

髋关节置换 恢复行走能力

□ 玉林市福绵区人民医院 刘规俱

随着人口老龄化速度的明显加快,老年人髋关节疾病已经成为一种常见的关节疾病。许多患者由于疼痛、活动受限和功能障碍而遭受着极大的痛苦。为了解决这个问题,髋关节置换手术逐渐被广泛应用。髋关节置换是一种通过手术方法将病变的股骨头和髋臼用人工关节替代的手术。这种手术可以有效地缓解疼痛、改善关节功能、提高患者生活质量。髋关节置换手术始于20世纪50年代,经过多年的发展和改进,现在已经成为一种安全、有效的治疗方法。

手术过程

1. 术前准备:在手术前,医生会与患者进行充分地沟通,了解患者的病史、症状和期望。同时,医生还会进行一系列术前检查,包括X线检查、CT检查、血液检查等,以评估患者的身体状况和确定手术方案。

2. 手术过程:髋关节置换手术通常采用全身麻醉或硬膜外麻醉。患者平卧于手术台上,医生在患侧髋关节周围切开一个约10厘米的切口,逐层分离组织,暴露出髋臼和股骨头。随后,医生将病变的股骨头切除,并将人工髋臼植入到髋臼窝中,以替代原有的股骨头。最后,医生将伤口逐层缝合,并放置引流管以排出伤口内的瘀血。

3. 术后疼痛管理:这是髋关节置换手术的重要组成部分。医生会根据患者的疼痛程度,采用药物止痛、物理治疗等方式缓解疼痛,指导患者进行一些简单的呼吸运动和肌肉放松训练,以减轻疼痛和加速康复。

术后恢复

1. 物理治疗和康复锻炼:术后早期,患者需要在医生的指导下进行一些简单的物理治疗和康复锻炼。这些锻炼包括

关节活动度的训练、肌肉力量的训练等。通过这些锻炼,可以有效地预防关节僵硬、肌肉萎缩和血栓形成等并发症的发生。同时,还可以加速伤口愈合和减轻疼痛。随着病情的好转,患者可以逐渐增加锻炼的强度和难度。

2. 行走能力的恢复:行走能力是髋关节置换手术后患者最关心的问题之一。在术后早期,患者需要在助行器的帮助下进行行走练习。随着病情的好转和康复锻炼的深入,患者可以逐渐减少对助行器的依赖,并最终实现独立行走。行走练习应该遵循“渐进性负重”的原则,即逐步增加负重和行走的距离。同时,患者应该避免剧烈运动和过度疲劳,以免影响伤口愈合和人工关节的稳定性。

3. 生活质量的提高:通过髋关节置换手术,患者可以重

拾生活的乐趣并享受健康的生活。在术后康复过程中,患者应该保持良好的心态和积极的态度,积极参与康复锻炼和治疗。同时,患者还应该注意保持身体健康和良好的生活习惯,如保持适当的体重、饮食均衡、避免吸烟等。通过这些措施,可以有效地提高患者的生活质量和预后效果。

注意事项

1. 预防感染和其他并发症的发生:髋关节置换手术后,患者需要特别注意预防感染和其他并发症的发生。保持伤口清洁干燥、避免过度疲劳和剧烈运动、定期进行随访和复查等措施可以有效预防感染和其他并发症的发生。同时,患者还应该注意控制血糖和血压等指标,以降低并发症的风险。

2. 定期随访和复查:在术后康复过程中,患者需要定期到医院进行随访和复查,以便

医生了解患者的恢复情况和调整治疗方案。在复查时,医生会进行全面的检查包括询问病史、体格检查、影像学检查等以了解患者的恢复情况并制定进一步的治疗方案。

3. 注意身体状况的变化及时就医:在术后康复过程中,患者应该注意自己的身体状况,并随时关注可能出现的异常情况。例如,如果出现发热、疼痛加剧、伤口红肿、关节活动受限等症状,应该及时就医并接受治疗。此外,如果发现人工关节有松动、移位、感染等迹象,也应该及时就医进行处理。

4. 保持良好的生活习惯和健康的生活方式:要保持适当的体重,避免过度肥胖对关节造成负担。其次,要保持饮食均衡,多吃蔬菜水果、全谷类食物、瘦肉、鱼类等营养丰富的食物。此外,要避免吸烟和过度饮酒等不良生活习惯。

如何预防呼吸道感染性疾病

□ 广西国际壮医医院 苟 尧

冬春季节,随着气候变化天气寒冷,呼吸道感染疾病发病率呈明显上升趋势,发热、感冒、咳嗽人群不断增多。应如何避免感染或者减轻病情早日康复,顺利度过冬季呼吸道疾病的高发季节?做好呼吸道疾病预防及治疗非常重要。

常见的呼吸道感染疾病有哪些

常见呼吸道感染疾病的致病源包括流感病毒(甲流、乙流),新型冠状病毒、鼻病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒、肺炎支原体等,有些病情严重的患者甚至有多种呼吸道病原体叠加感染。

如何判断自己是否感染呼吸道感染疾病呢?一般根据流行病学筛查,如发病前一周内有去过人口密集场所或有呼吸道感染性疾病流行地区的旅居史,或接触过有感冒、发热、咳嗽等呼吸道感染疾病的人群,结合自身的一些发病症状可进行初步判断,呼吸道感染疾病症状主要包括:发热,体温一般在37.5℃~39℃范围,少数会出现高热,体温超过39℃,咳嗽,发病早起1~3日以干咳为主,痰少或无痰,咽痛,咽痒,咽干,鼻塞、流涕、声音沙哑,周身酸痛,疲倦乏力,头痛头昏,食欲减退,腹痛腹泻。

如何预防呼吸道感染性疾病

1. 注意个人防护

对于呼吸道感染性疾病,做好个人卫生及防护仍是第一位,尽量避免去人口密集场所,避免与发热、咳嗽等人群接触,注意咳嗽礼仪,外出时尽量规范佩戴口罩,居住或工作场所勤通风,勤洗手消毒。《素问·上古天真论》讲“虚邪贼风避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”,即是说要注意天气变化,注意防寒保暖,饮食上有节制,不要贪凉纳冷暴饮暴食,保证作息规律,避免熬夜过度劳累,同时避免焦虑内耗。

2. 注意科学接种疫苗

接种疫苗是预防和控制传染病最经济、有效、安全的公共卫生干预措施。接种疫苗减少疾病传播,减轻疾病发生时的症状反应,减少重症及死亡率,降低医疗费用的有效手段。不少呼吸道感染性疾病通过接种疫苗可

预防,其保护效果确切且被多方研究证实,但当前目标人群的疫苗接种覆盖率普遍较低,疫苗的健康保护价值利用不足。在目前呼吸道疾病流行的情况下,建议根据疫苗接种建议,能够接种疫苗尽量接种,以预防传染病的发生。

3. 注意合理用药

使用药物时严格按照医嘱执行,不可随意更改用药方式、剂量和时间。或在医师药师指导下购买使用,并仔细阅读药品说明书,尤其要重点查看适应症和禁忌、注意事项、不良反应的相关内容。当用药过程中出现不良反应则立即停药,咨询医生处理。注意用药的方式,外用内服要严格区分,内服药有空腹服用饭后服用或与饭同嚼之分,如果不严格遵守,轻则影响疗效,重则可能诱发不适。再者,用药期间饮食宜清淡,忌烟酒,特别是一些感冒药或者抗生素类药物,与酒精易发生双硫仑样反应,引起中毒。

特别注意的是,中成药不要盲目选用,最好根据医师的建议选用,因为现在老百姓普遍对中医药知识相对匮乏,不能较好地辨别疾病证候及寒热属性,而中成药的疗效又特别需要建立在辨证准确的基础上。目前市面上大多数抗病毒、治感冒的药物均药性偏寒凉,以清热解毒药物为主要组成,如果病性属寒,那么用了这类药物反而会伤正气,加重病情。

4. 注意病后调理

中医非常重视病后的调理,包括饮食起居及治疗,现代将其归纳为中医治未病之“瘥后防复”的范畴。当病情初愈时,气血未定,余邪未尽,或邪虽尽但正气未充,机体处于虚弱的状态,不可过度锻炼,可以选择八段锦、太极拳、五禽戏等功法导引调畅气血,恢复正气。同时,切忌大补,宜徐徐图之,饮食方面可多吃温阳扶正、健脾补气的食物,如羊肉、萝卜,避免吃燥热油腻的食物,也可以选择补气药膳,如党参、黄芪、生姜、紫苏叶等煲不同的汤。一些中医的辅助疗法,如按摩足三里、肺俞穴等,用紫苏叶、艾叶、生姜、桂枝睡前泡脚等都可提升人体的抗病能力,促进身体康复。

关注儿童身高:成长路上的“里程碑”

□ 中南大学湘雅二医院桂林医院 秦玉芳

身高作为儿童生长发育的重要指标之一,不仅影响孩子的身体健康,还与其自信心、心理发展等方面密切相关。因此,关注儿童身高,了解其生长发育的特点和规律,对于帮助他们健康成长具有重要意义。

儿童身高的定义与测量

儿童身高是指从头顶到足底的垂直距离,是评估儿童生长发育的重要指标之一。在测量身高时,要使用标准的身高测量仪或由专业医务人员进行测量;三岁以下儿童应卧位测量,称为身长,三岁以上儿童立位测量称之为身高。量身高时要确保孩子的身体垂直、头部稍微向前,并且双脚平放在地面上;记录孩子的身高并定期进行测量,以便及时发现生长发育问题。了解儿童身高增长的正常范围对于评估其生长发育至关重要。

儿童身高增长的正常范围

儿童身高增长有规律可循,一般来说,出生后第一年身高增长最快,约为25厘米左右;第二年身高增长速度放缓,约为10~13厘米;进入青春期后,身高增长又迎来高峰期,每年可增长5~8厘米。但是,每个孩子的身高增长速度都不尽相同,这与遗传、营养、运动等因素有关。因此,需要了解正常身高增长的范围,以便及时发现孩子的生长发育问题。

影响儿童身高的因素

影响儿童身高的因素有很多,包括遗传因素、营养因素、运动因素、睡眠因素、疾病因素和心理因素等。其中,遗传因素对儿童身高的影响较为明显,但并不是决定性的。通过合理的营养、适当的运动和充足地睡眠等措施,可以促进儿童的生长发育。此外,适度的身体活动可以促进骨骼和肌肉的发育,有助于身高增长。同时,长期的压力和情绪问题可能会对儿童的身高增长产生负面影响,因此,家长和教育工作者应该注意综合多个方面的因素来关注和促进儿童的身高增长。

如何关注和促进儿童身高增长

1. 定期测量身高:定期测量身高可以及时发现孩子的生长发育问题。一般来说,建议每半年测量一次身高,并记录在案。

2. 合理营养:保证孩子获得充足的

营养是促进身高增长的关键。要提供富含蛋白质、钙质、维生素等营养素的食

3. 适当运动:适当地运动可以促进骨骼和肌肉的发育,有助于身高增长。可以鼓励孩子参加户外运动、体育锻炼等活动,如跑步、跳跃、篮球、足球等。

4. 保证充足的睡眠:睡眠期间是身体分泌生长激素的重要时期,因此要确保孩子有足够的睡眠时间和优质的睡眠环境。一般来说,建议每晚睡眠时间不少于8小时。

5. 预防疾病:积极预防和治疗影响生长发育的疾病,如贫血、营养不良、肠道寄生虫感染等,及时治疗这些疾病可以避免对孩子的身体发育造成不良影响。

6. 心理调节:保持良好的心态和情绪可以促进孩子的生长发育,要鼓励孩子积极参与社交活动、培养兴趣爱好等,以减轻心理压力。

成长路上的“里程碑”

在儿童的成长过程中,身高是一个重要的“里程碑”。通过定期测量身高,我们可以及时发现孩子的生长发育问题,采取相应的措施进行干预和治疗。同时,达到“里程碑”标准也可以增强孩子的自信心和自尊心,为其未来的发展打下良好基础。

案例分析

小李是一个8岁的男孩,身高比同龄孩子要矮一些。父母有些担心他的生长发育情况,于是带他去医院进行了检查。医生建议他们注意孩子的营养、运动、睡眠等方面的问题,并定期进行身高测量。

小李的父母开始关注他的饮食,保证他获得充足的营养,尤其是富含蛋白质、钙质和维生素的食物。同时,他们也鼓励小李参加各种运动,如跳绳、篮球、游泳等,以促进骨骼和肌肉发育。此外,他们还确保小李有足够的睡眠时间和优质的睡眠环境。

经过一段时间的努力,小李的身高开始有了明显的增长。他的父母非常高兴,并继续坚持关注和促进孩子身高增长的方法。最终,小李的身高逐渐追赶上了同龄孩子,他也变得更加自信和活泼。