

骨折后的饮食和康复护理方法

▲ 四川护理职业学院附属医院（四川省第三人民医院） 陈敏

在疾病康复中，三分治疗、七分护理，这个说法充分说明护理的重要性。伴随着医学的发展和护理模式的转变，人们对医疗和护理有了新的认知，护理的范围也随之拓展，护理不仅仅是存在于住院期间护理人员的工作。后期的家庭护理也非常重要，对于骨折患者而言，骨折后的护理工作相当重要，只有做好护理，才能帮助骨折得到尽快的恢复。除此之外，骨折后也要关注饮食护理，通过饮食护理配合日常家庭护理才能让骨骼尽快愈合。

骨折患者的饮食护理措施

大部分患者在骨折后往往会出现食欲下降、不想吃东西等情况，尤其是一些老年患者、体质较弱或心理承受能力较差的人更容易出现这些情况。面对这些情况，要在心理护理的基础上，围绕饮食多下工夫，通过营养丰富、色香味俱全的食物来刺激食欲。骨折的患者在饮食中要多吃一些容易消化的食

物，可以多吃一些蔬菜和水果。另外要吃一些高钙的食物，必要的时候通过补充维生素D和钙剂，甚至接受更专业的药物补给。因为老年人的骨折，大多是因为骨质疏松所发生的，所以在治疗骨折的同时，一定要记得补钙，同时还要补充维生素D来协助身体吸收，例如含脂肪高的海鱼，鱼卵、动物肝脏、蛋黄、奶油和奶酪。另外经常晒太阳也能帮助体内维生素D的合成。在饮食中还要注意高蛋白、高热量的食物，这些食物有助于骨折后的恢复。饮食过程中，骨折患者还要多补充一些锌、铁和锰等微量元素，动物肝脏、海产品、黄豆和蘑菇中含锌较多；动物肝脏、鸡蛋、豆类、小麦中含铁较多；麦片、蛋黄、乳酪中含锰较多。

围绕着骨折患者的饮食护理还分为初期、中期和后期。初期是指骨折两周以内，这时候的饮食要以清淡、容易消化为主，可以多食用一些新鲜的水果、蔬菜，不要使用甜食、土豆等容易胀气的食物。骨折中期是

二到四周，在这个阶段可以吃一些高蛋白、高钙的食物，例如鸡汤、鱼汤、猪骨汤，但要适量，否则盲目进补会延缓骨折的愈合，骨折后期是在骨折四周之后。黄帝内经中记载了肝主筋，肾主骨骨折的后期，要进补一些滋补肝肾、补益气血的食物，千万不要过量的饮酒和抽烟。

骨折后的康复护理方法

对于骨折后的康复护理，要坚持的就是循序渐进原则，围绕着初期、中期、后期来进行有针对性的护理。在骨折初期，患者骨折部位肿痛，很容易出现骨折部位的移位或再次骨折，所以在这个时期千万要注意进行康复锻炼时已经肉的收缩活动为主，例如简单的手握拳。足趾背伸等运动，在中期，根据骨折稳定程度，可以缓慢增加活动的强度，在医生的指导下进行简单活动，防止肌肉萎缩、关节僵硬。到了骨折后期，这时候的骨折已经基本达到了愈合标准，适当的锻炼

能够帮助肌肉恢复，但锻炼过程中一定要循序渐进，不要操之过急，活动强度以不感觉疼痛为准。

对于骨折患者，如果经过固定或者手术处理后，肿胀非常严重，需要抬高患肢，这样有利于静脉回流消肿。同时要严格的执行外固定。外固定时，要注意外固定的松紧度，观察远端的血运和感觉，防止因为固定过紧损伤到血管或神经。对于固定比较松的，也要及时处理，因为固定过松，就失去对骨折部位的保护。正常情况下通过固定保护，一个半月左右借助复查，如果发现骨痂生长，可以通过功能锻炼来逐渐恢复骨折处关节的活动力和肌肉力。

此外，还要预防骨折后可能出现的并发症，年老体弱或伴有其他慢性病的骨折患者因为骨折后要长期卧床，容易出现坠积性肺炎、褥疮、下肢静脉血栓，所以患者和家属一定要多进行观察。及时的翻身，并将爽身粉擦拭于皮肤褶皱处，做好相关的预防。

心血管疾病的中西医结合治疗方法

▲ 富顺县人民医院 谭宇

心血管疾病是人们日常生活中常见病之一，尤其是随着人们生活水平的提高与生活节奏的加快，导致发病率直线上升。在对心血管疾病进行治疗的过程当中，中医与西医的疗法都有着各自的优缺点，而这也使中西医结合治疗的方式成为了攻克心血管疾病的全新方向。

心血管疾病指的是为患者心脏进行供血的血管以及从心脏发出的血管处发生的疾病，其中最典型的代表就是冠心病。心血管疾病的存在会严重威胁患者的生命安全，因此医学界长期以来一直在不断的探索对心血管疾病的有效治疗措施。

在现代医学领域对心血管疾病的治疗过程当中，所采用的治疗手段主要是各类药物治疗与外科手术介入治疗。其中，药物治疗的方式主要使用的药物有血管扩张药、心率控制药、血脂调节药以及降血压药等等，对于患者的症状有着明显的控制效果。手术治疗的方式则是通过对患者的冠状动脉扩张或植入支架等方式恢复对动脉的供血。但是，西医治疗心血管疾病存在着明显的问题，那就是药物使用会产生一定的副作用，而且难以从根本上消除引发患者疾病的原因。

对于心血管疾病，我国传统中医可以通过针灸、艾灸、气功、中药等多种手段对人体进行综合的调节，并且依据传统中医阴阳五行学说与患者的症状采取对应的治疗方式。相比起西医对心血管疾病的治疗，中医对于心血管疾病的治疗强调“治未病”，能够有效的帮助未发生心血管疾病的患者进行疾病的预防；而对于以及发病的患者，中医的治疗比起西医针对具体症状的治疗方法更重视对患者身体的整体调理，在对患者的长期治疗方面有着更大的优势。但是，中医治疗心血管疾病的方式也是有着一定的缺点的，那就是治疗方式见效较慢，对于一些危重患者难以起到有效的治疗。

根据患者病情轻重针对性施治

在中西医结合治疗心血管疾病的过程当中，医生首先需要做的就是根据患者的病情轻重来选择适当的治疗方式，从而使中西医心血管疾病治疗方式的优势能够得到有效的发挥。对于一些病情危急的心血管疾病发作期患者，医生则应当采取以西药为主的治疗方式加强对患者外在症状的控制，以此挽救患者的生命；而对于那些症状轻微的患者，或是病情已经暂时稳定的危急患者则应当使用中药的方式对患者的身体状况进行调养与巩固，进而使患者的病情逐步的好转。

在患者发病前进行有效预防

在采用中西医结合的方法对心血管疾病进行治疗的过程当中，除对已经发病患者的病情进行有效处理之外，中西医结合方式还能够针对心血管疾病做出有效的预防措施。随着人们生活水平的提高以及生活节奏的加快，越来越多的人在生活当中处于精神紧张、缺乏运动以及过度食用肥甘食物的状况，从而导致了心血管疾病的发病率逐渐升高。而借助中西医结合的方式，医生就可以在控制患者高血压、糖尿病等可能引发心血管疾病的病症的同时，借助中医中药实现活血化瘀、益气扶正的效果，从而有效的预防心血管疾病的发生。

中西结合抵消药物不良反应

在常规的心血管疾病治疗过程中，西医治疗方式虽然能够有效控制心血管疾病的症状，但西药会引发相当严重的药物不良反应，而这不仅会导致药物治疗效果的下降与药物资源的浪费，更会使患者的身体健康受到严重的影响。通过中西医结合治疗心血管疾病的方式，就可以借助副作用小同时能够有效调理患者身体的中药来在一定程度上抵消一些西药的不良反应，进而使对患者心血管疾病的治疗获得更好的效果。

小儿肠梗阻的家庭护理方法

▲ 攀枝花市第二人民医院 赖思燕 刘刚

小儿肠梗阻是一种较为常见的疾病，许多孩子会出现相应的症状表现，危害到了患儿的身体健康。成年病人知道如何在生病后照顾自己，而孩子则需要他人的细心照料，所以为了帮助儿童肠梗阻患儿恢复身体，在孩子发病期间家长朋友们应做好护理工作。

小儿肠梗阻的症状

肠梗阻是指肠腔的内容物正常运行和通过发生障碍。引起肠梗阻的原因很多，一般分为机械性、动力性和原发性肠梗阻。机械性肠梗阻最常见，其引发的原因主要为肠腔狭窄、腹膜粘连、肠套叠、肠扭转等。动力性肠梗阻通常是因肠道本身的运行动力发生异常而造成的。原发性的肠梗阻无明显诱因，有些刚出生不久的婴儿就可能出现症状，所以无法有效预防。肠梗阻是可以持续和连续发生的，可以采取保守治疗和手术治疗恢复健康。小儿肠梗阻常见症状为腹痛、呕吐、腹胀，与急性肠胃炎比较相似，所以当发现上述症状时要进行仔细的区分。同时，如果上述症状愈加严重后，一定要将患儿送往医院及时治疗，避免对身体造成更大的危害。

小儿肠梗阻的家庭护理方法

(1) 病情观察：小孩在言语沟通上存在一定障碍，家长要耐心的询问孩子身体情况，比如哪个位置疼、想不想吐等，这样才能清楚地了解孩子的病症。如果患儿经过一段时间的缓解后，腹痛、腹胀没有减轻、愈加严重，并且还出现了心情烦躁、脉象变快等问题，家长朋友们一定要高度重视，将患儿送往医院进行治疗。

(2) 饮食护理：在怀疑孩子患肠梗阻后，家长朋友们一定要记住不能随意喂食，也不能盲目喝水，以免孩子病情的加重。同时，要帮助孩子保持半卧位，认真观察病情变化，包括腹痛程度、排便情况等，

以便将病症清晰地告诉给医生，在医生的指导下进行治疗。

(3) 注意保暖：小儿肠梗阻发病后会影响到孩子的消化系统与身体免疫力，所以家长朋友们要做好患儿的保暖工作，避免孩子因着凉而感冒，同时，在患儿睡觉时要帮他盖好腹部。

(4) 术后护理：首先，家长朋友们要做好术后饮食护理。第一天要禁食。次日如果患儿肠道功能逐渐恢复，开始排气后可以进少量流质饮食，包括面汤、米粥等，这样有利于肠道功能的恢复。术后一周可以适当吃一些半流饮食，像是面条、混沌等等，并且要多喝温开水。需要注意的是，一些食物容易导致腹胀，如黄豆等，不能让患儿吃。还有一些生冷食物、辛辣食物也不能吃，如辣椒等，避免对胃肠产生较大的刺激后病情复发。饮食上可以吃一些优质蛋白如瘦肉、虾等食品，注意饮食规律，切忌暴饮暴食。其次，家长要做好术后心理护理。患儿经历手术后可能会产生焦虑不安等不良情绪，家长要耐心安抚、鼓励孩子，通过语言奖励、玩具奖励等帮助患儿保持良好的心态，从而更好地恢复身体。再次，家长朋友们要做好术后活动护理。患儿卧床休息时，要注意帮他们维持适当的卧位，并鼓励他们进行身体活动，这样能防止肠粘连，对患儿肠功能的恢复是有好处的。一些患儿在术后可能会出现发热病症，在遵医嘱医生的建议进行药物处理的同时，也可以采取物理方式帮助患儿降温，避免出现惊厥的问题。要注意切口的防感染，切忌碰水和剧烈活动。如果术后患儿出现腹泻、呕吐等症状，一定要及时就医。

小儿肠梗阻严重影响患儿的身体健康，甚至还有可能危及患儿的生命安全，所以家长朋友们对相应病症要给予高度的重视，并在发现孩子患病后，除了要积极配合医生的治疗，还要做好各项护理，这样才能帮助孩子尽快恢复身体。