

# 骨科手术术后护理措施知多少

蒋欣廷

宜宾市第一人民医院 644000

【中图分类号】R473.6

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 ( 2022 ) 04-085-02

近年来,随着社会的不断发展、经济的不断提高、人们生活水平也在不断的提高着,很多人对于骨科手术术后的护理并不在意,只是注重骨科手术术前护理和骨科手术治疗,甚至很多人觉得骨科手术术后护理并没有多重要,疾病都治好了,为什么还要做术后护理这不是多此一举吗,但真的是这样吗,其实不管什么疾病做什么手术,这个总的过程都是非常重要的,术前的护理可以帮助患者降低对手术的恐惧、可以让患者积极配合医生治疗等,手术治疗可以帮助患者去除疾病等,而术后护理就可以帮助患者降低疾病复发的概率以及并发症发生的概率等,那么你知道如何做好术后护理吗,今天,就带大家了解一下骨科手术术后护理方法有哪些以及骨科手术术后患者的日常注意事项。

## 一、骨科手术术后护理方法有哪些

### 1、心理护理

护理人员要给患者做好心理疏导,多带患者了解骨科手术术后护理的相关知识,让患者可以积极配合主治医师进行术后治疗,康复的时间会更快,让患者了解到术后治疗方法、护理方法、药物的使用等,让患者对医生和护理人员多一份信任,由此,让患者可以更好的、更积极主动的配合护理人员和医生进行下一步护理与治疗,让患者帮忙做一些他力所能及不会有危害的事情,展现他的价值,肯定他,让他觉得他有被人需要到,满足他的虚荣心和自豪感,多和患者进行交流,了解患者的内心世界。不要让患者一个人长时间待着,这样患者很容易患上抑郁症,对术后的康复有着不利的作用,多和患者进行交流,了解患者的内心的真实想法,护理人员要多给患者进行语言上的鼓励,和心理暗示,让患者知道他很棒,骨科术后患者容易患上焦虑、抑郁、暴躁等不良情绪,护理人员要耐心的帮助患者缓解这些不良情绪,要给患者树立积极向上的人生态度,不能把消极不健康的态度带给患者,这样会加重患者的病情,不良的心理状态对患者的术后康复只有坏处,没有好处,健康积极向上的心理对患者的术后康复没有坏处。

### 2、饮食护理

护理人员要告诉患者饮食健康的重要性,健康的饮食对于患者术后的康复大有好处,所以,平时饮食一定要健康清淡有营养,不要吃太辣、太咸、太酸等刺激性的食物,比如辣椒、胡椒、咖啡、浓茶等,烟和酒对患者术后康复是非常不利的,所以要戒烟戒酒,不要吃高糖、高胆固醇、高油脂的食物,可以多吃当季新鲜的水果和蔬菜。护理人员要多给患者摄入一些蛋白质,比如:鸡蛋、牛奶、瘦肉等,少喝饮料多喝白开水,少吃垃圾食品,多给患者补充一些含钙质丰富的食物,比如:小鱼干、虾、牛奶、芝麻、乳制品等,多给患者补充一些含维生素C丰富的食物,比如:橙子、苹果、猕猴桃、芹菜、番茄、生菜、菠菜、黄瓜等。还要注意骨头汤并不适合给骨科手术术后患者食用,虽然患者需要补钙,很多人就会觉得缺什么补什么,但其实骨头汤中钙的含量是非常少的,

反而脂肪比较高,所以骨头汤喝多了容易患上高血脂,这并不可利于患者的术后康复,还是换一种方法给患者补充钙吧。

### 3、体位护理

护理人员应该根据患者的病情以及疾病的类型,做出相对应适合患者的护理方法,指导患者,让他可以选择有利于病情康复以及适合自己的体位,如果患者躺的不舒服,可以帮助患者调整一下,可以利用枕头等软一些的东西,帮助患者调整一下他的体位,促进血液循环,多给患者的受压部位等地方进行按摩,有利于病情康复。

### 4、药物护理

护理人员要定时给患者的伤口换药,在换药前做好消毒杀菌,避免病菌接触患者的伤口造成感染,包扎时不要用力太大的力气或者太小的力气,避免力气太小绷带脱落,力气太大造成伤口出血。

### 5、运动护理

对于经过医生同意,可以下床走动的患者来说,可以进行简单的锻炼,这有利于病情的康复,护理人员可以给患者做一些运动指导,做一些简单的肢体活动,可以缓解患者的疼痛感,适当的活动关节和肌肉,避免造成关节僵硬、肌肉萎缩。

### 6、环境护理

护理人员应该给患者提供一个温馨、整洁、舒适的生活环境,要经常开窗通风,定时做好消毒工作,让患者感到轻松、自在、舒服,做好隔音和管理,避免噪音影响到患者的休息,太杂乱的声音会给患者造成困扰,会让患者感到暴躁,这对于正在恢复期的患者来说是不利的,可以适当的给患者播放一些舒缓的音乐,缓解一下患者焦虑、紧张的心情,让患者可以放松心态,这样对患者的康复是有利的。

### 7、休息护理

护理人员注意观察患者的身体状况,有什么异常就要及时和医生交流、告知医生,注意观察患者的导管是否有被折弯或者松动等其他现象,要给患者说明哪里疼痛或者不适要及时和医护人员反应,不要硬撑,硬撑对于患者的病情康复是没有好处的。

### 8、防止并发症护理

护理人员要提醒患者每天要有排便的习惯,避免长时间堆积造成便秘,这对于患者病情康复是不利的;对于长时间需要卧床修养的患者,护理人员要经常帮助患者翻身、擦洗身体、活动四肢等,避免患者长时间一个体位躺着,造成褥疮等。

## 二、骨科手术术后患者的日常注意事项

1、保持良好的生活环境,注意多开窗通风,让空气流通起来,不去或者少去空气污染严重的地方,比如水泥厂附近、雾霾天气不出门、沙尘暴天气不出门等,如果感到家中空气不太好,可以使用空气净化器净化空气,如果外面空气不好,但是又着急出门,可以选择带上口罩,对自己多一份保障

2、注意运动,随着社会的发展,人们生活水平的不断提高,

(下转第 86 页)

# 女性朋友预防盆腔炎的小知识

薛 飞

成都市新都区第二人民医院 四川成都 610501

【中图分类号】R711.33

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 ( 2022 ) 04-086-01

盆腔炎是一种发生在女性盆腔部位的炎症疾病，它可以单发，也可以多发。女性盆腔中一旦发病，就会给日常的生活和工作带来极大的危害，所以面对盆腔炎及早做好预防工作，可以有效的避免疾病的侵袭，否则盆腔炎不仅会导致盆腔发病，还会蔓延到其他的器官中，给身体带来极大的伤害。女性盆腔的范围包括了子宫、输卵管、卵巢，在此处发生的炎症就被称之为是盆腔炎。盆腔炎在当前是一种相对常见的妇科疾病，引发腹盆腔炎症的原因主要由卫生习惯较差，宫内节育器的运用，产后和流产的感染、妇科检查和手术时无菌操作中程度不足、不洁净或经期进行性交，造成病原体入侵，引发了盆腔炎。

## 盆腔炎的基本情况知多少？

盆腔炎主要有急性盆腔炎和慢性盆腔炎，盆腔炎的病原体主要为葡萄球菌、大肠杆菌、厌氧菌和性传播的病原体等。急性盆腔炎和慢性盆腔炎的症状有一定区别，急性盆腔炎发作时，患者下腹部会出现明显疼痛，这时候患者阴道内也会有大量脓性分泌物流出。随着病情加重，患者会出现高热和缺乏食欲等情况，慢性盆腔炎是因为盆腔炎没有得到有效治愈，或者患者体质较差导致的，它的基本情况也是腹部坠胀疼痛，但患者同时也会出现月经异常和不规则的情况，慢性盆腔炎也会进一步导致患者神经衰弱，对女性健康造成严重不良影响。

盆腔炎症的治疗，主要是以抗菌素应用为主，然后通过日常的综合护理让患者进行康复，但是如果存在盆腔肿块或者感染导致的炎症发作，这时候患者就不得不进行手术治疗。

## 盆腔炎是有哪些因素引起的？

### 1. 产后或流产后的感染

部分女性患者在生产或流产后，她们的身体会变得很虚弱。在这段时间内，宫颈口经过扩张还没有有效闭合，如果没有做好有效防护，很容易出现感染，引起盆腔炎。

### 2. 妇科手术后的感染

还有很多患者的盆腔炎是由于妇科手术感染所引起的。例如在进行妇科手术时，如果患者到没有资质的医院进行手术，手术过程中消毒不严格就会导致手术感染。或者患者原本的生殖系统存在慢性炎症，就很容易引起术后的感染，还有一些患者在手术后没有注意个人卫生，没有谨遵医嘱过早的进行性生活，让细菌感染引起盆腔炎。

### 3. 邻近器官炎症

盆腔炎也会因为邻近器官炎症的蔓延，其中最常见的就是阑尾炎和腹膜炎，阑尾炎和腹膜炎发炎时会通过蔓延引起盆腔的炎症。

### 4. 月经期间不注意个人卫生

月经期间不注意个人卫生也是盆腔炎的一个主要原因。一些女性患者在月经期间没有注意好个人卫生，使用的卫生质量不达标的卫生巾，就会引起盆腔感染。因为在月经期间，子宫内膜脱落，宫腔内的血窦是开放的状态，并存在凝血块，这就为细菌的滋生提供了一个环境条件，如果没有注意好卫生，就容易引起感染。

### 5. 感染性传播疾病

如果患者存在不洁净的性生活、早年性生活和多个性伴侣都可能会导致各种病原体的入侵。病原体在入侵体内后，就会引起急性盆腔炎。还有些盆腔炎是由于性伴侣携带的病菌在进行性交时感染女性患者出现的。

## 盆腔炎的预防应该怎么做？

### 1. 日常观察很必要

预防盆腔炎，需要在日常观察自己的身体情况。慢性盆腔炎要注意观察白带的量、质、色、味。白带量多、色黄质稠、有臭味者说明病情较重，如白带由黄转白（或浅黄），量由多变少，味趋于正常（微酸味）说明病情有所好转。除了观察自己的阴道白带之外，还需要对大便进行有效观察，如果出现大便带脓的情况，要尽快到医院就诊，这样是为了防止盆腔脓肿溃破肠壁，引发急性腹膜炎。

### 2. 综合卫生保持好

盆腔炎的预防首先杜绝各种感染途径，保持会阴部清洁、干燥，每晚用清水清洗外阴，做专人专盆。盆腔炎时白带多，质粘稠，所以要勤换内裤，不穿紧身、化纤质地内裤。其次做好避孕工作，尽量减少人工流产的创伤。患者在月经期、人流术后及上、取环等妇科手术后阴道有流血，一定要禁止房事，禁止游泳、盆浴，要勤换卫生巾，因此时机体抵抗力下降，菌易乘而入，造成感染。只有结合自身的综合情况，做好全面的卫生关注，才能够有效的对预防盆腔炎。

除了以上两方面的对于盆腔炎的预防，还需要在日常生活中通过饮食运动调理和增强体质，来减少盆腔炎对身体的影响。

（上接第 85 页）

工作时间越来越长，锻炼的时间很少甚至是直接没有，减少或者不锻炼就会让人们的抵抗力变弱，身体素质变差，从而导致很多疾病的发生，所以多锻炼身体，多我们自身是只好不坏的。

3、注意谨遵医嘱，不要自己随便使用没有经过医生查看的药物，不要喝几次医生开的药物感觉没有用就不喝了，很多药物都是需要喝一个疗程或者几个疗程才会有效果的，只喝几次就不喝了，这样的行为可能会造成自己的病情反复或

者诱发出其他并发症，这对于患者自己的病情康复是不利的。

以上就是关于骨科手术后护理措施的一些知识，希望大家可以多看一看、多了解一下，生病应该是每个人一生中不可避免的事情吧，有些人体质较弱随随便便吹个风就可能会生病，生病不可怕，积极配合医生治疗，做好护理，就可以增加治愈的概率，日常做好预防工作，就可以降低疾病发生的概率。做好术后护理是很重要的，这样就可以降低疾病的复发和并发症发作的概率了。