



膝关节前交叉韧带重建术的护理知识

▲ 四川省骨科医院膝关节运动损伤科 郑伟

膝关节作为支撑人体重力的重要关节，起着承上启下的重要作用，其中前交叉韧带作为膝关节重要的稳定结构，对膝关节的稳定及平衡起着至关重要的作用。随着体育运动的日趋普及和竞技体育水平的不断提高，膝关节交叉韧带损伤的发生率也逐渐增高。在临床上为进一步恢复膝关节结构及膝关节功能功能，需要对前交叉韧带进行重建手术。这一过程中为保障治疗效果良好，应当采取积极有效的康复护理手段，提高患者的预后水平，加快愈合速度，尽量恢复膝关节功能，以促进患者尽早恢复健康状态，回归社会回归运动。

术前护理措施

心理护理 关节镜下前交叉韧带重建术是治疗前交叉韧带损伤的经典手术，是目前治疗前交叉韧带损伤的主要方法，患者对治疗过程缺乏了解，从而就会产生疑虑，促使紧张和恐惧等心理出现。因此在术前护理人员根据患者情况，通过亲切、和蔼的态度，向患者讲解手术目的、方法、安全性、术中可能发生事项、

配合方法以及术后的功能训练等，从而促使患者掌握手术治疗的全过程，树立患者对治疗自信心，提高配合度。

疼痛护理 在膝关节运动损伤中我们一定要关注患者的疼痛问题，前交叉韧带损伤患者往往会因疼痛而畏惧和减少功能锻炼，继而导致膝关节活动不足、肌肉萎缩、关节功能障碍、关节僵硬、甚至导致静脉血栓等，从而大大影响了手术的效果。因此护理人员要对患者进行疼痛教育，教会患者准确评估自身疼痛，以便护士能够准确寻找疼痛原因，进行对症的疼痛治疗。

术前康复锻炼及教育 为保障手术顺利进行及术后能够尽快恢复膝关节功能，护理人员在术前通过视频、现场指导等方式开展康复教育，包括指导患者进行下肢力量训练、关节活动度训练锻炼、拉伸训练、平衡及本体感觉训练等。

术后护理

一般护理 对患者术后的护理，即是

密切观察其各项生命体征的变化情况、切口敷料渗血状况、受压皮肤状况等，并对术后伤膝进行弹力绷带加压包扎，可将患者抬高15°～20°，促进静脉回流，进而减轻肿胀现象。

物理治疗护理 （1）冷疗。保证局部血管在受到机械性刺激或者冷刺激后，收缩血管，有助于减少关节出血和渗出等症状，有效减少疼痛感；（2）训练。持续被动关节活动度训练（CPM）预防关节内粘连，促进关节活动度恢复，防止肌肉挛缩，促进伤肢消肿及伤口愈合，促进关节液的流动，促进坏死组织的成活及关节软骨损伤的自身修复；（3）中频脉冲电治疗。镇痛、促进局部血液循环、兴奋神经肌肉、松解粘连、消炎、消肿。

术后康复锻炼护理

手术当天，术后伤肢伸直位摆放，待麻醉消失后指导患者行踝泵运动、股四头肌等长收缩训练、直腿抬高训练。

术后第一天指导患者能完成直腿抬高，评估肌力达4级后在专科护士的指导下可下床扶

双拐平地直线行走，关节被动活动训练可渐进至90°。

术后3～5天后评估患者肌力根据恢复情况与手术医生协同制定功能训练计划。在医护人员的指导下，行床上主动关节活动度训练（滑板运动）、床边吊腿弯脚训练、在患者疼痛耐受的情况下进行平衡训练和牵伸训练，并加强下肢肌力训练强度。下地行走后，抬高患肢30分钟以上

术后一周评估患者肌力、平衡、本体感觉达标后可指导患者完成上下楼梯训练，关节活动度主动活动≥90°。

术后两周强化关节活动度、肌力、平衡、本体感觉、牵伸等训练，关节活动度主动活动≥120°，可脱拐杖负重行走。

术后1～3月恢复患膝股四头肌维度、增强膝关节周围肌肉力量、增加平衡训练及本体感觉训练。

术后6月适当轻度体育运动如慢跑、生活日常运动等，避免竞技类对抗性项目。

术后10～12月重返运动场或训练场。

肾结石术中的常见问题及处理方法

▲ 南部县人民医院 李传国

肾结石是泌尿外科当中的一种常见疾病，随着医学诊疗技术的发展，在超声成像引导下的经皮肾镜碎石取石术成为了治疗肾结石的首选。超声引导经皮肾镜碎石取石术是一种在超声成像技术引导下，通过对患者腰部打开一个0.5厘米左右的切口建立取石通道，进而在置入肾镜之后借助超声气压碎石机或激光碎石机等将患者肾脏内部的结石击碎并取出的手术。这种微创型手术方式的运用彻底改变了肾结石的外科手术治疗方式，使90%以上的肾结石患者都不需要承受开放性手术的痛苦，从而为无数的结石患者带来了福音。

穿刺后无尿液引出怎么办？ 在使用超声引导进行经皮肾镜碎石取石术的过程当中，使用穿刺针完成穿刺但没有尿液引出的情况分为两种可能，分别是因泥沙样的碎石梗阻针道而没有尿液引出或是结石与肾盂黏膜紧密粘连而没有尿液引出。对于前一种情况，医护人员需要使用超声对穿刺部位进行多个角度的观察，并且尝试使用穿刺针中的导丝硬头来疏通针道，从而尝试将患者的尿液引出；而对于结石与肾盂黏膜粘连紧密而无法引出尿液的患者，则应当尝试使用导丝硬头或是针鞘来轻轻敲击结石，以此扩大结石与肾盂黏膜之间的空间，进而在引出患者尿液的同时为导丝的留置提供一定的空间。

穿刺后导丝脱出怎么办？ 在对患者完成穿刺之后，有时可能会出现导丝脱出的现象，从而导致手术无法继续进行。通常情况下，导丝脱出有着三种可能，分别为：穿刺针接触到结石但针鞘未进入，导致沿针鞘行动的导丝脱出；使用通道扩张器时针鞘将肾脏推离原位，导致原本进入的导丝再次脱出；楔形针头未能完全进入集合系统，部分孔洞在肾盂黏膜外部，从而使导丝沿孔洞而脱出。对于导丝脱出的现象，则需要医护人员借助超声成像对患者体内

穿刺针到扩张鞘的长度进行准确的计算，并且在超声成像的辅助下再次插入导丝的时候进行严密的观察与控制，才能使导丝准确的到达结石处。

穿刺后通道丢失怎么办？ 在对患者进行经皮肾镜碎石取石术的过程当中，有时会发生穿刺后因穿刺针脱出而导致通道丢失的现象。此时，医护人员应当在尽量保证导丝在原本的位置，并且使用镜子沿着扩张方向进行仔细的寻找，通过对患者肾被膜的辨认以及出血的指引来找到原本的通道；如果一段时间内未能找到原本的通道，则应当立即对患者进行重新穿刺，否则就会因肾周积液随着时间的增多而逐渐干扰超声影像的清晰度。为此，医护人员还应当在手术开始之前提前选好备选通道再进行穿刺，才能在发生通道丢失的情况下尽快建立全新的通道来完成碎石取石手术。

穿刺后发生出血怎么办？ 在超声引导经皮肾镜碎石取石术的过程当中，患者在穿刺后出血也是一项非常严重的问题。一般情况下，引发患者出血的原因主要有肾盂黏膜损伤出血、穿刺路径偏移出血、镜鞘大幅度摆动撕裂患者盏颈出血以及镜鞘前段损伤患者肾实质而出血等。对于穿刺后的出血现象，首先，医护人员应当调整外鞘使其进入患者肾收集系统内，如果患者是通道外的出血此时则会随着外鞘位置的深入而逐渐缓解；而对于通道内的出血，则应当采用气囊压迫止血或夹闭造瘘管止血的方式进行止血程序，如果没有缓解则应当立刻通过血管减影造影对患者进行经导管血管栓塞术来止血。

经皮肾镜技术是当前医学领域当中泌尿外科手术的一个重要组成部分，不仅是对肾结石的治疗，更是对其他疾病治疗提供了全新的方式，并且减轻了无数患者的痛苦。

胰腺炎的治疗方法

▲ 攀枝花市第二人民医院 王江

健康是一笔重要且宝贵的财富，只有具有健康的身体我们才能干一些自己想做的事情，但在现实生活中由于多种因素的影响，身体难免会出现疾病。

胰腺炎是指胰腺组织出现了炎症病变，这种疾病有急性与慢性之分，不同性质的胰腺炎在表现上有一定的不同，为我们初步判断病情提供了很大帮助。例如，如果只感觉上腹部轻轻按压有疼痛感，且出现了一定营养不良情况，很大可能是慢性胰腺炎。但是，如果感觉腹胀、腹痛、恶心、发热、呕吐等症状，则很大可能是急性胰腺炎。一般两种不同性质胰腺炎相比，慢性胰腺炎发病多半与患者胰腺组织功能出现了炎症有关，而导致患者出现急性胰腺炎的病因要更加复杂，因此急性胰腺炎治疗难度相对较大。

无论是慢性胰腺炎还是急性胰腺炎，患者朋友们均可以采取有效的治疗手段加以治疗，最终使得自己的病情逐渐缓解，改善自身健康状况，使得自身渐渐恢复到健康状态。因此，一旦患上胰腺炎千万不要过度担忧，及时去附近正规医院进行治疗，尽量争取早发现、早治疗、早摆脱疾病困扰。

患上胰腺炎后，有很大一部分患者朋友们苦于没能找到很好的治疗手段，使得病情一拖再拖，甚至导致病情反反复复，备受煎熬不说，治疗几乎掏空了自己的小钱包。其实治疗胰腺炎，患者只需掌握以下几个小技巧，可以帮助自己尽快恢复健康，不再如此困难。

先诊断 后治疗 现实生活中有一部分胰腺炎患者朋友怕麻烦，因此在治疗前没有去做正规的检查，在还不能确定自己具体属于何种胰腺炎的情况下，就胡乱的吃药治疗，结果不仅胰腺炎久久不好，还有很大可能延误了此病的治疗较好时机。患者在治疗前去附近正规医院，选择血常

规、B超、X线、CT等手段，对自己病情先行检查，在检查后医生会根据检查结果，准确判断当前胰腺炎病情的具体情况，之后只需要严格按照医生的医嘱进行治疗就行了。

选对手段 尽快康复 当前可以用来治疗胰腺炎的手段有很多种，万一不幸胰腺炎病发了，千万不可胡乱治疗，我们完全可以去附近医院，在医生建议下选择合适，且最符合我们自身体质与病情的治疗手段。当前胰腺炎治疗中最常用是药物，可以治疗胰腺炎的药物很多，例如可以使用颠茄合剂治疗胰腺炎。颠茄合剂属于一种有效的抗胆碱药物类，可以有效抑制腺体分泌，使得平滑肌痉挛解除，可以有效抑制急性胰腺炎导致腹痛等情况出现，有效缓解胰腺炎症状。但在此药物使用过程中，仅仅使用一种药物很难达到理想的治疗效果，医生往往还会根据患者病情，建议患者在此药物基础上联合抗菌类药物使用，以真正达到有效抑制炎症进一步扩散的目的，促使患者尽量恢复健康。

边治疗 边护理 胰腺炎作为消化系统疾病，这类疾病除了需要采用有效治疗手段外，配合治疗采用必要的护理措施也十分重要。科学护理可以使得采用的治疗方式效果达到最大化，帮助胰腺炎患者朋友们尽早恢复健康。通常在治疗中我们可以采用饮食护理办法，说白了就是管住我们的嘴巴，这时必须要了解什么可以吃什么不可以吃。平时喜欢喝点小酒，吃麻辣火锅的朋友们可千万注意了，在胰腺炎治疗期间为减轻对消化系统造成的刺激，尽量以易于消化食物为主，油煎、油炸食物、鱼子、蟹黄、咖啡、鸡汤、芥末、韭菜等高胆固醇或者容易产生胀气的食物一定不要吃。同时养成良好的饮食习惯，以配合采用的治疗手段，帮助自己尽早摆脱胰腺炎的困扰。