



# 运动与骨科健康：科学锻炼，让关节远离疾病

■广东省中医院海南医院 许日明

关节，作为支撑人体的基础性骨骼部分，它们不仅让肢体活动变得多样化，而且在维持身体平衡和体态等作用的同时，也传递着无尽的力量。而科学健康的运动，正是关节健康的守护者。下面从关节的稳固、预热以及运动对骨科关节的帮助，三方面进行分享。

## 一、稳固关节，力量为先

想象一下，我们的关节就像是一座座桥梁，它们巧妙地连接着身体的各个部分，它们能够进一步协同工

作。而桥梁之所以稳固，离不开那些深深扎入地底的桥墩提供的坚实支撑。同样地，关节的稳定性也依赖于其周围的肌肉和韧带，它们就像关节的“守护桥墩”，而力量训练就如同为关节加固桥墩的过程。深蹲、箭步蹲这些看似简单却功效显著的动作，其实是在对关节周围的肌肉进行强烈的收缩锻炼。这种锻炼不仅增强了肌肉的力量，还为关节提供了一层强有力的保护罩。当肌肉通过力量训练变得更加强壮时，关节也就随之变得更

加稳固。这样，我们的关节就能更好地承受日常生活中的各种压力和挑战，无论是跑步、跳跃还是搬运重物，都能游刃有余，减少受伤的风险。

## 二、预热关节，灵活为辅

而灵活性则是关节的另一个重要属性。通过规律的运动训练，特别是包含伸展、转动等的动作，就像给关节加上润滑剂一般，让关节活动更自如。那什么是预热关节的最佳方法呢？那便是我们剧烈活动前的热身活动。在热身时仅是手腕绕环、颈部绕

环、晃晃腰、拉拉腿是不够的，可以再进行一些跳绳、折返跑、弹力带拉伸等，增强肌肉韧带关节的伸展性和弹力，使全身逐渐达到中高水平的供能状态，充分规避运动的风险。

## 三、促进循环，运动为伴

运动，是伴随我们一生的重要活动。它不仅能够增强肌肉的力量，提升关节的柔韧性，还对促进全身血液循环具有显著效果。在适当的运动过程中，关节周围因血液循环的加速而产生温热感，为关节组织

的代谢、修复以及生长提供了必需的条件。具体来说，它为关节软骨、滑膜等骨骼软组织输送了充足的氧气和营养物质，为这些组织的代谢、修复和生长过程提供帮助，使关节组织保持活力。

总之，科学的锻炼是保持关节健康的关键。通过增强肌肉力量、提高关节灵活性以及促进血液循环等方式，我们可以有效地降低关节损伤的风险。让我们一起行动起来，用科学锻炼守护关节健康，享受幸福生活！

## 术前、术中、术后护理 在手术室中的重要性

■海口市中医院 云梦雅

在现代医学中，手术是治疗多种疾病的重要手段。而手术室作为实施手术的关键场所，术前、术中、术后护理的重要性不言而喻。这三阶段的护理工作环环相扣，共同保障着手术的顺利进行和患者的术后恢复。

### 一、术前护理：精心准备，筑牢手术基础

术前护理是决定手术成功与否的第一步。在患者进入手术室之前，护理人员需对患者进行全面评估，包括身体状况、心理状态、既往病史等。心理护理也至关重要，许多患者对手术存在恐惧和焦虑情绪，护理人员应通过耐心沟通、详细解释手术过程和注意事项，帮助患者缓解紧张情绪，增强对手术的信心。

此外，术前的准备工作也不容忽视。护理人员要确保手术器械、设备的齐全和完好，为手术的顺利进行提供物质保障。同时，还要根据手术类型和患者情况，准备好相应的药品和急救物品，如止血药、抗生素、急救器械等，以便在手术过程中及时应对可能出现的突发状况。

### 二、术中护理：全程守护，确保手术安全

术中护理是手术过程中不可或缺的环节。护理人员在手术室内承担着多重角色，既要密切配合医生的操作，又要时

刻关注患者的生理指标和生命体征。手术中，患者通常处于全麻状态，呼吸功能可能受到影响。护理人员需实时监测患者的呼吸、心率、血压和体温等，一旦发现异常，如呼吸急促、血压下降等，要及时通知医生并协助处理，确保患者的生命安全。

同时，护理人员还要负责手术器械的传递和管理。他们要熟悉手术流程，准确、迅速地将所需的器械递交给医生，避免因器械传递不及时而影响手术进度。

### 三、术后护理：细心照料，助力患者康复

术后护理是决定手术预后的关键阶段。例如脊柱手术后，护士要观察患者有无神经损伤，协助其摆好体位。管理术后疼痛，给患者用合适的止痛药。鼓励患者康复锻炼，像胸外科手术后要教患者咳嗽咳痰。还要注意营养，给患者合理饮食建议。患者出院后，护士要随访，持续提供护理支持。

总之，术前、术中、术后护理在手术室中发挥着至关重要的作用。护理人员通过精心的术前准备、全程的术中守护和细心的术后照料，为患者提供全方位、个性化的护理服务，保障手术的顺利进行，促进患者的快速康复。

## 别把人血白蛋白注射液当万能药 了解其真正作用与局限

■三亚中心医院(海南省第三人民医院) 肖少琴

近年来，人血白蛋白注射液因其应用的广泛而充满争议，滥用和误用情况也较为严重。正确、合理应用是提高其疗效、减少不良反应的关键。

### 一、人血白蛋白注射液的作用机制与适应症

人血白蛋白注射液的作用机制主要是维持血浆胶体渗透压，增加血容量和改善微循环，它能够有效地补充低蛋白血症患者的血浆蛋白水平，从而提高血液的流动性和氧输送能力，帮助患者恢复健康，包括：用于失血、血浆损失及其他原因(感染、中毒、胰腺炎、血管神经综合症)引起的休克，用于烧伤、严重肝损伤、肝硬化、肾炎、肾病综合征、胃肠道功能紊乱、腹水等引起的白蛋白缺乏，改善新生儿高胆红素血症等。

### 二、人血白蛋白注射液的常见误区与风险

1. 人血白蛋白注射液并非伤口愈合治疗药。伤口愈合依赖于多种因素，包括血流、细胞再生和免疫反应，尽管人血白蛋白在某些情况下可能对改善微循环有帮助，但它并不是直接促进伤口愈合的药物。

2. 人血白蛋白注射液并非适用于任何人。虽然人血白蛋白注射液是一种有益的药物，但是对于健康人来说，它并不会带来任何好处，甚至还会导致严重的副作用。特别是对于患有高血压、心力衰竭、肾功能不全的患者，可加重高血压或水肿，需由医生评估后决定是否使用。

3. 人血白蛋白注射液并不是营养品。白蛋白水解后提供的氨基酸不够全面，其营养价值有限，直接输注白蛋白制剂只能短暂提高白蛋白水平，并不能改善患者的营养状态。

4. 人血白蛋白注射液并不提供能量。虽然它是重要的血浆蛋白，但其主要功能是维持血浆的胶体渗透压和运输各种物质，而不是作为能量来源。

### 三、使用人血白蛋白注射液的注意事项

1. 不要进行自我诊断，切勿根据自我感觉要求医生开具人血白蛋白注射液。

2. 避免自行用药：人血白蛋白属于处方药，患者不可自行购买和使用，必须在医生的指导下使用，严格按照医嘱的剂量和疗程进行治疗。

3. 输注人血白蛋白注射液若感到不适，应及时告知医生，暂停药物输注，确保药物已被正确地封存，且请勿将其传递给其他人使用。

4. 人血白蛋白注射液是一种从健康人血浆中提取的血液制品，在临幊上属于稀缺资源，价格相对较高，存在临床用药指征方能使用，避免资源浪费。

#### 结语

人血白蛋白注射液作为血液制品，在临幊应用极为普遍，使用时需要严格遵循医生的指导，注意其适应症、禁忌症和副作用，以确保安全和有效，防止作为营养药物，增强免疫力等目的误用。

## 重症患者皮肤护理： 预防压疮，从细节做起

■海口市中医院 周娜

在医疗护理领域，压疮(又称褥疮)是一个令人困扰的问题，不仅会给患者带来身体上的疼痛，还会增加感染的风险，延长康复时间，甚至可能引发更严重的并发症，严重影响其生活质量。那么，如何才能成为重症患者的“皮肤守护者”，有效预防压疮呢？

### 一、日常基础护理

1. 定期翻身：为防止局部组织长时问受压，建议每两小时进行一次翻身，对于高危患者，可使用气垫床、减压垫、翻身垫等减压工具，增大肢体和接触面的面积，可使用各种减压垫或新型敷料保护骨骼隆突处和支持身体空隙处，缓解肢体受压情况。

2. 减少摩擦力：换床单时请抬起患者，避免拖拉推等动作摩擦患者皮肤，使用便器时，不可硬塞、硬拉，不使用破损的便器，以免划伤患者皮肤。

3. 清洁干燥：避免潮湿刺激：大小便失禁的患者应及时擦洗干净，床品、衣物要做到随湿随换，保持皮肤清洁干燥，不要让患者直接躺在橡胶单或塑料布上。

### 二、家庭照护指南

1. 适当锻炼：在病情允许且身体耐受的情况下，建议患者尽量减少卧床时间，增加下床活动频率，并进行适度锻炼保持关节灵活性，促进肢体及皮肤的血

液循环，降低压疮发生风险。对于长期卧床且缺乏自主活动能力的老人，家属可协助其进行被动肢体运动。

2. 仔细观察：家属为老年人进行身体清洁和衣物更换的过程中，应细致观察其皮肤状况，检查是否存在压红、水泡、破溃等异常情况。一旦发现问题，需及时与专业医护人员沟通，尽早对早期压疮进行专业护理。

3. 营养支持：合理的饮食和营养支持对于压疮的预防和恢复至关重要。针对营养不良、身体消瘦、体质虚弱的老年人，应科学调整饮食结构，给予高蛋白、高维生素、富含锌元素的饮食，增加蔬菜和水果的摄入量，满足其营养需求，促进组织修复和增强抵抗力。注意少食多餐，纠正贫血和低蛋白血症，控制糖尿病等压疮易发的危险因素。

### 三、心态调整与鼓励

对于患者而言，长期面对疾病挑战易产生负面情绪。家人和社会应给予更多关爱和支持，鼓励患者保持乐观心态，积极配合治疗。

总之，重症患者的躺平可不是一件随意的小事，这是一门高级学问。只有做到“高质量躺平”，才能把压疮挡在门外，让患者安心、舒适地度过危险期。

## 高效护理： 消化系统疾病居家管理指南

■海口市人民医院 王秀波

消化系统疾病居家管理是一项综合性的任务，涉及病情观察、生活作息、饮食调整、情绪管理等多个方面。我们可以通过高效的居家管理来缓解这些症状，促进康复。

### 一、病情观察

1. 吞咽困难：注意患者是否有咽部、胸骨后的堵塞感，观察进食流质或固体食物时是否有困难。记录患者经口摄取食物的次数和总量，以及有无伴随症状如发热、咳嗽等。

2. 腹泻与便秘：观察腹泻发生的时间、起病原因、诱因以及病程长短。注意粪便的形状、次数、气味和颜色，以及有无伴随症状如腹痛、发热等。对于便秘患者，要观察排便次数、间隔时间、排便难度以及粪便形状等。

### 二、皮肤护理

1. 注意皮肤、黏膜的保护，注意个人卫生清洁，避免感染。

2. 口唇干燥者涂石蜡油，做好口腔护理，保持口腔清洁，勿用力刷牙以防口腔出血，使用软毛刷牙或含漱。

3. 保持会阴部皮肤清洁、男患者阴囊水肿明显时用纱布托起。

4. 长期卧床的患者应保持床单、衣服整洁，并按时翻身，有必要时应使用气垫床。

### 三、饮食护理

不同消化系统疾病有不同的饮食禁忌，下面将描述一些常见疾病的注意事项：

1. 胃食管反流病：①避免食用辛辣、油腻、刺激性食物，这些食物会使食管下括约肌松弛，加重反流症状。②减少咖啡、浓茶、酒精等饮品的摄入，因为它们会刺激胃酸分泌，增加反流的风险。③进食后不要立即躺下，建议保持直立姿势或进行适当的活动，帮助食物消化，减少反流。

2. 胃炎：①避免食用辛辣、生冷、过咸、过酸的食物，以免刺激胃黏膜，加重炎症。②选择易消化的食物，减轻胃部的消化负担。③遵循少食多餐的原则，避免一次进食过多，以免引起胃部不适。

3. 消化性溃疡：①同样要避免食用辛辣、油腻、刺激性食物，防止刺激溃疡面，加重疼痛。②尽量不吃粗糙、坚硬的食物，以免损伤溃疡面，导致出血或穿孔。③可以适当增加蛋白质的摄入，有助于溃疡面的修复。

消化系统疾病虽然常见，但通过合理的居家管理，我们可以有效地控制症状，提高生活质量。了解疾病的基本知识、调整饮食习惯、改善生活方式，是高效护理消化系统疾病的关键。希望这份指南能帮助您更好地管理消化系统疾病，享受健康的生活。