



腕部骨折石膏固定后注意什么?

封 蓉 (成都第一骨科医院门诊部 四川成都 610031)

中图分类号: R683 文献标识码: A 文章编号: 1009-5187 (2019) 05-121-01

在日常生活中,腕部骨折较为常见,大部分患者由于跌倒后本能地用手掌撑地,导致腕部骨折。一旦发生腕部骨折,如果没有接受有效地治疗,会对患者正常的生活和运动产生影响,比如出现关节畸形,关节疼痛和活动受限的情况。因此,在患者治疗过程中,必须做好关节复位、石膏固定和后期护理等关键环节。然而,腕部骨折石膏固定后需要注意什么呢?

1 注意肢体末梢循环

在对患者患肢进行石膏固定后,不能以为一劳永逸,需要密切观察受伤肢体末梢的循环情况。一般每隔 1-2 小时可以观察一次,看看手指的颜色变化、活动程度、手指知觉以及手指的血液循环情况。在检查末梢循环情况时,一方面可以用手指轻轻按压患者指甲,放松后手指如果出现红润,很快充血,证明末梢循环良好;另一方面,可以用手指扳动患肢的手指,看看有没有疼痛感。一旦出现任何异常现象,比如出现手指麻木、局部感觉过敏、剧烈疼痛、手指伸曲不变、指尖发凉或者发青发紫等现象,应该及时到医院复诊,避免出现肢体坏死的严重后果。

2 防止石膏变形

一般石膏完全干燥需要 24 小时,在石膏没有完全干燥定型前,一方面在患者患肢移动时,移动幅度尽量不要过大,动作要轻柔,防止腕部骨折部位错位;另一方面,由于石膏没有完全干燥定型,很容易出现石膏变形或者折断的情况,会导致石膏压迫腕部骨折处受伤组织皮肤、血管或者神经,出现腕部骨折位置移动,或者局部坏死,很有可能产生二次损伤。因此,在石膏完全定型前,一定要避免接触坚硬物体。为了加速石膏凝固,可以让石膏暴露通风,快速水分蒸发,加速凝固。在冬季,石膏的凝固时间延长,可以用电吹风进行吹干处理。另外在夜晚休息时,腕部骨折患者应选择棕床或者硬板床,有利于保持石膏的形状。在休息时,尽

量减少翻身次数,防止石膏被挤压而产生变形。患者的患肢一般都要适当的垫枕抬高,促进血液回流,能有效地缓解肿痛症状,建议让整个患肢抬起的高度超过心脏即可。

3 注意石膏里面污垢

腕部骨折患者在治疗过程中,石膏的固定时间会比较长,然而在石膏里会堆积大量死皮或者污垢,尤其在气温较高的夏天,出汗较多,明显感觉发痒不适。出现发痒的情况,很多患者会用筷子等物插入进行搔抓挠,然而这种方法并不可取,容易刺伤皮肤,造成伤口溃烂感染。在拆除石膏再次固定时,为防止发痒加重,可涂抹我院自制紫草油或以三九皮炎平软膏擦拭皮肤表面。不宜随便自行擦洗。同时要注意观察骨突处有无张力性水泡或皮肤破溃,及时妥善处理,防止压疮。患者在日常生活中,尽量减少石膏与水的接触,防止石膏遇水变软,失去固定和保护作用。特别是在洗澡时,不要用淋浴的方式,可以采用擦浴。

4 功能锻炼

腕部骨折患者在疼痛和肿胀明显缓解后,可以在医生的指导下做适量的功能锻炼,可以促进血液循环,加速肿胀部位的消退,防止肢体僵化和肌肉萎缩等不良情况的发生,同时还能促进患者的骨折愈合。在石膏固定的一周内,可以练习手指的伸曲运动,在一周以后可以练习握拳和手指屈伸。在功能锻炼过程中,一定要谨遵医嘱,在不会影响患肢固定和伤情许可等条件下进行。

5 不可自行拆除石膏

石膏的拆除需严格在医生指导下进行,切不可自作主张自行拆除。尤其是当石膏固定过程中患者的骨折部位出现不适情况时,有的患者就会自行拆石膏一探究竟,但这是非常不可取的。不管出现任何不适症状和异常情况,均需立即就医处理,不可擅自处理。

脑卒中的预防保健

张 艳 (海军特勤疗养中心)

中图分类号: R743.3 文献标识码: A 文章编号: 1009-5187 (2019) 05-121-02

“中”为打击之意,又为矢石之中;“风”善行而数变,又如暴风疾至,古人将此类疾病症状与所观察的自然现象联系起来,用比喻的方法为疾病命名,中风就此得名。脑卒中是脑中风的学名,是一种突然起病的脑血液循环障碍性疾病,又叫脑血管意外。是指在脑血管疾病的病人,因各种诱发因素引起脑内动脉狭窄,闭塞或破裂,而造成急性脑血液循环障碍,临床上表现为一过性或永久性脑功能障碍的症状和体征。脑中风是严重危害人类健康和生命安全的常见的难治性疾病,存在着明显三高(发病率高、致死率高、死亡率高)现象。根据统计中国每年发生脑中风病人达 200 万。现幸存中风病人 700 万,其中 450 万病人不同程度丧失劳动力和生活不能自理,致残率高达 75%。所以,要阻止悲剧的发生,应重点防控好危险因素,尤其是遵守以下六项基本原则。

1 控制三高

高血压、糖尿病和高血脂症患者,要尽量保持原有的生活习惯,不要熬夜或过度疲劳,应坚持按时服药、定期门诊检查,已达到控制好指标的目的。

高血压病人要遵医嘱按时服用降压的药物,有条件者最好每日测 1 次测血压,特别是在调整降压药物阶段,以保持血压稳定。高血压病,通过降压药、低盐饮食等将血压逐渐降至 140/90mmHg 以下。糖尿病患者,通过控制饮食、降糖药,将血糖降至正常范围。

2 适当运动

运动能提高人体抗氧化能力和免疫功能,有助于预防动脉粥样硬化,促进血液循环,改善脑供血。老年人更要注意,锻炼时要注意保暖,做到劳逸结合,以散步、打太极等项目为宜。上午 10 时至下午 3 时是秋冬季户外训练的黄金时间。

3 合理饮食