

骨折要怎么护理,饮食有什么要求

孙美娟

骨折是指骨骼在外力作用下发生断裂的现象,属于比较常见的创伤性损伤。骨折的发生不仅给病人带来身体上的痛苦,还会对日常生活和工作造成很大的影响。因此,对于骨折病人的护理工作非常重要,可促进骨折愈合。很多人对于骨折护理缺少正确认知,本文将针对骨折护理的那些事儿进行科普介绍,并提醒大家骨折病人的饮食应注意哪些事项,希望对病人的康复有帮助。

一、关于骨折原因及分类介绍

骨折的原因主要有外力作用、骨质疏松、骨肿瘤等;其中外力作用是青年人骨折最常见的原因,如跌倒、运动损伤等。骨质疏松是老年人最常见的骨折原因,由于骨密度降低,骨骼变得脆弱易碎。还有少部分人是因肿瘤细胞侵入骨骼,导致骨骼破坏而发生骨折。

根据骨折的形态和位置,骨折可以分为闭合性骨折和开放性骨折。其中闭合性骨折是指骨骼断裂后皮肤完整,没有外露的情况。开放性骨折则是指骨骼断裂后皮肤破裂,骨骼外露的情况。

二、关于骨折治疗的介绍

骨折的治疗主要包括保守治疗和手术治疗两种方法:

保守治疗适用于闭合性骨折,包括固定、功能锻炼等;固定可以通过石膏绷带、外固定器等方式进行,以保持骨骼的稳定性,功能锻炼则是为了恢复骨骼的功能和肌肉的力量。

手术治疗适用于开放性骨折、复杂骨折等情况;手术可以通过内固定器、外固定器等方式进行,以恢复骨骼的稳定性和功能,手术后需要进行康复训练,以加速康复进程。

三、如何做好骨折护理?

骨折护理是骨折治疗的重要环节,可以帮助病人尽快康复,如何做好骨折护理措施,可以从以下几个阶段着手:

(一)对于骨折的初期护理

1.病人要保持安静:骨折发生后,病人应立即停止活动,避免对受伤部位造成二次损伤,如果有需要的话,可使用担架等辅助工具将病人搬运至安全地点。

2.固定受伤部位:对于疑似骨折的病人,应尽快进行初步固定,可采用夹板、绷带等物品将受伤部位固定,以减轻疼痛和减少肿胀。注意固定时要保持关节的活动度,避免关节僵硬。

3.缓解疼痛:骨折病人常伴有剧烈

疼痛,可适当给予止痛药物,如非处方药物布洛芬等。与此同时,可采取冰敷等物理降温方法,以减轻病人的疼痛和肿胀。

4.观察生命体征:密切观察病人的呼吸、脉搏、血压等生命体征,如有异常应及时报告医生并进行处理。

(二)对于骨折的中期护理

1.定期复查:骨折病人需定期进行X光片复查,进而了解骨折愈合情况。根据复查结果,医生会调整治疗方案,以确保病人早日康复。

2.功能锻炼:在医生指导下,病人可逐渐进行受伤部位的功能锻炼,以恢复关节活动度和肌肉力量。在锻炼时要注意适度,避免过度活动导致骨折复发。

3.营养支持:骨折病人需要补充足够的营养,以促进骨折愈合,建议骨折病人多食用富含钙、磷、锌等矿物质的食物,可以从牛奶、鱼类、坚果等食物中获得。

4.预防并发症:骨折病人长期卧床容易导致肺部感染、压疮等并发症,为了预防这类并发症,要定期帮助病人翻身、按摩受压部位,以降低并发症的发生风险。

(三)对于骨折的后期护理

1.康复训练:骨折愈合后,病人需要进行康复训练,以恢复受伤部位的功能,但需要注意的是,康复训练应在医生指导下进行,以免过度活动导致再次受伤。

2.心理疏导:骨折病人在康复过程中可能会出现焦虑、抑郁等心理问题,医护人员应关注病人的心理状况,为其及时进行心理疏导,以帮助病人树立信心,积极面对康复治疗。

3.定期随访:骨折病人康复后,应定期进行随访,以了解病人的康复状况和生活能力。如有需要,可进行康复指导和健康教育,这样可以提高病人的生活质量。

(四)家庭护理注意事项

1.家庭环境:为骨折病人创造一个舒适、安全的生活环境,避免跌倒等意外伤害,家属要注意让家中地面保持干燥,避免滑倒;家具摆放要合理,避免碰撞受伤。

2.饮食调理:家庭护理人员应根据病人的营养需求,合理安排饮食,确保病人摄入足够的营养物质。同时,要避免高热量、高脂肪的食物,以免影响病人的康复进程。

3.生活照顾:家庭护理人员要协助病人进行日常生活照顾,如穿衣、洗漱、进食等,在照顾过程中,要注意保护病人的受伤部位,以避免发生二次损伤。

4.情绪关怀:家庭护理人员要关注病人的情绪变化,给予关心和支持,大家要鼓励病人积极参与康复治疗,树立信心,以促进康复进程。

四、关于骨折患者,饮食有哪些要求?

骨折病人的饮食要求主要是为了提供足够的营养,做好饮食方面的护理与招呼,可以有效促进骨骼的愈合和康复,以下是一些常见的骨折饮食要求:

(一)高蛋白食物

蛋白质是骨骼组织的重要组成部分,骨折病人需要摄入足够的蛋白质来促进骨骼的愈合,家属可以为病人做鱼、肉、蛋、豆类等食物,都属于高蛋白食物。

(二)高钙食物

钙是骨骼的重要成分,骨折病人需要摄入足够的钙来促进骨骼的愈合,可以选择牛奶、豆腐、海带等高钙食物,对补钙很有帮助。

(三)维生素D

维生素D可以促进钙的吸收和利用,骨折病人需要摄入足够的维生素D来促进骨骼的愈合,可以为病人选择鱼肝油、蛋黄等富含维生素D的食物,以补充维生素D。

(四)多吃水果和蔬菜

补充维生素C,对身体健康很有帮助,可多吃水果和蔬菜富含维生素C和其他营养物质,以促进骨骼的愈合和康复。

(五)控制盐摄入

过多的盐摄入会导致钙的流失,影响骨骼的健康,因此骨折病人需要控制盐的摄入量,不宜吃重口味的食物。

总而言之,骨折是一种常见的创伤性损伤,病人除了接受及时、有效的治疗外,还需要注意护理和饮食要求,以促进骨骼的愈合和康复。通过合理的护理和饮食,可以帮助病人尽快恢复健康,重返正常的生活和工作。同时,预防骨折也是非常重要的,大家平时可以通过加强锻炼、保持良好的饮食习惯等方式来减少骨折的发生。希望本文的介绍能够对大家有所帮助,提高对骨折的认识和了解,也能更好的照护骨折病人。

(作者单位系德驭医疗马鞍山总医院)

磁共振是否安全,听听影像专家怎么说

徐婷

随着医学技术的进步与发展,磁共振成像(MRI)检查已经成为一种非常重要的诊断方法。它可以帮助医生更准确地了解患者的病情,为制定有效的治疗方案提供依据。然而,对于许多人来说,对磁共振检查的了解不足,他们可能会担心磁共振检查是否有危害,也不知道该如何正确配合磁共振检查。今天就从磁共振原理、磁共振是否安全、适应症、如何正确配合磁共振检查等方面进行一次全面科普,希望可以帮助大家更加深入的了解这一检查方法。

一、磁共振的介绍

磁共振成像(Magnetic Resoeco Imaging,简称MRI)属于非侵入性的医学影像技术,它是通过使用强磁场和无线电波脉冲来获取人体内部结构的详细图像。MRI凭借其无创性、高分辨率和对软组织的优越显示能力,已成为肿瘤、神经系统疾病、心血管疾病等的重要诊断工具。

二、MRI的安全性介绍

MRI是一种非常安全的检查方法,但它仍然存在一定的风险,主要包括以下几个方面:

1.金属植入物:MRI使用强磁场,对于体内有心脏起搏器、金属关节置换等金属植入物的患者,MRI可能对其产生不良影响。因此在进行MRI检查前,医生会询问患者的病史,以确保安全。

2.肾功能不全:MRI检查需要注射一种特殊的造影剂,来增强图像的对比如。对于肾功能不全的患者,这种造影剂可能导致肾脏损伤。因此,在进行MRI检查前,医生会对患者的肾功能进行评估。

3.过敏反应:有的人可能对造影剂产生过敏反应。在进行MRI检查前,医生会询问患者的过敏史,且会采取相应的预防措施。

4.幽闭恐惧症:MRI检查是在狭小的空间内完成,有的患者可能出现幽闭恐惧症。在进行MRI检查前,医生会了解患者的心理状况,必要时还会给予适当的心理干预。

三、MRI的适应症有哪些?

MRI适用于许多疾病的诊断,主要包括以下几个方面:

1.肿瘤:通过MRI检查可以清晰地显示肿瘤的位置、大小、形态和浸润范围,有助于肿瘤的早期发现与诊断。

2.神经系统疾病:MRI对神经系统疾病的诊断具有很高的敏感性和特

异性,在脑卒中、脑肿瘤、多发性硬化等疾病的诊断中应用较多。

3.心血管疾病:MRI可以显示心脏和血管的结构、功能和血流动力学信息,常被用于心血管疾病的诊断和治疗中。

4.骨骼肌肉系统疾病:MRI对骨骼肌肉系统的病变具有很好的显示能力,常被用于骨折、关节炎、肌肉损伤的诊断中。

5.泌尿生殖系统疾病:MRI可以清晰地显示泌尿生殖系统的结构,因此也有助于该类疾病的诊疗。

四、MRI的操作流程有哪些?

MRI检查通常包括以下几个步骤:

1.准备:让患者需要脱去金属饰品、衣物等,并穿好医院提供的专用衣服;对于需要注射造影剂的患者,还需要空腹4小时,做好检查前的准备。

2.定位:患者躺在MRI扫描床上,医生会通过定位设备将患者的体位调整到合适的位置。

3.扫描:扫描时间根据检查部位和目的的不同而有所差异,通常为10至60分钟。

4.结束:扫描结束后,患者可以离开扫描床。对于需要注射造影剂的患者,医生也会观察其反应,以确保其安全。

五、MRI与其他影像学检查的比较

与X线、CT等传统影像学检查相比,MRI具有以下优势:

1.高分辨率:MRI可以清晰地显示组织的细节结构,更加有助于疾病的诊断。

2.无创性:MRI不使用放射性物质,对人体没有损害。

3.多参数、多序列成像:MRI可以进行多种参数和序列的成像,对疾病的诊断准确性更高。

但是,MRI也存在一些局限性,如检查费用较高、部分患者存在禁忌等。因此,在选择影像学检查方法时,医生会根据患者的具体情况和检查目的进行综合考虑。

六、MRI的未来发展

随着MRI技术的不断进步,未来的MRI检查将具有更高的分辨率、更快的成像速度、更低的辐射剂量等特点。此外,随着人工智能技术的发展,MRI图像分析也将更加智能化,有助于提高相关疾病诊断的准确性和效率。

七、患者应该如何配合MRI检查

得了心绞痛都有哪些症状,如何治疗是好

吴礼红

本版投稿咨询电话:
0554-6657551
199 6552 2563

心绞痛是由于冠状动脉供血不足导致心肌缺氧所引起的一种临床综合征,也是冠心病最常见的症状之一,严重时可导致心肌梗死,甚至危及生命。很多人对于心绞痛并不陌生,但对于如何正确治疗缺少认知。今天就为大家科普一下心绞痛的相关知识,希望对缓解您或亲友的病症有所帮助。

一、心绞痛是怎么形成的?

1.冠状动脉粥样硬化:心绞痛最常见的病因就是冠状动脉粥样硬化,因脂质代谢紊乱,导致血管内膜下脂肪沉积,而形成斑块,致使血管狭窄或阻塞,最后引起心肌缺血。

2.冠状动脉痉挛:在寒冷、剧烈运动等刺激下,人体的冠状动脉可能发生痉挛,致使血流减少而引起心绞痛。

3.微血管病变:糖尿病、高血压等慢性病会导致微血管病变,可导致心肌的血液供应不足。

4.其他因素:还有贫血、甲状腺功能亢进、心肌炎等疾病,也有可引起心绞痛。

二、心绞痛的具体表现有哪些,有什么危害?

1.胸痛:胸痛是心绞痛最为典型的症状,可表现为压榨性、紧缩性、憋闷性疼痛,主要是位于胸骨后部,并可放射至左肩、左臂、颈部、下颌等位置。疼痛持续时间一般在1至5分钟,通过休息或服用硝酸甘油后会有所缓解。

2.呼吸困难:患者在心绞痛发作时,因心脏供血不足,可能出现呼吸困难症状。

3.心悸:一些心绞痛患者会出现心悸、心跳加快等症状。

4.出汗:有的患者在心绞痛发作时,会出现大汗淋漓的症状。

5.恶心、呕吐:一些心绞痛患者还可能伴有恶心、呕吐等症状。

心绞痛反复发作的危害,会使患者出现心肌缺血、心律失常、心肌梗死、心力衰竭等严重病症,甚至会发生猝死,危及生命。

三、关于心绞痛的诊断,了解一下!

1.病史:医生会先了解患者的病史,包括冠心病的危险因素、家族史等。

2.体格检查:通过听诊、触诊等方

法,可以了解到患者心脏的基本情况。

3.心电图:心电图是诊断心绞痛的一个重要依据,能够显示出是否有心肌缺血情况。

4.动态心电图:通过动态心电图,可以连续记录24小时或更长时间的心电图变化,便于医生发现心绞痛患者的发作规律。

5.冠状动脉造影:作为诊断心绞痛的金标准,冠状动脉造影可直接观察冠状动脉的狭窄程度以及位置。

6.实验室检查:通过测定血脂、血糖、肌钙蛋白等指标,可以评估患者的危险程度。

四、心绞痛的分级标准介绍

按照加拿大心血管学会(CCS)的分类标准,可以将心绞痛分为四个等级:

1.日常活动不诱发心绞痛,但运动试验可诱发心绞痛为I级。日常活动轻度受限,运动试验可诱发心绞痛为II级。日常活动明显受限,静息状态下也可发生心绞痛为III级。无论何种活动均可诱发心绞痛为IV级。

五、心绞痛,要如何治疗?

临床对于心绞痛的治疗主要包括药物治疗、生活方式干预以及手术治疗。

1.药物治疗是基础

(1)硝酸酯类药物,包括硝酸甘油、异山梨酯等;这类药物可以有效扩张冠状动脉,增加心肌的血流量,从而缓解心绞痛症状。这类药物的作用机制是通过释放一氧化氮(NO),促使平滑肌细胞内的鸟苷酸环化酶激活,进而使细胞内环鸟苷酸(cGMP)水平升高,最终达到平滑肌松弛,血管扩张的目的。

(2)钙通道拮抗剂,如地尔硫革、硝苯地平等。这类药物通过阻止钙离子进入心肌细胞和平滑肌细胞,降低心肌收缩力和血管平滑肌的紧张度,从而减轻心脏的负荷,缓解心绞痛症状。

(3) β 受体拮抗剂:主要有美托洛尔、阿莫洛尔等。这类药物可以阻断 β 肾上腺素受体,降低心率和心肌收缩力,并减少心肌耗氧量,进而减轻心绞痛症状。

(4)血小板聚集抑制剂,比较常用的药物有阿司匹林、氯吡格雷等,它们可以抑制血小板聚集,降低血栓形成的风险,从而有效预防心绞痛的发生。

(5)胆固醇降低药物,比较常用的有辛伐他汀、阿托伐他汀等,这类药物通过抑制胆固醇合成酶,降低血浆中的低密

度脂蛋白胆固醇(LDL-C)水平,有效抑制动脉粥样硬化斑块的形成,通过改善冠状动脉的血流供应情况,来缓解心绞痛症状。

(6)ACE抑制剂和ARB类药物:比较常用的有普利、洛卡特普等,此类药物是通过抑制肾素-血管紧张素-醛固酮系统(RAAS),降低血压,来减轻患者心脏的负荷,减轻其心绞痛症状。

治疗心绞痛的药物应根据每位患者的具体情况来选择。通常来讲,对于稳定性心绞痛患者,会选择硝酸酯类药物、钙通道拮抗剂、 β 受体拮抗剂、抗血小板药物和胆固醇降低药物;对于不稳定性心绞痛患者,除了上述药物外,还可使用抗凝药物和镇痛药物。

2.生活方式干预很重要

(1)戒烟:吸烟是诱发心绞痛的重要因素,戒烟对降低心血管疾病的风险很有帮助。

(2)控制体重:肥胖会增加心脏负担,加重心绞痛症状,通过合理饮食和运动控制体重也有助于改善患者病情。

(3)低盐低脂饮食:减少盐和脂肪摄入,有助于降低血压和血脂水平,对减轻心脏负担、减少心绞痛发作有效。

(4)适量运动:适量运动能够在一定程度上增强心肌功能,改善冠状动脉供血,但不可以进行剧烈活动。

(5)控制情绪:平时要避免过度紧张、焦虑和激动,保持良好的心态,也有助于减少心绞痛发作次数。

3.手术治疗可考虑

对于药物治疗无效或病情严重的患者,可以考虑进行手术治疗。

(1)冠状动脉支架植入术:此方法是将支架植入狭窄的冠状动脉内,来恢复患者的血流通畅。

(2)冠状动脉旁路移植术:此方法是将其他部位的血管移植到冠状动脉上,绕过狭窄部位,以恢复心脏血流供应。

(3)心脏搭桥手术:通过将其他部位的血管移植到心脏上,并绕过狭窄部位,来改善血流供应情况。

总而言之,心绞痛是一种常见的心血管疾病,我们了解其症状、危害以及治疗方法对疾病防治非常重要。每位患者应根据自身情况选择合适的治疗方法,在医生的指导下,通过药物治疗、生活方式干预以及手术治疗等方法来控制心绞痛症状,提高生活质量。

(作者单位系南京市中医院)

聊一聊宫外孕手术护理那些事儿

刘薇

宫外孕是指受精卵在子宫腔外着床发育形成的异常妊娠,是妇产科常见的急腹症之一。近年来,由于辅助生殖技术的应用,宫外孕发生率也在增高,因宫外孕手术护理不当而导致感染、出血、盆腔粘连等并发症时有发生。因此,掌握宫外孕手术护理知识对降低并发症的发生具有重要意义。因此,护理人员应提高认识,掌握宫外孕手术护理知识与技能,以促进宫外孕患者术后康复。

一、术前护理

1.心理护理:宫外孕患者多数是已婚或有性生活史,具有一定的心理压力,对手术的恐惧,加之对术后能否再次妊娠的担忧,常会出现焦虑、恐惧、紧张等不良情绪,从而导致身体抵抗力下降,易发生感染、出血等并发症。因此,护理人员应及时向患者及家属介绍宫外孕的相关知识和手术方案及注意事项、预后情况,消除患者对手术的恐惧心理。

二、术前准备

(1)常规检查:包括血常规、尿常规、阴道分泌物等。

(2)妇科:包括妇科检查,了解子宫大小、位置、输卵管形态及有无出血等;B超检查了解输卵管及盆腔情况。

(3)血常规、尿常规及心电图检查:以明确是否存在贫血;有无炎症;有无电解质紊乱。

(4)心电图:以了解患者是否存在心律失常。

(5)传染病筛查:以明确是否有传染性

性疾病及传染病的接触史。

二、术后常规护理

1.严密观察患者的生命体征变化,严密观察出血情况。监测血压、脉搏、呼吸、体温,注意有无腹痛、恶心呕吐及阴道出血情况,如果发现异常,及时报告医生。

2.术后用碘伏消毒外阴,以防术后感染。协助患者勤换内裤,注意保持会阴部清洁干燥。

3.遵医嘱给予抗生素治疗,预防感染。

4.术后6小时内应绝对卧床休息,

下床活动时应由专人陪同。术后一月内禁止盆浴、游泳及性生活。

5.患者出院后应按医嘱定期到医院复查。常规在术后根据情况于术后2周、一个月到医院复查B超及血HCG,以了解组织残留情况;手术后若出现腹痛加重、阴道出血量多或出现发热等临床症状应及时到医院复诊。

三、并发症的观察与护理

1.手术切口感染是宫外孕手术常见的并发症之一,主要由于个人体质不同、切口局部解剖因素造成的,主要表现为切口红肿、发热,体温在38.5℃以上,同时伴有下腹部疼痛。因此,护士应严密观察切口处有无红肿、发热、疼痛等症状,一旦出现以上情况应及时报告医生,同时保持室内空气流通,术后鼓励患者多喝水以增加尿量,每日用碘伏棉球擦拭2次。

2、腹腔内出血:主要表现为腹腔内出血量较多时会

出现血压下降、面色苍白、冷汗等休克表现。因此,护士应严密观察患者生命体征及出血量的变化,如血压低于90/60mmHg时应立即通知医生处理。

四、术后疼痛的护理

宫外孕手术后,患者疼痛的程度取决于其疼痛的性质、部位和程度,并与机体的应激反应有关。但大多数患者因对宫外孕手术的恐惧、焦虑等因素,容易产生疼痛的心理障碍。因此,在宫外孕手术后,应加强与患者沟通,了解患者术后疼痛的原因和程度。此外,对患者进行健康教育也是非常必要的,通过健康教育可使患者了解宫外孕手术后出现疼痛的原因及程度,从而积极配合治疗和护理,必要时应用止疼药物,减少或避免疼痛症状。

五、营养支持的护理

部分宫外孕患者因输卵管破裂,易造成腹腔内出血,术后常出现不同程度的贫血,因此在治疗和护理过程中,应重视营养支持,以促进患者早日康复。术后应补充蛋白质和铁、维生素A及维生素C。若因大出血引起休克,应迅速补充血容量,维持水电解质平衡,必要时输血。因术后肠蠕动恢复较慢,易发生腹胀,必要时可使用四磨汤以促进肠道功能恢复。术后6小时内禁食水。术后6小时后可进流质饮食,

查?

为了确保磁共振成像(MRI)检查的准确性和安全性,患者在进行检查时需要遵循以下注意事项:

1.穿着舒适的衣物:在进行检查时,患者需要将金属饰品和衣物脱去,因此建议患者穿宽松舒适的衣物,这样在检查过程中会比较方便且舒适。

2.向医生说明病史:在进行检查前,作为患者应向医生详细告知自己的病史,告知是否有心脏病、高血压、糖尿病等疾病,以及是否植入了金属器械等。

3.遵循医生的指示:患者在进行检查时,要严格遵循医生的指示,如保持身体不动、屏住呼吸等,这样有助于提高检查结果的准确性。

4.告知医生药物过敏史:如果患者对某些药物过敏,应在进行检查前告知医生,以避免做检查时出现过敏反应。

5.保持镇静:对于初次接受MRI检查的患者,可能会有一定的紧张和恐惧感。在这种情况下,患者应尽量保持镇静,一定要相信医护人员的专业能力。也可以在检查前向医生咨询有关MRI检查的信息与知识,以消除自身的恐惧心理。

八、患者在接受MRI检查后应注意的事项

1.观察身体反应:对于接受造影剂的患者,需要密切观察身体反应,一旦发现有过敏反应等异常情况应及时告知医生。

2.注意饮食:患者在接受造影剂检查后,需要注意饮食,不要食用过于油腻、刺激性的食物。

3.注意休息:患者在接受MRI检查后应注意休息,不要进行剧烈运动和重体力劳动。

4.定期复查:患者要根据医生的建议定期进行复查,以便及时监测病情的变化。

总而言之,磁共振成像(MRI)是一种非常安全、准确的诊断方法,被广泛用于各种疾病的检查和诊断中。虽然对于一些特殊患者而言,MRI检查可能存在一定风险,但也不用过于紧张,在检查前医生都会对患者情况进行详细的评估,以保证检查的安全性。作为患者在接受检查时,需要遵循医生的指示,积极配合检查,这样可确保检查顺利进行,也有助于提升诊断结果的准确性。

(作者单位系武汉市江夏区第一人民医院)