

老年人股骨颈骨折如何护理

护理常识

在股骨颈骨折的治疗中,护理起着至关重要的作用。根据治疗方式的不同,可将护理分为保守治疗和手术治疗后的护理。保守治疗侧重于疼痛管理、床位休息和康复锻炼等方面,而手术治疗后的护理则包括伤口护理、安全注意事项和逐渐恢复活动等。

保守治疗后的护理

1. 疼痛管理

医生会根据患者的情况开具适当的镇痛药物,以缓解疼痛,常见药物如塞来昔布、布洛芬等止痛药物。

冷敷可以用于减轻术后疼痛和肿胀。将冰袋或冷敷物轻轻放置在疼痛区域,每次持续应用15~20分钟,每隔2~3小

时重复一次。

保持适宜的姿势,避免压迫伤口和骨折部位,也可以减轻疼痛感。

2. 床位休息

老年人股骨颈骨折需要卧床休息以促进骨折的稳定和愈合,要保持床垫的干燥和整洁,定期翻身以避免压疮的发生。可以使用特殊的床垫或垫子,以减轻压力分布。定期进行被动活动,如踝关节的屈伸运动,以维持肌肉的柔韧性和关节的灵活性。

3. 康复锻炼

康复锻炼在老年人股骨颈骨折的保守治疗中起着重要作用,有助于促进康复和恢复功能。康复锻炼应在医生或康复专业人员的指导下进行,常见

的康复锻炼包括关节活动、肌肉强化和平衡练习。

关节活动。通过进行被动或主动的关节活动,保持关节的活动范围和灵活性。包括踝关节、膝关节和髋关节的活动。

肌肉强化。通过进行肌肉收缩和放松的练习,促进肌肉的恢复和增强。常用的练习包括踮脚练习、腿部提拿练习等。

平衡练习。通过平衡练习,可以提高老年人的稳定性和步态,减少跌倒的风险,常见的平衡练习包括单脚站立、跟脚行走等。

手术治疗后的护理

1. 休息和康复。术后一段时间需要休息和限制活动。根据医生的建议,逐渐增加活动

强度和范围。遵循医生的康复计划进行锻炼和物理治疗。

2. 伤口护理。注意术后伤口的清洁和消毒。遵循医生的指示更换敷料,并注意伤口是否有异常症状(如红肿、渗液等)。

3. 防止感染。保持手术区域的卫生,避免接触污染物,定期洗手,并遵循医生的建议使用抗生素或其他预防性药物。

4. 安全注意事项。使用稳定的步行辅助器具,如拐杖或助行架。确保环境安全,避免滑倒和跌倒的危险。

5. 饮食和营养。保持健康的饮食和充足的液体摄入,以促进伤口愈合和整体康复,术后14天禁食刺激、辛辣食物,避免对伤口造成刺激。

枣强县人民医院 付真

预防为主

饮食重口味 当心得慢性咽炎

徐女士近日咽部经常有异物感,而且总是干咳,到医院检查后被告知患上了慢性咽炎。医生在询问病情时得知,徐女士一家口味重,做菜时作料放得很多。饮食不当,极易诱发慢性咽炎或使症状加重,喜欢咸、甜、辛辣、味重食物的人更需警惕慢性咽炎。

患上慢性咽炎,应戒除烟酒和饮食方面的不良嗜好,坚持运动,避免吸入粉尘和有害气体。治疗慢性咽炎主要遵循因人而异的原则,患者应在医生的指导下,根据咽炎不同类型的病因,采取不同的治疗方法。病因治疗包括抗过敏、抑制胃酸、调节内分泌等。症状较轻的一般采用局部疗法,如温生理盐水、呋喃西林溶液漱口,用碘甘油等涂咽部。一些治疗咽炎的中成药,不但见效快,而且能调理全身。另外,口服药物对缓解咽干、咽痛等不适见效较快,具有抑菌、杀菌、消炎、消肿、稀化黏稠分泌物等作用。常用药物有银黄含化片、清咽滴丸、溶菌酶片、碘含片、西瓜霜含片等。增生性咽炎宜选用具有收敛作用的薄荷含片,而干燥性咽炎宜选用具有促进黏膜分泌作用的碘含片和清凉生津的西瓜霜含片。

配合食疗,可使疗效更佳。慢性咽炎在中医中属阴虚喉痹的范畴,宜选用甘凉之品,以养阴清肺、生津润燥、滋阴降火,可吃些清热蔬果,如萝卜、菠萝、柿子、荸荠等。

冬季防治慢性咽炎应做到多饮水,保持呼吸道湿润,并经常用盐水、苏打水或硼酸水漱口,注意口腔清洁。保持室内合适的温度和湿度是防治慢性咽炎的有效措施,同时应防治口鼻疾病,消除炎症病灶。

据《中国保健营养杂志》

用药知识

蜂蜜与感冒药同服 会降低药效

蜂蜜中含有多种无机盐和和维生素,以及铁、钙、铜、锰、钾、磷等多种有益人体健康的元素,还含有果糖、葡萄糖、淀粉酶、氧化酶、还原酶、消化酶等物质。其中酶类最有可能和感冒药当中的成分发生化学反应,从而影响药效。

蜂蜜中的“酸”也有可能导致感冒药的某些成分失效。这是由于蜂蜜呈酸性,蜂蜜中除含有极少量的氨基酸外,还含有有机酸和无机酸。如果感冒药中含有对乙酰氨基酚,蜂蜜会使其发生水解反应,生成醋酸跟氨基酸,其中醋酸又可以跟蜂蜜中的各种矿物质发生反应,从而导致对乙酰氨基酚的药效降低。所以,一般建议蜂蜜与感冒药应相隔4~6小时服食。

广东药科大学附属第一医院 副主任医师 陈永



四个动作帮您远离膝关节疼痛

大家都知道久坐会伤腰,但是久坐也会伤膝盖。久坐会影响膝关节的血液循环,降低关节滑囊的营养传递,时间长了可造成膝关节周围肌肉萎缩,出现膝关节损伤疼痛。

膝关节作为支撑人体直立行走的“重要元件”,一旦受损,不但影响运动功能,更影响生活质量。建议每坐30至45分钟就起来活动一下,促进下肢的血液循环。

以下四个训练动作,帮您远离膝关节疼痛,预防膝关节损伤。

动作一:坐位直抬腿

端坐在椅子上,身体前

移,腰部挺直,双手放于大腿前方;抬起右腿,尽量伸直,脚尖上翘,保持膝关节伸直状态10秒后放下;换对侧腿做相同动作。每条腿做20次。

动作二:坐位伸屈膝

端坐在椅子上,身体前移,腰部挺直,双手放于大腿前方;抬起右腿,尽量屈膝,脚尖上翘,保持膝关节伸直状态3秒后放下;做10次后换对侧腿做相同动作。每条腿做20次。

动作三:踮脚尖站立

站立位,脚尖向前,与肩同宽;双脚踮起脚尖,足底发力,以前足为负重点,下肢肌



肉用力保持静止,保持10秒后放下。做20次。

动作四:微屈膝站立

站立位,脚尖向前,与肩同宽;双膝轻度前屈,膝关节前方与脚尖平齐,不要超过脚尖,也不要向内或外偏斜;下肢肌肉用力保持静止,上半身保持端正,保持20秒后站起。做20次。

天津市第一中心医院骨科副主任 范猛

调整饮食结构能改善轻度脂肪肝

早期轻度单纯性脂肪肝,可以通过减肥、调整饮食结构和积极锻炼达到很好的治疗效果,并且这些做法也是预防脂肪肝的策略。

1. 控制饮食,吃七分饱。

2. 调整饮食结构,多吃粗粮、蔬菜,少吃油炸食品、红肉,避免奶油、奶酪等食物,不喝酒。如果是素食主义者,要保障充足蛋白质摄入。

3. 学会吃饭,做到“早吃

好、午吃饱、晚吃少”。不吃夜宵,少吃或尽量不吃零食,少喝奶茶和含糖饮料。

4. 注意有些水果含有大量糖分,长期过多进食可导致血糖、血脂升高。可选用糖分较少的蔬果,如苹果、黄瓜、番茄等。

5. 不要自行服用保肝药,日常生病用药也要避免或少用对肝脏有损害的药物。

6. 每周至少保证3次半小

时以上的运动。

中度脂肪肝患者一方面需改善生活方式,另一方面应根据具体情况,辅以适当的药物治疗。但目前针对脂肪肝无特别有效的治疗药物。

重度脂肪肝几乎不可逆转,可能会进展为肝纤维化、肝硬化等严重疾病。

上海交通大学医学院医学博士 黄佳

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台