



膝关节置换术后的自我康复训练

▲ 乐山市夹江县人民医院 冯治华

在临床膝关节外科领域，全膝关节置换属于比较典型的手术方式，此种术式可以有效消除膝关节疼痛，改善关节功能，将关节畸形进行矫正，最大限度恢复膝关节的活动度。人工膝关节手术已经有近 50 年历史，安全性比较高，放入人体不会出现排斥。手术治疗仅仅是膝关节功能恢复的第一步，术后有效、专业的康复指导和康复功能训练是手术后膝关节功能能否有效恢复的强有力保障。康复功能训练可以在出院后进行，能够加快患者的康复进程。

家庭自我康复功能训练的前提是要在住院期间，有专业康复医生将相关康复训练基本方式、方法、注意事项等教会患者或其陪伴护理人员，并留下专业医师和康复医师的电话，保持随时联系。

家庭自我康复功能训练可以按照以下训练方式进行：

做股四头肌练习：将大腿肌肉绷紧，

尽可能地膝关节伸直，维持 5 至 10s。120s 做 10 次。

直腿抬高练习：平躺于床上，将膝关节伸直绷紧，轻轻抬起整个下肢离床面 20cm 左右并保持 5 至 10s，当大腿肌肉感觉疲劳时，再慢慢放下。再重复进行，每次可以重复练习 30-50 次，连续时间以 20min 为宜。不宜过长。可以循序渐进，逐步延长时间。但最长单次不要超过 30min。

屈伸踝关节：有规律地屈伸踝关节，每隔 60min 做 10 次。

转动踝关节：顺序为由内向外，每天做 3 至 4 次，重复 5 遍。

膝关节伸直练习：在脚跟下方放小垫子，让脚跟不和床面接触。尽量将大腿肌肉绷紧，且伸直膝关节，持续 5 至 10s，当大腿肌肉感觉疲劳时，再慢慢放下。可重复 15-20 次。

下蹲练习：在抓住床头或床尾或墙体栏杆的前提下重复 15 到 20 次尽量进行下蹲，

脚跟不可以离地，坚持 5 至 10s，随后慢慢站起。

站立位屈膝练习：可以使用助行器站立，尽可能屈膝，维持 5 至 10s，将膝关节伸直。重复 15-20 次。

行走：正确的行走方式，有利于康复。应用助行器行走，首先应该站稳，把身体重量放在助行器上，首先将助行器向前移动，将患肢迈出，让脚跟着地，身体向前弯曲，让整个脚平稳地落地，前足蹬地将膝关节和踝关节弯曲，迈出下一步。

坐位练习：将全身绷紧，慢慢抬起脚跟，直至脚尖着地，随后放回直至脚跟着地。将上述动作交替练习。让两只脚轮流靠向臀部。使得整个脚掌滑动于地面。把一条腿向前伸。将脚尖勾起，让腿达到完全伸直状态。做上述动作，练习另一条腿。

站立运动：背靠着墙站立，将双腿分开，和骨盆同宽，脚跟离墙 7cm。臀部、肩关节、手背紧贴于墙面。可以背靠于桌子、写字

台或者其他物体，这样可以在必要情况下，能够运用支撑防止摔倒。挺胸抬头挺胸，双肩关节向后伸展，使得上肢始终保持贴于墙上。臀部需要靠近墙上，让腹部保持放松，两脚底部贴紧于地面，双膝稍微弯曲，脚趾朝向外侧。保持此种状态 7s，然后轻轻放下。将双侧足跟足尖交替抬起，并让膝关节和髌关节保持伸直状态。

在进行康复训练过程中，需要注意哪些问题呢？第一，避免发生跌倒，以防加重病情；第二，避免有过多的负重，不能在负重的情况下反复屈伸膝关节；第三，不可以进行剧烈的竞技体育运动；第四，维持体重，防止发生骨质疏松；第五，不可以进行剧烈跳跃，走路不可过急。

膝关节置换术后的患者，可以通过家庭自我康复功能训练，增强临床效果，改善膝关节功能，使得手术达到预期的临床疗效，提高患者生活质量。

科学认识产前检查

▲凉山妇幼保健计划生育服务中心 李春梅

每个女性在怀孕后会做很多检查，有的人可能认为太麻烦，没必要做这么多检查。其实产前的系统检查对女性和胎儿的健康有重要的作用。产前检查是指为妊娠期妇女提供一系列的医疗护理建议和措施，目的是通过对孕妇和胎儿的监护及早期预防和发现并发症，减少其不良影响，在此期间提供正确的检查手段和医学建议是降低孕产妇死亡率和围产儿死亡率的关键。

白带检查：白带检查是为了解孕妇阴道内部是否有细菌、霉菌存在，有这些残留细菌存在必须要做支原体、淋球菌检查，存在以上细菌微生物，会引起阴道内部感染影响到婴儿胚胎发育，从而引发流产。

超声波产前诊断：超声波产前诊断是医院常见用来诊断孕妇的治疗手段，近些年来都是采用先进的 B 型超声波扫描仪来进行检查，医院现如今的诊断治疗手段也在逐渐上升。它用于产前检查的优势是无痛、快速、可以反复进行检查等。目前使用超声波产前检查的孕妇尚未出现副作用，经过超声波检查的新生儿尚未发生不良影响。

宫颈刮片检查：孕妇在怀孕期间子宫供血较丰富，若是宫颈发生肿瘤，需要及时到医院进行治疗以提高存活率。因此此项检查旨在了解宫颈表皮细胞内部是否有肿瘤。

在生活中，孕妇在做产前检查时也有一些注意事项：

（1）孕妇在产前检查前要保持心情舒畅，适当在家里做做胎教，比如听听音乐，抚摸胎儿，跟胎儿和丈夫讲故事或说话，注意营养以及食用盐的摄入量，预防妊娠中毒症状。

（2）孕妇在进行产前体检过程中不能

空腹，只有在孕期的 24-28 周，进行糖耐检测时进行禁食，需要禁食 8h，通常一般是检测前天晚上的 12 点以后就不能吃任何食物，早上 8 点钟空腹进行检查，以排除妊娠期糖尿病。

（3）孕妇在进行产前检查时，要注重口腔卫生，因为牙龈会在产前出现出血状况，应该用软牙刷进行刷牙。此外，身体在产前特别容易出汗，需及时更换衣物勤洗澡保持身体干净整洁，以促进血液循环进而保持身体健康。

（4）孕妇在进行产前检查过程中，需要给医生提供详细的个人家族史和孕产史，以尽早识别一些遗传病。在测血压以及测体重时，建议孕妇在此期间衣物增添方面保持一致，以免体重检测出现误差。

除了做好产前检查，孕妇在临产前也会有一些征兆，一定要引起重视。常见的有见红、破水、不规律子宫收缩、腰酸等现象。阴道出现流透明粘液，这可能是羊水破裂导致临产的前兆。孕妇在临产前子宫是有规律的收缩，这是临产前常见的现象，若是宫缩时间慢慢变短，持续时间比较长，然后就是宫颈内口附近的胎膜与该处的子宫壁产生分离情况，还伴随着少量出血，以及阴道内有大量液体流出，出现这些状况应及时去医院进行检查治疗。

大多孕妇在怀孕 4 周后会有有轻便感，但不是每个人都会有这样的感觉。随后孕妇会感到体内婴儿正在呈下降趋势，同时腹部形状发生改变。因为婴儿在下降时会从盆骨腔口出来，这会使孕妇子宫位置变低，从而呼吸通畅，饮食的胃胀现象得以缓解。婴儿在下降时期，孕妇会有短暂的腿部疼痛感，阴道分泌物增加，尿频等正常现象，不需要做任何处理，在日常生活中多加注意即可。

胃溃疡的防治措施

▲ 成都市青白江区弥牟镇公立中心卫生院 谢小华

患上胃溃疡是一件非常痛苦的事情，特别是在吃过饭之后。胃溃疡的症状有哪些？胃溃疡的防治方法又有哪些呢？

胃溃疡是一种消化性溃疡，主要发生于食管、胃、十二指肠之间（胃窦、贲门、胃角、裂孔疝）的溃疡。临床上，胃溃疡症状主要表现为上腹部疼痛、饭后痛、反酸嗝气等症状。上腹部疼痛是胃溃疡患者主要表现之一，多为火烧热灼疼痛，或持续性刀割疼痛。同时由于胃溃疡症状并不是持续发生的，患者可以在疼痛停止后再次出现疼痛。特别是在春夏、冬春、夏秋、秋冬之交，患者在情绪剧烈波动，身体过度疲劳时均会诱发上腹部疼痛。

胃溃疡患者疼痛具有一定规律，大多在吃饭后六十分钟左右会出现疼痛，经过六十分钟至一百二十分钟会逐步缓解。主要表现为进食——疼痛——疼痛缓解——再次进食——疼痛反复——再次缓解。由于胃溃疡是一种消化道疾病，多数患者会出现反酸、嗝气，甚至腹胀等消化道反应。

在日常生活中，胃溃疡防治主要包括以下几个方面。

饮食控制 饮食是导致胃溃疡发病的重要因素，过量摄入辣椒、咖啡及浓茶等刺激性食物，或者偏食、过饥过饱、冷热混食、过量冷食、挑食等，均会导致患者胃肠道消化功能紊乱，进而出现胃液消化失衡，引发胃部、十二指肠、食管等部位出现溃疡。基于此，在均衡饮食、少吃冷食、多吃热食的基础上，患者应依据清淡不油腻、少纤维素、软和易消化的原则，优先选择不同类型蛋类、绿豆粥、红豆粥、青菜、豆腐、苹果、鲜奶、馒头等食物。同时为最大限度降低胃部工作压力，应适当补充瘦肉、鸡肉、鱼肉、番茄、红枣、紫茄子等高蛋白、高维生物食物摄入，并

将其切碎、蒸软或者捣碎成泥状。若患者已出现明显的反酸嗝气情况，可以适当摄入馒头、面包、牛奶等食物，以便在一定程度上中和胃酸；而在患者出现明显的胃胀情况，可以适当增加酸味水果、果汁、浓缩肉汤、鸡汤摄入，以便在一定程度上刺激胃液分泌，加速胃部食物消化。

除上述因素以外，长期摄入酒精、长期吸烟、或者服用阿司匹林等非甾体抗炎药，均会刺激胃黏膜，进而引发胃溃疡。因此，在饮食控制的基础上，患者应避免摄入酒精，戒除香烟，主动向医护人员反馈自身病症，避免服用非甾体类抗炎药，以缓解胃溃疡不适症状。

科学用药 胃溃疡患者可以服用减少胃部、十二指肠、食管损害的药物及保护胃黏膜的药物，如丙谷胺、制酸剂、H2 受体拮抗药、奥美拉唑、前列腺素 E2、硫糖铝、甘珀酸等。若出现严重的呕血或者便血情况，患者应立即进入当地医院接受内镜下止血、手术介入治疗或者质子泵抑制剂治疗。同时在日常生活中，胃溃疡患者应适当选择瑜伽、太极等舒缓性运动，以加速胃肠道消化吸收，缓解病情。

此外，部分胃溃疡患者主要由幽门螺杆菌等细菌感染导致，有害菌在体内大量繁殖会造成胃部微生态失衡，进而诱发胃部、十二指肠、食管溃疡，在临床用药时也要考虑这些潜在风险。

心理舒缓 胃溃疡是一种心身疾病，心理因素会增加胃溃疡发生概率。因此，胃溃疡患者应避免脑力劳动过多、精神紧张或者多愁善感，降低胃溃疡疼痛症状发生率。

总的来说，为了降低胃溃疡的发病率，患者应加强饮食控制，避免一些药物刺激，同时要调整好心态，科学合理的做好预防。