

“合理饮食 + 康复护理”可加速骨折康复

▲ 广西北海市中医医院 徐小竹

生活中，骨折是一种常见的伤害。骨折不仅带来疼痛，还需要经过一段时间的康复来恢复健康。下面我将介绍骨折后如何通过合理的饮食和康复护理来加速康复过程，恢复健康的生活。

了解骨折

骨折是骨骼系统中最常见的损伤之一，它发生在骨结构中，通常涉及骨的连续性和完整性被破坏。这可以由多种原因引起，包括摔倒、交通事故、运动伤害、工伤以及骨骼疾病的影响。骨折还可以分为不同类型，包括闭合性骨折和开放性骨折。闭合性骨折是指骨断裂后没有穿破皮肤，而开放性骨折则是骨断裂后穿破了皮肤，这种情况更容易引发感染。

骨折后的饮食

中医的饮食调理在骨折后的饮食中有着重要的作用，因为适当的饮食可以促进愈合，并有助于恢复。骨折的治疗分为早期、中期和后期三个阶段，每个阶段的饮食需求略有不同。

早期阶段 （1）活血化瘀食物。骨折早期通常伴随肿胀和疼痛。中医建议可以

选择食用一些活血化瘀的食物，以促进血液循环，减轻肿胀。如红枣、山楂、红糖、生姜、木耳以及三七鸡骨汤等。（2）高纤维食物。高纤维食物有助于保持正常排便，这对于避免便秘和减轻肠道压力很重要。蔬菜、水果和全谷物食品是良好的选择。（3）保持充分水分摄入。喝足够的水对于促进新陈代谢以及康复很重要。特别是在骨折后，许多病人容易发生血栓，多喝水有助于预防下肢静脉血栓的发生。

中期阶段 （1）富含钙质食物。骨折进入中期时，骨骼开始愈合，可以适量添加一些富含钙质的食物，以促进骨骼的再生和修复。如牛奶、酸奶、豆腐、芝士、鱼类等富含钙质的食物，有助于强健骨骼。（2）维生素D。维生素D有助于钙的吸收和骨骼健康，可以通过阳光暴露或维生素D补充来获得。

后期阶段 （1）滋补食物。在骨折的后期，重点是滋补肝肾，以帮助身体更好地恢复和加强体质。可以食用一些滋补的食物，如枸杞、黑芝麻、核桃、龙眼等，或者鸽子汤、鸡汤、羊汤等以加强体力，促进骨骼健康。（2）均衡饮食。在整个康复过程中，通过摄取多样化的食物，确保身体获得全面的营养支持

是非常关键的。这有助于满足愈合所需的各种营养元素，包括蛋白质、维生素、矿物质和其他重要的营养物质。通过均衡饮食，不仅能够促进伤口愈合，还能提供持续的能量，支持肌肉和骨骼的恢复。

康复护理

骨折康复护理是一个重要的过程，它有助于患者恢复骨骼功能和生活质量。康复阶段通常分为三个部分：早期、中期和后期。在这些阶段，不同类型的运动和护理措施都可以帮助患者快速康复。同时，由于骨折之处存在差异，康复锻炼也要因人而异。

早期康复阶段 在骨折后的1~2 w，骨组织刚刚愈合的时候，这时患者通常需要限制过量活动，以防再次损伤。医生可能会建议进行一些轻度的主动运动，如简单的关节活动和轻柔的拉伸，以避免关节僵硬和肌肉萎缩。医生可以指导其抬高患肢，使患肢高于心脏30°，促进血液和淋巴液回流，以达到消肿的目的。相应的，对于其他下肢骨折部位，主要采取股四头肌的训练、踝泵的训练、膝关节的屈曲训练、

直腿抬高练习等功能训练。

中期康复阶段 骨折后的2~4 w开始快速愈合的时候，患者可以逐渐增加运动强度。因为骨折之处不同，医生通常会设计个性化的康复计划，包括一系列运动来增强肌肉力量、提高关节稳定性和恢复正常运动范围。对于脚踝骨折，中期康复锻炼可能包括增加踝关节的灵活性和稳定性练习，如踮脚尖和踵骨提起练习，以及慢慢增加的步行和平衡练习。例如，踝部活动练习有助于增加踝部的活动范围。患者坐在椅子上，将脚悬在地面上，然后轻轻地用脚尖画从字母A~Z，再从字母Z~A，如此往复，以锻炼踝部的灵活性。

对于股骨骨折，中期康复锻炼包括股骨周围肌肉的力量训练，以及逐渐增加的行走和站立时间。治疗师可能还会建议一些特定的肌肉伸展练习，以帮助改善关节的灵活性。

后期康复阶段 在骨折4 w以上，而且已经完全愈合并且医生的批准下，患者可以进行更复杂和具有挑战性的运动，以恢复最佳的功能和运动表现。依据骨折部位的不同和具体恢复进度，患者可以选择参加一些专业康复课程、瑜伽等，以进一步改善体力和灵活性。

微生物世界：白细胞告诉你身体发生了什么

▲ 山东省菏泽市牡丹区中心医院 张贵华

在我们看似平静的身体内部，每时每刻都在上演着一场场惊心动魄的“战争”。而这场“战争”的主角，就是那些微小到肉眼难以察觉的微生物和我们的免疫大军——白细胞。当外界的病原体试图侵入我们的身体时，白细胞就像勇敢的战士，挺身而出，保卫我们的健康。

白细胞：免疫系统的忠诚卫士

白细胞，也被称为白血球，是我们免疫系统的重要组成部分。它们游荡在血液和其他体液中，时刻准备着对抗外来的入侵者。当我们的身体受到细菌、病毒等微生物的攻击时，白细胞就会迅速行动起来，展开一场激烈的防御战。

白细胞的种类繁多，每种白细胞都有其独特的功能和作战策略。例如，中性粒细胞是最早抵达战场的先锋队，它们能够吞噬并消化细菌；而淋巴细胞则是免疫系统中的记忆高手，它们能够记住曾经遇到过的敌人，并在下次遭遇时迅速发起更猛烈的攻击。

在这场没有硝烟的战争中，白细胞不仅要面对微生物的直接攻击，还要应对微生物释放的各种毒素。然而，凭借着它们强大的适应能力和多样的作战手段，白细胞往往能够战胜这些看似强大的敌人，保卫我们的身体健康。

微生物入侵：一场悄无声息的战争

微生物是地球上最古老、最丰富的生命形式之一。它们无处不在，无孔不入，有些甚至能够在极端环境中生存。在我们的身体内部，也生活着数以万亿计的微生物，它们构成了我们的微生物群落。

然而，并非所有的微生物都是友好的。有些微生物，如细菌、病毒等，会试图侵入我们的身体，破坏我们的健康。这些病原体通常会通过我们的呼吸道、消化道或皮肤等途径进入体内，然后开始它们的破坏之旅。

一旦病原体突破了我们的第一道防线（如皮肤、黏膜等），它们就会进入我们的血液或其他组织器官中。在这里，它们会迅速繁殖并释放毒素，导致我们出现各种症状，如发热、疼痛、肿胀等。这就是我们通常所说的“感染”。

白细胞与微生物的较量：智慧与勇气的对决

当病原体侵入我们的身体时，白细胞就会迅速行动起来。它们会通过血液和其他体液迅速抵达感染部位，并开始与病原体展开激烈的战斗。

在这场较量中，白细胞不仅要依靠它们强大的吞噬和消化能力来消灭病原体，还需要借助各种信号分子来协调作战。这些信号分子就像是指挥官的命令一样，能够引导白细胞准确地找到并攻击病原体。

同时，白细胞还会通过释放各种化学物质来增强自身的战斗力。例如，当白细胞遇到细菌时，它们会释放一种叫做“溶菌酶”的化学物质来破坏细菌的细胞壁；而当遇到病毒时，白细胞则会通过产生抗体来中和病毒并阻止其复制。

在这场智慧与勇气的对决中，白细胞往往能够凭借它们强大的适应能力和多样的作战手段战胜病原体。然而，在某些情况下，病原体也可能会突破白细胞的防线并导致严重的感染。这时，我们就需要借助药物等外部手段来帮助白细胞战胜敌人。

微生物世界是一个充满神奇和未知的世界。在这个世界里，白细胞作为我们免疫系统的忠诚卫士，时刻准备着对抗外来的入侵者。通过了解白细胞与微生物之间的较量，我们不仅能够更好地理解我们身体的免疫机制，还能够为预防和治疗感染性疾病提供新的思路和方法。让我们珍惜并关爱我们身体内的这些微小战士吧！它们是我们健康的守护神！

老人降压只吃药可不行，这几项护理措施不能少

▲ 中南大学湘雅二医院桂林院区 颜雯雯

当年龄逐渐增大，人的身体就会出现动脉壁硬化、血管适应性和弹性减弱的情况，同时，由于老年人心脏功能减弱，影响血压调整能力，所以老年人更容易得高血压。老年人一旦确诊高血压之后，在日常生活当中应根据病情的特点定时定量服用药物。在服用降压药的同时，护理措施也必不可少。

什么是老年高血压

老年高血压是指年龄65岁以上的老人，在没有服用抗高血压药物时，血压会持续每天收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 达3次及以上，对心、脑、肾等器官造成伤害的一种慢性疾病。此类疾病既可以被视为一种消除了原发性或后续性高血压的整体性问题，又可能成为导致老年人患脑卒中、冠心病、充血性心力衰竭、肾功能衰竭以及主动脉瘤的重大危险因素。在老年高血压群体中，这种情况非常普遍。

高血压对老年人的危害

老年人高血压的危害和严重性主要体现在对心血管系统、肾脏、大脑、视网膜等的破坏。

（1）长期高血压使血管承受的压力增高，血管壁会随之增厚或者破裂，从而导致动脉硬化、动脉管腔狭窄、血栓形成、动脉堵塞或血管破裂。持续的高血压也会导致心脏压力负荷增加，从而诱发心肌缺血，以至于发生冠心病、心力衰竭和心律失常，甚至猝死。（2）高血压的持续刺激，诱发脑血管的病变，可导致脑卒中（脑出血、脑梗死）等疾病。（3）持续的高血压状况可导致肾脏动脉变得紧张和变硬，降低血液循环，使得肾脏功能下降甚至衰弱。（4）当所有的动脉血压不断上升，并影响到眼部微型动脉时，会引发血液—视网膜的防护机制被打破、血液流失、血管中的有害物质溢出，从而引发如视网膜肿胀、出血、缺氧或是渗透性斑点等疾病，在极端情况下，甚至可能会发展为视网膜脱离。

老年人降血压的治疗方法

叮嘱并监督老年人严格按照医生的指示准时服药，不能随便中断或调整药品剂量。当出现药物反应时，应及时向医生反馈，例如服用钙通道阻滞剂，常见药有硝苯地平、尼群地平、氨氯地平等，可能带来下肢水肿、头晕、头痛、心动过速等不良反应。

老年人降血压的护理措施

定期监测血压 在发现老年人患有高血压后，应该在不同的时间段内多次进行血压测量。每次测量都需要固定在一侧的肢体上，通常选择右上臂进行测量。在测量过程中，身体和肢体不能移动，这样可以降低测量误差。需要注意的是在剧烈运动之后测量的话，应该让患者充分休息30 min以上再测量，而吸烟、饮酒之后尽量不要测量。

心理护理 许多老年人在患上高血压以后，可能感到极度的恐慌与忧郁，他们的精神状态也相当敏感，这种负面的情绪状态无益于血压的稳定管理。因此，我们需要重视他们的精神健康，增强对他们的高血压知识的普及，提供详细的讲解与安抚，从而帮助他们建立起克服疾病的自信。

改变生活方式 ①调整体重。可以采取降低全身热量摄入并提升体能训练的策略来降低体重。②营养平衡。降低饮食中的脂肪含量，增加高品质的蛋白质并增添富含钾和钙的食品。尽可能降低对盐和高盐度调料的摄入，避免食用所有盐腌制品。③注重休息和劳动的平衡，确保足够的睡眠，避免过度的脑力活动和体力压力。适当运动，包括散步、打太极拳、跳健身操等。④戒烟戒酒。

合理用药 对于需要用药的老年人，要根据身体状况选择合适的降压药物，尤其是血压偏高不易控制的，更应该注意督促其合理用药，以免对心、脑、肾等多个脏器造成损伤。