

■ 护理 常识 ■

骨折后的康复训练对于恢复肢体功能、提高生活质量起着极为关键的作用。合理且科学的康复训练能够促进骨折愈合,减少并发症。

骨折初期,也就是伤后 1~2 周内,此时骨折部位肿胀、疼痛明显,康复训练应以促进血液循环、消除肿胀、防止肌肉萎缩为主。患者可以进行一些简单的等长收缩练习,以保持肌肉的力量和张力,而不引起骨折部位的移动。例如,对于上肢骨折,可以进行握拳、伸指练习,即用力握紧拳头然后缓慢松开;下肢骨折的患者则可以进行股四头肌的等长收缩训练,即大腿肌肉绷紧、放松。同时,

在医生允许的情况下,可以进行未受伤肢体的主动活动,如上肢骨折可活动肩部、肘部关节,下肢骨折可活动髋部、踝部关节,以促进全身血液循环,预防血栓形成等并发症。

骨折后的 3~6 周,随着肿胀逐渐消退、疼痛减轻,康复训练可以适当增加强度和范围。对于上肢骨折,可以开始进行小范围的关节屈伸活动,如腕关节的屈伸、旋转,但要注意动作轻柔。对于下肢骨折,可以尝试进行膝关节的屈伸练习,开始时角度不宜过大,可在家人的帮助下或借助康复器械,逐渐增加关节活动度。这个阶段还可以进行一些

简单的肌肉力量训练,如使用弹力带进行抗阻练习,以进一步增强肌肉力量。

骨折进入 6~12 周后,骨折基本达到临床愈合标准,康复训练的重点则转向恢复关节的正常活动范围和肢体的协调性、灵活性。上肢可以进行更加复杂的动作训练,如拿取物品、书写等精细动作练习。下肢可以增加负重训练,从部分负重逐渐过渡到完全负重行走。同时,进行平衡训练也非常重要,如单脚站立、闭目站立等练习,提高身体的平衡能力和稳定性,预防跌倒等意外发生。

在骨折后的 12 周以后,对于一些骨折较为严重或涉及关

节面的患者,可能还需要进行更有针对性的康复训练,以进一步改善关节功能和肢体力量。例如,由专业的康复治疗师帮助患者对关节进行手法松动,增加关节的活动度;进行高强度的肌肉力量训练,如深蹲、提踵等练习,使肢体功能尽可能恢复到受伤前的水平。

需要注意的是,骨折后的康复训练必须在医生或专业康复治疗师的指导下进行。在康复训练过程中,如果出现疼痛加剧、肿胀明显、关节活动受限加重等异常情况,应立即停止训练,并及时就医,以便调整康复计划。

荆杰/文

坏情绪会“堵塞”大脑



长期的压力、焦虑或闷闷不乐,不仅会让心情变差,还会像“淤泥”一样堵塞大脑。神经科学家发现,这些负面情绪会悄悄改变大脑的结构和功能,甚至增加记忆力下降、反应变慢的风险。

通过脑部扫描技术,科学家发现:长期抑郁的人,大脑中杏仁核会肿大,而负责理性控制的前额叶皮层也会萎缩。慢性压力会让大脑的血脑屏障出现裂缝,让有害物质趁虚而入——这和老年痴呆早期的变化非常相似。简单来说,坏心情不仅影响当下的状态,还会给大脑留下“物理伤痕”。

当大脑被负面情绪“堵塞”时,会提前发出警报:

工作时总是走神,明明在说话却突然忘记要说什么;入睡困难或凌晨 3 点突然清醒,像脑子里有台关不掉的电视机;突然对美食失去兴趣,味觉失灵;一点小事就能大动肝火,事后自己都觉得莫名其妙。

如果出现 2 条以上,说明你的大脑正在被坏情绪“堵塞”,需要自我调节。以下方法可以帮助调节:

起床后先喝 300 毫升温水+半个柠檬汁,可以冲刷掉夜间堆积的“情绪代谢物”。对镜子大笑 10 秒,可以刺激多巴胺分泌。

午饭后,可以在手机上搜索水流的音乐,闭上眼睛听三分钟,可以重置过度活跃的杏仁核。吃一颗黑巧克力,可以提升前额叶血流速度。

晚上用温水泡脚 10 分钟,可以加速代谢压力激素。睡前写下当天最困扰的一件事,然后撕碎扔进垃圾桶,象征焦虑已经被“处理”掉。床头放个橙子,其香味有助于睡眠。

据《健康时报》

警惕胃穿孔的五大表现

胃穿孔医学上称为胃壁穿透,是一种严重的急腹症,其特征是胃壁发生完全性破裂,导致胃内容物泄漏至腹腔中。这一状况极具危险性,若不及时治疗,可迅速发展为腹膜炎,甚至引起感染和中毒。

那么,胃穿孔的症状表现有哪些?

1.剧烈腹痛。突发、剧烈的上腹部疼痛是胃穿孔的最初和最常见的症状。疼痛常呈刀割或烧灼样,一般为持续性,但也有阵发性加重的特点。疼痛最初出现在上腹部或穿孔部位,随着病情的发展,疼痛可能会扩散至全腹。

2.恶心呕吐。多数患者会出现恶心、呕吐的症状,呕吐物多为胃内容物。胃液腐蚀胃壁后,可能刺激周围的神经组织,导致恶心、呕吐等反应。

3.发热。胃穿孔后,由于胃内容物进入腹腔,可能引发腹腔感染,导致患者体温升高,出现发热症状。如果不及时控制感染,发热症状可能会持续加重。

4.面色苍白。在病情较重的情况下,患者可能会出现面色苍白、出冷汗等症状,这是由于疼痛剧烈和失血过多导致的。

5.休克。在极少数情况下,



如果胃穿孔导致大量出血或严重感染,患者可能会出现休克症状。

此外,穿孔部位可能会伴有出血现象,血液与食物混合经肠道代谢后形成粪便,还可能出现黑便或血便表现。医生进行体格检查时,还可能会发现患者腹部有明显的压痛、反跳痛和腹肌紧张等症状。

王东江/文

判断药物不良反应有方法

药品说明书上罗列的不良反应越多,说明该药的临床研究越充分,厂家修改说明书越及时,医生和药师对该药品使用的把握越大;反之,可能越危险。药品不良反应的发生,与患者的年龄、遗传因素、身体状况及生活习惯等多种因素有关,且大多数是轻微的、暂时的,只要加强观察即可。

如何判断是否发生药物不良反应呢?

是否出现新的、奇怪的、

不舒服的感受。用药后只要发生了与之前疾病本身症状不一样的、奇怪的、不舒服的感受,很可能就是发生了不良反应。

是否出现药品说明书中列举的不良反应。用药后若出现“新”的不适,可以仔细阅读该药品说明书中罗列的不良反应,如果情况相符,那很可能是发生了药品不良反应;如果情况不符,那有可能是新的、未被发现的不良反应。

留意停药后或用药一段

时间后是否出现突然的不舒服。有些药品的不良反应是“急性子”,暴发时间在用药后的数分钟或数小时内,如发热、恶心、呕吐、腹泻、腹痛、瘙痒、皮疹等;有些药品的不良反应慢吞吞,可能在用药后的数天或数周后才发生,如失眠、嗜睡、水肿、疲劳等;还有些药品的不良反应可能在用药后的数月甚至数年“突然降临”,如间质性肺炎、耳聋、贫血等。

张昊/文

早期识别牙周病的预警信号

牙周病的早期症状往往被忽视,出现以下情况要警惕牙周病:

持续性口臭。牙周炎会导致牙龈出血、组织发炎,细菌代谢产物在口腔中积累,形成难闻的气味。若口臭持续存在,无法通过日常清洁改善,应警惕牙周病。

刷牙或咬硬物时牙龈出血。健康的牙龈在刷牙或咬硬物时不会出血,牙龈出血是牙周炎的早期症状之一。

牙缝变大、牙齿变长。牙周病会导致牙龈和下方牙槽骨退缩,原本由牙龈和牙槽骨占据的空间暴露出来,使牙缝变大,牙齿显得更长。这不仅影响美观,更是牙周病进展的标志。

牙齿松动、位置改变或咀嚼无力。牙周病会破坏牙周组织,导致牙齿支持力不足,出现牙齿松动、位置改变或咀嚼无力。这是牙周病进入中期或晚期的表现,治疗难度和费用都会大大增加。

常国礼/文



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 漫画周刊
中国网络电视台