

# 关节炎的日常护理要点

▲大邑县人民医院 胡敏

关节炎属于临床中常见的疾病之一，当关节炎出现后患者的正常肢体功能受到严重影响，甚至严重时可能导致患者短暂陷入瘫痪等，所以出现关节炎后需要立即治疗，并在治疗的同时给予相应的护理以保证最终的治疗效果。但很多关节炎患者对于自身的护理了解得并不是很多，很大程度上影响了关节炎患者护理质量的提高。

日常护理可以在关节炎患者治疗的基础上，对患者康复有较大的帮助，通过护理干预还可以降低由于关节炎导致患者出现的一些并发症，确保关节炎患者可以快速优质恢复健康。若出现关节炎之后可以采用下述这些日常护理要点：

**健康饮食** 关节炎患者在日常护理中要注重饮食，为自己身体的正常运行提供必要的营养支持，同时通过饮食确保营养充足，提高患者的抵抗力与免疫力，为关节炎的优质康复提供必要支持。关节炎患者在饮食上

可以多补充一些含蛋白质、维生素D的食物，维生素D可以有效促进患者钙质吸收，进而增强患者骨骼恢复等；若有贫血和骨质疏松的情况，适当补充铁剂等；宜进温性饮食，忌生冷食物。另外在饮食中，还可以多食用一些花青素含量比较高的食物，这些食物可以使得患者关节内的C反应蛋白水平下降，进而达到缓解关节炎带来的疼痛，为患者舒适康复提供帮助。

**适当运动** 有些关节炎患者当病发后由于关节疼，常常会忽略运动的重要性，认为能不动就不动是利于康复的。其实这是一种错误的认识，因为长时间的不运动对于未发生关节炎部位来说影响比较大。因此，关节炎患者也需要进行适当运动，可以在医嘱的要求下，进行适当运动，且在运动中以关节炎病发部位感觉舒适为宜，且在运动过程中一定要注重循序渐进，不可急于求成，过度锻炼。在康复训练过程中，需要根据患者的病情制定不同的康

复训练计划，以确保训练计划可以结合患者的实际情况，为患者的康复提供必要支持。例如，膝关节炎患者在康复训练上，重点在股四头肌锻炼，以增强患者膝关节的稳定性，为患者膝关节炎的康复提供助力，在康复训练上卧床患者可以进行下肢直腿抬高锻炼，患者需要缓缓地将下肢抬起，抬起后维持五秒钟左右，然后缓慢地放下下肢，如此反复进行下肢抬高训练，在训练中每次每日抬腿200次左右，一次锻炼1~3次即可。

**健康教育** 在关节炎治疗过程中，需要加强对关节炎患者的健康教育工作，以使得患者及家属可以对关节炎有更为深入地了，解，让患者愿意参与到关节炎的治疗中，以确保关节炎治疗可以顺利推进。在健康教育过程中要注重方式方法、健康教育内容等。在健康教育方式方法选择上可以根据患者的情况采取不同的健康教育方式，若患者为住院患者，可以通过座谈会、病房交流等方式

进行关节炎相关知识的教育；若为居家患者，则可以利用微信公众号、手机APP、宣传册等方式进行护理知识宣传。在健康教育内容上，需要注意关节炎出现原因、治疗手段、日常用药注意事项等内容的教育，便于患者形成自我护理的意识，更好配合关节炎治疗，确保治疗质量。

**心理安慰** 关节炎患者治疗过程中由于关节炎的存在，患者需要承受较大的痛苦，加上关节炎病发后自身的关节功能异常无法正常行动，对患者造成的心理压力很大，很多患者在治疗过程中可能出现焦虑、抑郁等情况，对患者的康复产生严重的不利影响。因此，患者的亲属或者朋友可以尽可能要陪伴在患者的身边，适时地给予患者一些心理安慰，帮助关节炎患者将心理出现的焦虑等情绪宣泄出来。同时，通过沟通等，帮助患者打造积极乐观的情绪，使得患者始终维持一个积极乐观的情绪，接受关节炎的治疗。

## 经尿道前列腺电切的术后护理

▲凉山州会东县人民医院 周静

前列腺增生是男性老年人群的高发疾病，该病的主要治疗方法就是经尿道前列腺电切术，该微创手术具创伤小、患者术后康复快等特点。为了促进患者术后快速康复，有效的术后护理措施非常重要。

**持续膀胱冲洗** 术后回到病房，尿道内会留置一根三腔导尿管，而导尿管会连接三升的冲洗液持续冲洗治疗，冲洗的主要目的就是及时清除前列腺创面出血情况，避免因出血形成血块而造成尿管堵塞。而在膀胱冲洗期间，如果冲洗液使用完毕，或在冲洗的过程中尿液颜色突然出现鲜红色变化，或者导尿管内没有尿液并且出现患者腹痛的情况，需要及时联系护士。

**术后活动状态** 术后当天使用尿管除了引流尿液，同时需要将尿管固定在患者一条腿上用于牵拉压迫。此时需要注意用于牵引的腿不能活动过大，避免影响牵引效果。一般情况下在术后第二天医生查房时会解除牵引，之后就可以正常活动。

**预防下肢静脉血栓** 前列腺手术患者一般年龄比较大，基础合并症比较多，血液处于高凝状态，并受术后早期运动限制影响，非常容易形成静脉血栓，而下肢静脉血栓容易脱落，会随着血液游走，一旦游走到肺部就会引发肺栓塞，威胁患者生命安全。所以患者术后卧床期间，家属需要帮助患者进行下肢按摩，要用力按摩，并且大腿及小腿都需要按摩，以保证患者下肢血流状态正常，预防下肢静脉血栓的形成。一般情况下需要在患者清醒的时候每1~2小时就要进行1次按摩，每次按摩时间约10分钟左右。

**预防肺部感染** 若患者伴有心肺疾病或吸烟史，可能会增加患者肺炎发生风险。所以术后协助患者翻身拍背，鼓励患者咳嗽，如果出现痰液粘稠无法咳出情况，可以通过使用止咳化痰药物，或利用雾化吸入干预以促进排痰。同时需要注意的是，需要注意保暖，避免因上呼吸道感染引发肺炎。

**预防尿路感染** 使用尿管过程中，可能会造成患者尿路上皮损伤，或因尿液逆流而发生尿路感染。所以需要每日更换尿管，及时倾倒尿液。同时需要保证患者尿道口清洁，及时清除血迹，保证床铺干净整洁。每日用碘伏进行尿道口消毒干预，以避免细菌逆行感染。

**预防压疮** 在不影响尿管牵引基础上，指导患者床上运动，包括翻身、肢体关节运动等。解除牵引后，在病情允许基础上指导患者尽早下床活动。及时更换湿衣裤、床单，以保持患者皮肤清洁干燥。

**预防便秘** 便秘时，患者用力排便会增加腹压，可能会影响切口愈合效果，影响患者康复能力。所以术后给予患者半流质饮食，增加患者饮水量，每日在2500mL以上；指导患者多吃膳食纤维丰富的食物，以保持大便通畅。如果出现严重便秘情况，可遵医嘱应用缓泻剂干预。

**睡眠管理** 尿管牵引时，患者可能会出现一定不适感，包括牵拉性、压迫性疼痛等，对于部分疼痛敏感性比较强，或者没使用镇痛泵的患者，可能会影响患者睡眠状态，所以需要观察患者睡眠状态，影响患者生命体征控制效果。所以夜间需要降低噪音，保证环境舒适度，可以在睡前用温热毛巾帮助患者擦拭双脚，以促进其末梢血液循环，改善其睡眠质量。

**康复锻炼** 除了术后早期床上活动外，为了避免拔除尿管后患者出现尿失禁或尿潴留情况。因此，术后可以指导患者进行提肛肌锻炼，也就是自行收缩肛门训练，每天训练次数约500次。

**术后注意事项** 患者需要戒烟酒，饮食中避免辛辣刺激食物，规律作息，注意保暖，避免感冒。需要做到白天多饮水，不憋尿，并注意加强会阴部卫生，避免发生感染。术后2个月时间内避免性生活和剧烈运动，避免负重、久坐，不要骑自行车，避免影响切口愈合而发生激发性出血。

## 脂肪肝的饮食控制方法

▲乐至县童家镇中心卫生院 周信琼

脂肪肝是指由于各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多的病变，从而影响肝脏的正常功能。这是一种常见的肝脏病理改变，可表现为乏力、恶心、呕吐或右上腹不适等。大部分脂肪肝是由于平时暴饮暴食所引起的，患上脂肪肝之后，更应该重视平时的饮食控制，要掌握正确的饮食方式，才能够有效的清除肝脏的脂肪。脂肪肝不仅是一个可逆性疾病，而且也是全身性疾病在肝脏的一种病理表现，如能早期发现，针对病因及时综合治疗，肝内病变在进一步演变为肝硬化以前仍可得到逆转。

### 把脂肪肝“吃”回去

**控制进食量** 有的人患上脂肪肝之后就有很大的心理阴影，会觉得应该采取节食的方式来控制病情，其实有的脂肪肝也是由于过度节食所导致的，所以患上脂肪肝之后千万不要找极端，该吃的还是要吃，但是不能够过量吃，应该每餐吃到七分饱就行了。首先应该控制脂肪的摄入量，还要控制糖分和盐分的摄入量。要少吃高脂肪、高盐以及高热量的食物，要调整好饮食结构，应该做到荤素搭配均衡。

**多吃富含膳食纤维的食物** 脂肪肝患者在平时的饮食应该保持多样化，要保证每天吃12种以上的食物，可以多吃薯类食物和谷类食物，还应该多吃蔬菜和水果类食物，同时还应该补充一定的蛋白质，可以多吃瘦肉和蛋类以及奶类食物，还要适量的吃一些坚果类和大豆类食物。

**多喝白开水** 很多情况下，脂肪肝的发生与平时大量喝各种饮料有很大的关系，特别是一些年轻人在平时不愿意喝白开水，总是喜欢喝饮料和果汁，或者是白开水里加白糖，长期喝饮料会导致身体肥胖，会引起脂肪肝的出现，所以患上脂肪肝之后应该改掉这种不良饮食习惯，应该多喝白开水，多喝白开水能够促进肝脏的代谢功能，可以为肝脏解毒，可以清理肝脏的脂肪。

**戒烟戒酒 慎用药物** 很多人患上脂肪

肝是由于过量喝酒所导致的，在喝酒过程中会有大量进食的习惯，会经常吃大鱼大肉，会常吃高脂肪高热量的食物，这样都会导致脂肪肝的出现，所以患上脂肪肝之后一定要戒烟戒酒，同时还应该避免滥用药物，因为那种药物对肝脏造成的损伤都是相当大的。

### 脂肪肝的三大饮食误区

**脂肪肝患者需要素食？** 素食会导致脂肪摄入过少，体脂分解过多，不但不能治疗脂肪肝，还会加重病情。素食者的蛋白质摄入不足，还会导致脂蛋白合成减少，脂肪转运障碍，加重脂肪肝。因此，想通过素食消除脂肪肝是行不通的，只有能量适宜、搭配合理的膳食才能改善脂肪肝。

**必须禁食脂肪？** 造成脂肪肝的原因有多种，有的是因营养不良引起的，所以不能一概强调饮食控制。即使是肥胖性、营养过剩性脂肪肝，也不能靠“一点荤腥都不沾”的方法来治疗。一个人长期素食会导致蛋白质、必需脂肪酸等营养物质不足，由此会产生一系列的恶果。正确的饮食控制方法是：选择高蛋白、低脂肪食物，例如鱼、虾、鸡、鸡蛋、牛奶、豆制品等；少吃动物内脏、肥肉等高脂肪食物；少用爆炒煎炸；多用植物油，最好用不饱和脂肪酸的植物油。

**脂肪肝患者多吃水果有益？** 水果中含有丰富的维生素、矿物质及膳食纤维，这些都能促进脂质代谢。然而，水果中糖分较高，过多进食，可能扰乱糖代谢，对血糖产生不良影响。此外，过多的糖类在体内可以转换为脂肪，加重脂肪肝。因此，脂肪肝患者能否吃水果、吃什么种类的水果、吃多少、怎么吃，应根据具体情况而定。

脂肪肝患者首先应该学会控制自己的饮食，要保持饮食结构合理，应该做到荤素搭配均衡，不能暴饮暴食，也不能盲目的节食，平时还要保持生活有规律，应该保证充足的睡眠时间，坚持体育锻炼，坚持体育锻炼，才能更好的治愈脂肪肝。