

骨外科手术患者如何预防压疮

古晓梅

内江市中医医院 四川内江 641000

【中图分类号】R68

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 01-090-02

压疮,也称为褥疮,是由引起局部皮肤和皮下组织坏死的局部血压异常引起的。由于骨折患者,尤其是下肢骨折,在康复期间往往需要长时间的卧床护理,所以与床接触的皮肤,尤其是骨突处,容易形成压疮,压床是骨折患者最常见的并发症之一。如果护理不好,容易导致压疮部位产生感染,从而影响患者的疾病护理。同时,卧床期间生活单调容易给患者带来不良的心理情绪,需要指导患者适当在卧床期间做一些简单的活动和体位变化。下面就是关于骨外科手术患者如何预防术后压疮的相关知识要点。

一、如何预防褥疮

1、保持皮肤清洁干燥。每天两次用温水擦拭身体后,进行局部按摩,尤其是从骶尾部开始(2-3h),以促进局部和全身的血液循环。如果下肢骨折需要进行牵引,需要在牵引架和大腿底部放置一块棉垫,以免损坏大腿皮肤。如果是骨盆牵引,应在髌骨上设置一块棉布牵引带,以避免强烈的牵引压力,负责牵引会压迫骨突出处的皮肤并引起压疮。

2、保持床的清洁和平坦。接触皮肤的床垫应清洁,干燥,无褶皱且无团块,以防止皮肤磨损。如果床头需要抬起至半卧位置,则通常超过 30 厘米。在臀部下面放一个柔软的枕头,避免患者身体会向下移动,产生摩擦力,摩擦会损坏皮肤。

3、一般要求在长期卧床的患者身下垫有气垫床。尽量保证,在两到三个小时内帮助患者翻身一次,然后对容易产生压床的局部皮肤进行适当按摩,以减轻局部压力并改善血液循环。如果皮肤因长时间卧床而出现充血等症状,建议不要按摩,以免造成更严重的伤害,可以对充血发红周围的皮肤进行轻轻的按摩,促进局部血液循环。一般需要在长期卧床患者的身下垫上 10 厘米的棉垫或充气垫,并始终保持平坦和干燥,尤其是在患者臀部和骨突处,使用软垫防止局部红肿压疮。要对长期镇静的患者和行动不便的患者需要局部按摩。

4、同时,想要更好的预防压床的出现,还需要对患者卧床期间的饮食和营养搭配进行调节,在此期间,患者需要多吃一些高蛋白高,维生素,高钙食物,既能保证卧床期间的能量需求,又能促进骨折的愈合。建议患者采取积极措施以防止并发症,而又不影响治疗。

5、观察患者的状况变化,例如压疮,需要及时治疗。交班时严格缜密,认真检查轮班期间施加压力的部位,积极定期防止褥疮的发生。

二、褥疮管理

1、当发生压疮时,必须积极消除疾病的原因,增加翻身次数,保持床铺平坦,干燥,避免皮肤上的摩擦和湿气,并改善局部血液循环。如果皮肤出现水泡要避免出现感染,对于体积较大,较严重的水泡,可用注射器将水泡内液体吸出,然后涂抹消毒液,并用无菌敷料包扎。

2、如果伤口被感染,要及时用稀释的碘或无菌盐水清洗,然后用更换无菌敷料包扎。可以减少厌氧细菌生长会,减少分泌物的出现,加速伤口愈合,并根据需要进行皮瓣植入和

恢复。

3、健康教育对患者及其家人进行健康知识教育,并介绍压疮的发展,性质以及一般治疗和管理知识。陈述经常改变躺卧姿势的重要性,要对骨突处皮肤定期进行检查,并及时按摩。同时,计划进行适当的活动,增加肠道的蠕动,还要保持床单和皮肤清洁卫生,并确保患者及其家人积极参与自身的保护并积极预防压疮。

三、骨折病人其他日常注意事项

1、骨折治疗后,应随时注意患肢的变化骨折患者在进行处理后仍然不能放松警惕,应该密切注意有无肿胀、充血、伤口裂开,并观察全身变化,如出血、休克等生命体征。如果出现异常情况,我们需要及时采取治疗。

2、骨折康复期间的饮食也是一个重点骨折早期充血、肿胀尚未消退,患者常出现食欲不振。因此,此时不宜急于补足,主要以清淡饮食为主,多吃流质食物,有利于消化吸收。骨折中期,患区充血、肿胀基本消退。这时,可以摄入一些高营养素,如骨汤、鱼汤等,有利于促进愈伤组织生长。骨折后期是愈伤组织生长的关键时期。应保持营养补充,并摄入一些富含维生素、钙和各种矿物质的食物。

3、骨折后不可忽视功能锻炼患者应尽早起床,保持正常活动。对于那些必须卧床的人,特别是年老体弱的人,应该每天做卧床锻炼,包括深呼吸和肢体无损锻炼,以防止全身并发症,当在床上进行一定的锻炼时,患者的心率会随之加快。在大规模的关节活动和阻力运动中,心率应接近耐力运动水平,外固定器取出后,在康复专业人员的指导下进行综合肌力锻炼和关节活动锻炼。当关节活动范围和肌肉力量稍有基础时,应进行平衡、协调和实用的功能锻炼。

四、腰椎骨折的术后护理

秋冬时节,路又湿又滑,如果走路不小心,很容易摔倒,导致腰椎骨折。腰椎骨折手术后,需要经过一个漫长的恢复期。在这个康复阶段,患者需要做好日常护理,避免留下病根。但由于医学知识的缺乏,很多人对腰椎骨折术后的护理重点并不是很清楚。现在让我们了解一下腰椎骨折后的护理方法。

1、心理护理腰椎骨折术后应首先注意患者的心理健康。众所周知,骨折后,我们需要躺在床上休息,运动受限,加上疼痛,就会有严重的心理焦虑和悲观加重,所以我们需要做好对患者的心理护理,帮助他们以积极健康的心态面对疾病。积极配合医生治疗,尽快康复。

2、饮食保健腰椎骨折后的饮食保健也很重要。同时,在日常生活中,我们还要注意,不要吸烟,少吃一些辛辣过冷过热的刺激性食物。同时在骨折,愈合期间还要注意多摄入一些钙元素。还要注意营养搭配吃一些高蛋白和富含维生素的食物,有助于疾病的康复。

3、生活护理由于患者年龄大、疼痛、不适、功能有限,在生活中应给予更多的关注和照顾,了解他们的需求,满足

(下转第 91 页)

类风湿关节炎科普知多少

李承诚

宜宾市第一人民医院风湿免疫科 644000

【中图分类号】R593

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 01-091-01

风湿性免疫疾病，它在任何年龄、任何人群身上均可出现。由于类风湿性关节炎症状并不明显，发病早期也没有给患者带来很大的痛苦，因此往往很容易被忽视，导致了后期疾病恶化，加大治疗难度。下面我们就来科普一下关于类风湿关节炎的相关知识

1 除了受凉之外还有哪些因素会导致类风湿关节炎

长时间在阴暗湿冷的环境中生活，或者在换季时不注意保暖，寒气侵入体内会导致类风湿关节炎出现。所以在日常生活中要做好御寒保暖措施，预防这种情况的发生。当然除了寒冷，类风湿与一些病原体也是息息相关的，病原体中的细菌会侵入患者体内并在其中形成有效持续的抗原，这些抗原会刺激患者身体机能导致免疫系统损伤，引发类风湿关节炎的产生。同时，类风湿病也是一种慢性免疫性疾病，所以具有一定的遗传倾向，在家族遗传中患病率较高。据有关研究显示，吸烟的人中患类风湿关节炎比不吸烟的人高四倍。所以吸烟这种不良生活习惯也是诱发类风湿关节炎的一个病因。

2 类风湿关节炎有哪些表现

类风湿性关节炎的患者早期会表现为情绪低落、十分疲惫，对日常生活可造成较大影响，还会导致性欲降低，这可能与身体对炎症的反应有关。类风湿性关节炎还会导致患者出现轻微的体温升高，还伴有疲劳感，它对关节没有明显影响。由于炎症的作用，患者出现发烧、疲劳，导致食欲下降，使体重减轻。疾病早期，患者会出现关节的持续性僵硬和疼痛感。关节僵硬一般发生在手指，除此之外，患者还可出现全身的僵硬感。关节压痛是较明显的类风湿性关节炎的症状之一。当活动指关节或按压指关节时，会有明显的压痛感，行走时，脚趾关节也会有压痛，患者可能出现用后脚跟垫着走路的情形。

3 类风湿性关节炎能治愈么

类风湿性关节炎肯定会导致残疾，但是现在，有许多药物可用于治疗类风湿性关节炎。类风湿性关节炎的症状通常可以通过早期发现，早期诊断和早期治疗来控制。不让它发展成可以导致患者残疾的阶段。对于类风湿性关节炎患者，如果早期诊断，不会损伤患者的关节，脊柱或四肢，通过抗风湿关节的药物，如甲氨蝶呤，柳氮磺胺吡啶，非甾体类抗炎药，生物制剂，通过这些药物控制疾病症状，它不会损伤患者的关节，同时还会降低关节残疾的机率。当然，随着我们的外科技术的发展，类风湿性关节炎中一些最常见的致残原因是髌部和膝盖无法合并。所以现在有很多方法可以在髌关节或膝关节进行人工关节置换，包括肘关节融合和肘关节置换。这将使类风湿膝关节的患者恢复健康。对于治疗类风湿性关节炎的不同时间段，有以下说明：

早期可以治愈：如果类风湿性关节炎时间不是特别长，且症状不是很严重，那么本病可以通过药物治疗或平时注意保暖等，其症状是可以有效缓解。

严重无法治愈：如果长期患有此病，并且在此期间未使用任何治疗，本病的治愈率将大大降低。只有通过一系列手段来缓解疾病，但很难从根本上解决疾病。

4 发病后有关注意事项

4.1 及时就医

对于类风湿性关节炎患者，具有较为复杂的病情，且常常会对多个器官造成影响。肾功能以及关节与心脏等功能均会受到影响，若是怀疑自己已患疾病应立刻到院就诊，明确疾病之后应积极接受治疗。

4.2 做好保暖工作

针对类风湿性关节炎患者来说，应该将保暖工作做好，避免着凉，根据天气适当的增减衣物。日常应该多注意休息，避免进行体力劳动。

5 预防措施

5.1 控制与预防感染

对于类风湿性关节炎患者来说，是在患上咽喉炎、龋齿、扁桃体炎等疾病后而发病的，部分患者是因为患上这些疾病而发病的感染的病原体，因此，控制身体中感染病灶与预防感染非常有必要。

5.2 以防受到风寒湿邪侵袭

日常应该为了避免受潮与淋雨和受寒；关节处应该做好保暖，避免穿湿的衣物与鞋袜等等，避免饮用良性饮品。与此同时，在运动与劳动之后，避免趁身热汗还未干，就开始洗浴。

5.3 日常注意劳逸结合

日常起居应有常、饮食要有节律，注意劳逸结合，为强身保健的重要方式。在临床上，部分患者的病情，还未得到控制，疾病处在恢复期，但是常常因为劳累，而使疾病加重或者复发。因此，日常应该注意劳逸结合，休息与活动应该适度。

5.4 积极锻炼，将体质增强

日常应该积极的参与打太极、练气功，做广播体操与保健体操等体育训练，来增强体质，以使其身体抗风寒湿邪的能力提升。

类风湿性关节炎是将炎性滑膜炎为核心的一种慢性风湿免疫类疾病。对于此疾病患者其关节位置会有疼痛感出现，甚至严重的患者会出现各类并发症。对于该疾病应该了解疾病发生后相关症状，以确保疾病可以及时得到相应的了解，上述为大家讲述了此疾病诊断标准、治疗以及预防措施等内容，希望可帮助到大家。

(上接第 90 页)

他们的需求。对于卧床休息的患者，护理人员需要定期帮助患者改变卧姿，但要注意在保证患者舒适的同时还要注意局部压疮的出现。病人应该适当运动，不要长时间卧床。腰椎骨折术后的护理非常重要。还要注意患者的心理变化，鼓励

患者；注意日常饮食，多摄入优质蛋白质和维生素。此外，我们还需要锻炼身体。我们应该避免长时间卧床，这不利于身体的恢复。俗称“百日断筋骨”，骨折后的恢复期一定要耐心，避免留下后遗症。以上就是关于如何预防骨折患者在卧床期间应预防压疮出现的相关介绍。