己不容易发现,应该定期到正规医疗卫生机构进行口腔检查和洁牙,一般每半年到一年进

行一次,及时发现和处理潜在的龋齿问题和潜在风险。

涂氟和窝沟封闭 对于儿童来说,牙齿涂氟和窝沟封闭也是有效的预防龋齿方法之一,不过要在正规医疗卫生机构由专业医师操作完成。

龋病的治疗

一般治疗 龋病的一般治疗方法包括,保持良好的口腔卫生习惯和饮食习惯。口腔卫生方面,需要掌握正确的刷牙方式,饭后漱口,睡前刷牙。应调整饮食习惯,适当吃软烂的食物,少吃含糖量高的食物,避免吃生冷、辛辣、坚硬的食物,以免加重病情。

药物治疗 氟化物主要用于窝沟封闭以及早期龋齿的预防性充填。常用的氟化物有75%氟化钠甘油糊剂、8%氟化亚锡溶液等。

这些药物对于软组织并无腐蚀性,不会造成牙齿变色,较为安全。氟化银则用于龋洞的处理,能够让龋洞停止发展。但是,氟化银会而造成牙齿出现变黑的现象,一般常用于乳牙,较少用于恒牙。

充填治疗 银汞合金充填术主要用于牙体组织的实质缺损,不能自行修复。手术过程包括去除龋坏组织,制备成一定洞形,经隔湿、消毒、垫底后,选用银汞合金充填材料修复龋病形成的缺损。复合树脂充填是常用的修复方法,既能满足前牙的美观需求,也能满足后牙咀嚼承担力量。因此,前牙和大面积龋损的牙齿都适用。这种材料具有美观的优点,能与牙齿进行配色,与牙体组织形成粘接固位,是目前较为理想的牙体修复材料。如果牙体组

织缺损较大,可进行嵌体修复。嵌体是一种嵌入牙体组织内部,恢复牙体缺损形态和功能的冠内固位体。它具有机械性能优良和美观的特点,可以较好恢复咬合面形态和邻面接触关系,消除食物嵌塞。

龋病是一种常见的口腔疾病,它会给人们的健康带来很大的危害。预防和治疗龋病是非常重要的。通过保持良好的口腔卫生习惯、合理的饮食习惯和定期进行口腔检查等措施,可以有效地预防龋病。俗话说“小洞不补,大洞受苦”如果患有龋病,应该及时进行治疗,以避免病情加重,只有坚持做好预防和治疗措施,才能保护我们的口腔健康。

(作者供职于山东省第二康复医院)

老年性骨质疏松症的防治

□尹 鹏

骨质疏松症作为常见的骨骼疾病,主要影响老年人群。了解老年性骨质疏松症的病因、预防和治疗措施,对于保护老年人的骨骼健康具有重要意义。

了解老年性骨质疏松症

老年性骨质疏松症是一种由于年龄增长、骨密度降低、骨组织微结构破坏而导致的骨骼疾病。随着患者年龄的增长,骨量逐渐减少,骨组织微结构发生改变,导致骨骼变薄、变脆,容易发生骨折。

老年性骨质疏松症的预防

保持适度运动 可以增强骨格密度,预防骨质疏松。规律的有氧运动和力量训练(包括散步、慢跑、游泳、重量训练等),能够帮助人们提高骨密度和维持骨骼强

度。

养成健康的饮食习惯 健康的饮食习惯对预防骨质疏松非常重要。老年人应该保持均衡的饮食,足够的钙和维生素D对于骨骼健康非常重要。建议摄入富含钙的食物,如奶制品、豆腐、坚果等,并通过适量的晒太阳或维生素D补充剂,保持维生素D水平。

定期进行骨密度检查 定期进行骨密度检查可以及早发现骨质疏松,及时采取措施进行干预和治疗。老年人应该每年进行一次骨密度检查,以便及时了解自己的骨骼状况。如果发现骨质疏松的迹象,应该及时就医,接受专业的治疗和建议。

避免摔倒 摔倒容易造成骨

折,尤其是对于骨质疏松的老年人来说,风险更高。因此,老年人应该注意避免摔倒,如保持家居环境整洁、选择合适的鞋子和衣物、避免在湿滑的地面上行走等。同时,老年人还应该加强自身的平衡能力训练,以减少摔倒的风险。

合理使用药物 对于已经确诊为骨质疏松的老年人,医生会建议使用一些药物进行治疗。这些药物包括钙剂、维生素D、降钙素等,可以增加骨骼密度,减少骨折的风险。老年人应该按照医生的建议使用药物,不要自行停药或更改剂量。同时,老年人还应该注意药物的不良反应和禁忌证,若有不适及时就医。

关注心理健康 心理健康对于预防骨质疏松症非常重要。老年人应该保持积极乐观的心态,避免过度焦虑和抑郁。同时,老年人还应该积极参与社交活动,与家人和朋友保持联系,以减少孤独感和心理压力。

老年性骨质疏松症的治疗

药物治疗 药物治疗是老年性骨质疏松症的主要治疗手段之一。医生会根据患者的具体情况开具相应的药物,如钙剂、维生素D、降钙素等。这些药物可以增加骨骼密度,减少骨折的风险。

物理治疗 物理治疗可以帮助缓解疼痛和改善肌肉功能。常见的物理治疗包括按摩、针灸、理疗等。

生活方式调整 生活方式调整也是治疗老年性骨质疏松症的重要手段之一。患者应该保持良好的生活习惯,如保持适度运动、健康的饮食习惯等。同时,避免吸烟和过量饮酒也是预防和治疗老年性骨质疏松症的重要措施之一。

手术治疗 在极端情况下,如骨折严重或保守治疗无效时,手术可能是一种选择。手术的目的是通过骨折部位的固定或植入假体来恢复骨骼的稳定性。

综合而言,通过提高对这一问题的认识,我们可以更好地预防和治疗老年性骨质疏松症,确保老年阶段的生活质量和健康水平。

(作者供职于虞城县人民医院)

屈光不正会造成哪些后果

□刘倩然

屈光不正是指眼睛在光线折射过程中无法正确聚焦在视网膜上,导致远视、近视、散等视觉问题的状况。这些视觉问题可以阻碍正常的视觉感知,并在日常生活中产生一系列的不便。

屈光不正的概念

屈光不正是眼睛在折射光线时无法将光线聚焦到视网膜上,导致视觉问题的状况。正常情况下,眼睛的角膜和晶状体会将光线聚焦到眼睛后部的视网膜上,形成清晰的图像。然而,如果角膜或晶状体的曲率不正常或眼轴

长度异常,就可能导致光线聚焦在视网膜之前或之后,引发视力问题。

不同类型的屈光不正

近视 近视是指眼睛在远处看物体时出现模糊,远处物体看得不清楚的情况。这是由于光线过于聚焦在视网膜之前,导致远处物体焦点不在视网膜上。近视会影响日常生活,如学习、工作和参与户外活动。

远视 远视是指眼睛在近处看物体时出现模糊,近处物体看得不清楚的情况。这是由于光线

过于聚焦在视网膜之后,使得近处物体无法清晰呈现。远视可能导致阅读困难、眼睛疲劳和头痛等问题。

散光 散光是指由于角膜或晶状体的不规则形状,造成光线聚焦在多个点上,导致视觉模糊和图像变形。散光可以导致夜间驾驶困难、眼睛疲劳及在阅读时出现字母或数字模糊不清的情况。

老视 随着年龄增长,晶状体逐渐失去弹性,使眼睛难以调节焦距,导致近处距离看物体时出现模糊。老视常常在40岁左右开始

出现,影响人们在近距离上的清晰视觉。

屈光不正的预防和治疗

定期检查 定期检查能及早发现屈光不正问题,以便采取合适的治疗方法。眼科医生能够评估视力,诊断屈光不正,并给出相应的建议。

配戴眼镜 标准化验光,佩戴眼镜。它们能够纠正各种类型的屈光不正,帮助人们获得更清晰的视力。

角膜矫正手术 激光手术和晶体植入手术是可选的治疗方

法,通过改变角膜形状或置入ICL来纠正屈光不正问题。

注意眼睛健康 避免长时间盯着屏幕或书籍,保持良好的用眼习惯,保证充足的睡眠和营养,对于预防和缓解眼睛问题都十分重要。

目前,屈光不正已经成为广泛存在的问题。然而,通过定期眼睛检查、正确的治疗、注意眼睛健康,我们可以有效地预防和治疗屈光不正,保持良好的视力。

(作者供职于新蔡县人民医院)

青光眼的危害、预防与治疗

□姚秋实

青光眼是一种常见的眼部疾病,其特点是眼内压升高,导致视神经损伤和视野缺损。青光眼是一种慢性病,如果不及时治疗,会对视力造成不可逆的损害。青光眼是导致人类失明的3大致盲眼病之一,总人群发病率为1%,45岁以后人群的发病率为2%。因此,了解青光眼的危害、预防与治疗策略非常重要。

青光眼的危害

视力下降 青光眼会导致视神经损伤,进而影响视力,严重者甚至会导致失明。

视野缺损 随着青光眼的发展,患者的视野会逐渐缩小,最终

导致患者视野完全缺损。

眼痛、眼胀 青光眼患者会出现眼痛、眼胀等不适症状,影响患者生活质量。

情感障碍 由于视力下降和视野缺损,患者会出现焦虑、抑郁等情感障碍。

青光眼的预防

定期眼科检查 定期进行眼科检查是预防青光眼的关键。通过检查可以及早发现眼部问题,及时采取措施。

保持健康的生活方式 保持健康的生活方式可以帮助预防青光眼。包括戒烟、限制饮酒、保持饮食均衡、适度运动等。

控制慢性病 高血压病、糖尿病等慢性病与青光眼有关。控制这些慢性病,可以降低青光眼的风险。

避免长时间使用电子产品 长时间使用电子产品可能导致眼疲劳,增加青光眼的风险。适当休息和调整用眼习惯,可以帮助预防青光眼。

青光眼的治疗

药物治疗 药物治疗是青光眼的首选治疗方法。通过使用降眼压药物、营养神经药物等,可以控制眼内压,保护视神经。

手术治疗 对于药物治疗无效或病情严重的患者,手术治疗是必要的。手术方式包括激光虹膜切

开术、小梁切除术等,旨在降低眼内压,保护视神经。

激光治疗 激光治疗可用于治疗某些类型的青光眼,如慢性闭塞性病变。激光治疗可以改善眼部血流,降低眼内压。

心理支持 由于视力下降和视野缺损,患者会出现焦虑、抑郁等情绪障碍。心理支持在治疗过程中非常重要,可以帮助患者调整心态,积极面对疾病。

生活方式调整 在治疗过程中,患者需要调整生活方式,包括戒烟、限制饮酒、保持饮食均衡、适度运动等。这些措施能够帮助控制病情,提高治疗效果。

心绞痛是一种由冠状动脉供血不足引起的心脏疾病,通常表现为胸痛或不适感。早期的识别和有效的预防策略对于降低心绞痛的发生和发展非常重要。

了解心绞痛

心绞痛是冠状动脉供血不足、心肌急剧短暂性缺血、缺氧所引起的,以发作性胸痛或胸部不适为主要表现的临床综合征。心绞痛是心脏缺血反射到身体表面所感觉的疼痛,特点为前胸阵发性、压榨性疼痛,可伴有其他症状,疼痛主要位于胸骨后部,可放射至心前区与左上肢,劳动或情绪激动时常发生,每次发作持续3分钟~5分钟,休息或使用硝酸酯类制剂后消失,多发生在40岁以上男性人群中。

心绞痛的早期识别

症状了解 早期识别心绞痛的首要步骤是了解相关症状。典型的症状包括胸痛、压迫感或不适,可能伴随着上臂、颈部、下颌或背部的疼痛。特别是在运动或情绪激动时症状加重,这是心绞痛的典型表现。

定期检查 定期体检是发现心绞痛早期迹象的有效手段。血压、血脂、血糖等生理指标的监测,可以帮助早期发现患有潜在心脏问题的个体。心电图、超声心动图等检查也是评估心脏健康的重要工具。

关注危险因素 了解和关注心脏病的危险因素,如高血压病、高胆固醇、糖尿病、肥胖等。对于存在这些因素的患者,定期进行心血管健康检查和评估是必要的。

心绞痛的预防策略

健康饮食 采用健康的饮食习惯对于预防心绞痛非常重要。保持低胆固醇、低饱和脂肪、高纤维的饮食习惯,可以帮助患者控制体重、降低血脂,从而减少心血管疾病的风险。

规律锻炼 定期的有氧运动对心脏健康非常重要。适度运动帮助患者提高心脏功能,降低血压,改善血脂代谢。对于大多数人来说,每周可以进行至少150分钟的中等强度运动。

戒烟限酒 长期吸烟和过度饮酒是心绞痛的危险因素之一。戒烟和限制酒精摄入量是预防心脏疾病的关键步骤,帮助患者改善血管功能,降低动脉硬化的风险。

应对压力 长期暴露于高压环境下,可能增加心脏疾病的风险。通过学习有效的压力管理技巧,如深呼吸、冥想、锻炼等,帮助患者维护心脏健康。

定期体检 高血压病、高胆固醇、糖尿病等慢性病,可能增加心绞痛的风险。通过定期体检,可以及时发现并处理这些问题。

药物治疗 对于高风险人群,医生会推荐药物治疗,如抗血小板药物、降脂药等,以控制血压和血脂水平,降低心绞痛的发生风险。

在进行这些预防前,人们应该与医疗专业人士密切合作,根据自身的健康状况和危险因素定制适合的方案。此外,定期的健康检查和评估也是确保心脏健康的重要手段。通过早期识别和积极预防,可以有效地降低心绞痛的风险,提高人们的生活质量。

(作者供职于潍坊滨海经济技术开发区人民医院)

了解肺气肿

预防并发症

□崔 琳

肺气肿是一种常见的呼吸系统疾病,它会对患者的健康和生活质量产生严重影响。为了降低肺气肿的并发症风险,预防和护理非常重要。

了解肺气肿

肺气肿的特征是肺泡和肺组织的过度膨胀和充气,

导致肺容积增大和气道壁破坏。这种疾病通常是由于长期暴露在有害气体、空气污染等不良环境中,或者由遗传、免疫等因素所导致。肺气肿的症状包括呼吸困难、咳嗽、咯痰、喘息等症状。这些症状会在患者活动后加重,甚至影响日常生活。此外,肺气肿还可能導致其他并发症,如自发性气胸、发热、疲乏、纳差、体重减轻等。

肺气肿并发症的预防

控制感染 感染是肺气肿常见的并发症之一。为了预防感染,患者应保持室内空气流通,避免与感染源接触。同时,定期进行口腔清洁和呼吸道护理,以降低感染风险。

避免刺激物 烟雾、灰尘等刺激物会加重肺气肿的症状。患者应避免刺激,尽量减少在污染严重的环境中活动。

合理休息 肺气肿患者应合理安排休息,避免过度劳累。合理休息有助于减轻患者肺部负担,缓解症状。

饮食护理 肺气肿患者的饮食应以清淡、易消化为主,避免辛辣、油腻等刺激性食物。同时,多摄入富含维生素的食物,如新鲜蔬菜、水果等,有助于增强免疫力。

心理护理 肺气肿患者常因病情反复发作而产生焦虑、抑郁等心理问题。家属和医务人员应给予患者关心和支持,帮助患者维持积极的心态,提高生活质量。

氧气疗法 对于严重缺氧的患者,医生会建议使用氧气疗法。通过吸氧可以改善患者的缺氧症状,减轻呼吸困难。但需要注意的是,氧气疗法应在医生指导下进行,避免过量吸氧导致氧中毒。

肺气肿的并发症预防与护理 对于患者的健康和生活质量非常重要。通过控制感染、避免刺激物、合理饮食、定期检查等措施,可以降低肺气肿的并发症风险。同时,合理的护理措施如保持呼吸道通畅、合理休息、饮食护理、心理护理、氧气疗法等,可以帮助缓解症状,提高生活质量。在日常生活中,患者和家属应积极配合医务人员的治疗和护理方案,共同做好肺气肿的治疗和护理工作。

肺气肿的护理

保持呼吸道通畅 肺气

心绞痛的早期识别与预防策略

□张超

张超

张超