

骨折疼痛如何缓解

杨本伍

四川省彭州市中医医院 四川彭州 611930

【中图分类号】R683

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2019) 04-074-01

骨折是一种非常常见的骨科疾病,据临床数据显示,骨折患者的数量正呈现每年上升的趋势,不断增加,使得骨折患者成为了临床上一个数量庞大的患者群体。对于骨折患者来说,在其发生骨折之后,由于骨折的移位和骨折端的反常活动会导致患者出现明显的疼痛感。这种疼痛感往往较重,会对患者的正常休息、生活产生较大的影响,严重困扰患者,甚至会由此引发患者产生一系列的负面情绪,危害患者的身心健康。因此,如何采取有效的方式来缓解骨折疼痛,对于减轻患者的痛苦,改善患者的生活质量,是非常重要的。那么骨折患者能够通过哪些方式来缓解这种疼痛感呢?

保证充足的休息

骨折后保持合理的休息也是一个有效缓解疼痛的措施,这主要是由于适当的休息能够提高机体体质,从而避免骨折所引起的疼痛程度出现加剧。因此,对于骨折患者来说,在骨折后要保持充足的休息,休息过程中要注意根据具体的骨折部位采取合理的休息体位。

确保骨折端固定、不移位

当患者发生骨折后,当骨折端在移动时会加剧疼痛程度,因此,患者需维持有效的外固定或牵引使骨折端固定,避免出现位移,从而使疼痛程度减轻或逐渐消失。

精神减痛法

精神减痛法即分散注意力法,这也是一种非常有效的镇痛方式,在临床上也常常被用于缓解患者的疼痛。对于疼痛程度尚可忍受的患者,不要将注意力全部集中在自己的骨折部位和疼痛上,而是将注意力转移到自己感兴趣的事情上,例如可以看电视、听音乐、读书、看报等,从而将注意力从骨折疼痛上分散开,达到缓解疼痛的目的。

药物镇痛

应用镇痛药物是一种快速而有效的骨折疼痛缓解方法。对于骨折后疼痛程度较为剧烈无法忍受的患者,可考虑给予合理的镇痛药物来达到缓解骨折疼痛的目的。目前药物镇痛的用药方式主要包括口服镇痛药、肌注、静脉用药、镇痛泵等几种方式。但需注意的是,不可自行购买使用镇痛类药物,需在医师指导下,严格遵医嘱应用镇痛药物进行止痛。

物理镇痛法

物理镇痛主要是应用冷敷和热敷的方法进行,该方式适用于非开放性骨折患者,可使用冷水浸湿毛巾或者使用冰袋敷在骨折部位,每隔3-4小时冷敷1次,每次冷敷的时间保持在20-30分钟之间。通过冷敷可以达到消肿止痛的目的。在冷敷2-3天之后,可采取热敷的方式进行疼痛缓解。热敷时首先要将毛巾放在40-50℃的温水中浸泡,然后趁热将毛巾敷在骨折部位,每隔3-4小时1次,每次保持在15-20分钟。

中医镇痛法

对于骨折后疼痛程度比较剧烈的患者,还可以求助于中医镇痛的方式,对于骨折镇痛来说,中医针灸是一种比较有效的方式。针灸进行镇痛,针灸能够避免骨折疼痛的加剧,从而达到缓解疼痛的目的。但在借助针灸镇痛的过程中,要由专业的中医针灸师进行。

做好功能锻炼

早期科学合理的功能锻炼,能够促进患肢的血液循环,消除肿胀,从而达到减轻疼痛的目的。在进行功能锻炼的过程中,首先要由医生判断适于进行功能锻炼的时机,其次需在医生的指导下进行功能锻炼,最后在功能锻炼过程中要注意遵循运动范围由小到大、运动量由小到大的原则进行。一旦在功能锻炼过程中出现不适,则需立即停止,并就医进行咨询和处理,由医师给出合理的指导和建议之后,再决定是否继续,以及如何继续功能锻炼。

可养血明目的药膳

张佳婷

攀枝花市米易县中医医院 四川攀枝花 617200

【中图分类号】TS972.161

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2019) 04-074-02

传统中医在养生保健方面具有一套完整的体系和自身独特的方法,其中的药膳就是一个非常重要的部分,也是老百姓日常生活中最易操作,最简单易行,最有效的养生之法。以下就介绍几种具有养血明目功效的药膳,非常适用于气虚血亏、气血虚弱、目昏眼花、眼干不适的人群。

◇蒲公英猪肝汤

取猪肝100g、蒲公英20g、生粉、橄榄油、生抽、盐若干。将猪肝用清水冲洗掉血水和黏液,清洗干净,切成薄片,用生粉腌一会,然后淋入生抽、芝麻油待用;在锅里加清水,

加少许橄榄油,煮沸;待水开后加入蒲公英煮一会,加入盐,然后放入腌好的猪肝;开大火煮到水重新沸腾即可关火出锅。

功效:猪肝含有丰富的维生素A、丰富的铁质,味甘、苦,性温、归肝经,具有补肝明目、养血之功效,同时对于维持正常视力、防治眼睛干涩、疲劳具有重要的作用。蒲公英含有丰富的维生素A、维生素C、B组维生素、铁质、钙质、钾、镁、叶酸等,味甘、微苦、寒,归肝、胃经,具有清热解毒、利胆保肝之功效,在急性结膜炎的治疗和预防中具有重要的作用。

◇猪肝枸杞粥