

骨科手术后的正确康复之道

李淑敏 迁安市疾病预防控制中心

骨科手术，无论大小，都需要一段较长时间的康复。对于需要通过骨科手术来进行治疗的患者来说，治疗的过程不仅仅是手术台上的几分钟，更多的是术后的康复。正确的康复策略不仅能加速身体机能的恢复，还能显著减少并发症的风险，使患者重返正常生活轨道。今天，我们就一起来探索骨科手术后的康复之道，助您迈出坚实的步伐，走向健康未来。

首先，明确的康复目标是方向。每个人的康复旅程都是独一无二的，要与专业的医生和物理治疗师设定明确的恢复目标。包括重新获得运动能力、减轻疼痛、增强肌肉力量或是改善日常生活质量。

其次，骨科手术后的恢复阶段，恰当的活动姿势对于预防并发症、促进伤口愈合并加速康复至关重要。不同的手术部位有着各自的重点考虑，以下是一些常见骨科手术后活动时应遵循的要领：

对于髋关节手术患者而言，手术当天或次日即可在床上进行轻柔的踝泵运动，帮助促进血液循环，

减少下肢静脉血栓的风险。踝泵练习的要点为躺在床上，双脚平放，做踩踏自行车状的脚踝旋转运动。使用椅子时选择坚固、带扶手的，坐下时先坐稳再慢慢滑向椅背；起身时，用手臂和健侧腿部发力。使用助行器具（如拐杖、助行架）起步，确保两侧拐杖与健侧脚同步移动，然后患侧跟上，避免跨步过大。术后数周内，避免交叉双腿、内旋或大幅度弯曲髋关节超过90度，以防假体脱位。可进行坐姿抬腿和站立平衡的训练：坐在床沿，将双足平放于地面，双膝弯曲呈90度，缓慢抬起一条腿，保持几秒钟，然后放下，交替进行；站在床边或椅旁，尝试单脚站立，另一只脚稍微离地，保持平衡。

对于膝关节手术患者而言，要尽早进行股四头肌紧缩、小腿提踵等被动与主动的腿部肌肉收缩与放松运动，这些运动可在床上进行。初始阶段应避免爬楼梯，直到医生批准，上楼时健腿先行，下楼时伤腿先下，使用拐杖或扶梯以求稳定。

随着膝关节弯曲功能的恢复，可按医生指示逐渐增加膝盖的弯曲

程度，通过冰敷和抬高腿部来减少炎症和肿胀。

对于脊柱手术患者而言，需做好背部支撑，可佩戴腰围或支架，以保护手术区免受过度应力。起床姿势应侧身转向床边，用健侧的手肘和膝盖撑起身体，缓慢转移到座位，避免直接扭转身。行走时要保持直立，小步慢行，使用拐杖直到感到足够稳定。久坐或站立时要定时变换姿势，避免长时间同一姿态，使用座椅时确保有良好的腰部支撑。早期推荐俯卧位扩展，脸朝下躺，轻轻地将头部和胸部向上抬高离床面，然后再缓缓放下。较后期推荐猫牛姿势，四肢着地，依次拱背和塌腰，模仿猫伸懒腰的样子，有助于脊柱柔软度。

上肢手术后，手腕和手臂要轻微的握拳、张开手指和手腕转动有助于防止僵硬，但需避免重压或剧烈晃动。如：手持轻物体，手腕上下翻转，锻炼手腕的灵活性；轻轻挤压握力球，加强手部肌肉力量。

肩部手术后，初期在医生指导下进行肩胛骨挤压和肩部前后圈转的轻

微活动，以增加活动范围而不加重负担。可做墙面爬升的动作，面向墙壁，用伤手触摸墙壁，缓慢向上爬升，然后缓慢下降，重复练习。

最后，骨科手术后的恢复期，一个均衡且营养丰富的饮食对于加速愈合、增强体力至关重要。合理的饮食不仅可以满足身体修复组织、构建肌肉的需求，还能帮助维持免疫系统强健，减少感染风险。例如：蛋白质是细胞生长和修复的关键，特别是对于正在愈合的组织来说不可或缺；维生素C促进胶原蛋白合成，加速伤口愈合；维生素E加上适量日照，对骨骼健康至关重要；钙可以有效维持骨骼密度，预防骨折风险；充足的水分对于维持关节润滑、代谢废物排除和整体健康都极为重要。

总之，骨科手术后的康复是一段漫长而又充满希望的旅程，需要耐心和毅力和科学的方法。记住，每个人的身体状况不同，康复速度也会有所差异。最重要的是，遵循专业人士的指导，听从自己的身体信号，一步一步稳健前行。

糖尿病的饮食管理要点有哪些？

张文丽 元氏县马村镇卫生院

糖尿病是一种慢性疾病，其管理关键在于合理控制饮食。科学的饮食管理不仅能有效控制血糖，还能预防或减少糖尿病的并发症。本文将详细介绍糖尿病的饮食管理要点，帮助患者更好地管理疾病。

糖尿病的饮食管理要点

1、严格控制糖分与碳水化合物摄入
对于糖尿病患者来说，糖分与碳水化合物的摄入是需要严格控制的。高糖食物如糖果、蛋糕、甜点以及含糖饮料等，都会导致血糖水平迅速上升，不利于病情的稳定。因此，患者应避免或减少这类食物的摄入。同时，在选择主食时，也应尽量选择低升糖指数的食物，如全麦面包、糙米饭等，这些食物富含纤维，有助于延缓血糖上升的速度。此外，根茎类蔬菜如土豆、山药等虽然营养丰富，但淀粉含量较高，也应适量食用，并相应减少主食的摄入量。

2、适量补充优质蛋白质，注重脂肪摄入质量
蛋白质是身体必需的营养素，对于糖尿病患者来说也不例外。适量补充优质蛋白质，如鸡蛋、牛肉、豆腐、鱼类等，有助于满足身体对营养的需求，同时也不会导致血糖急剧升高。在选择蛋白质来源时，应优先选择低脂肪、低胆固醇的食物，避免过多摄入动物性油脂。此外，烹饪时也应尽量选择健康的油脂，如橄榄油、亚麻籽油等富含不饱和脂肪酸的油脂，这些油脂有助于

降低心血管疾病的风险。
3、保持饮食清淡，养成规律饮食习惯

糖尿病患者应保持饮食清淡，避免摄入过多油脂和盐分。在烹饪过程中，应尽量少油少盐，多采用蒸、煮、炒等健康的烹饪方式，少用煎炸等油腻的烹饪方法。同时，饮食应有规律，按时进餐，避免暴饮暴食或过度节食。少食多餐是一种有效的饮食策略，可以帮助患者维持血糖稳定，减少低血糖的发生。在进餐时，患者还应细嚼慢咽，有助于食物的消化和吸收。

4、均衡营养摄入，结合适量运动管理

除了控制糖分和碳水化合物的摄入外，糖尿病患者还应注意营养的均衡摄入。多吃富含维生素和矿物质的食物，如新鲜蔬菜和水果，有助于增强身体免疫力，预防并发症的发生。同时，适当进行运动也是糖尿病管理的重要一环。运动可以帮助患者消耗多余的热量，提高身体代谢水平，有助于稳定血糖水平。在选择运动项目时，应根据自己的身体状况和兴趣爱好进行选择，如慢跑、游泳、瑜伽等。运动前后应监测血糖水平，确保运动的安全性和有效性。

糖尿病的饮食管理是一个长期且细致的过程，需要患者坚持不懈地努力。通过科学的饮食管理，不仅能有效控制血糖，还能提高生活质量，减少并发症的发生。希望本文能为糖尿病患者提供有益的参考，帮助他们更好地管理疾病。

肛肠疾病患者的饮食护理：

您知道该怎么吃吗？

张晓萌 华北医疗健康集团峰峰总医院

肛肠疾病是一类常见病症，给患者的生活带来诸多不便与痛苦。饮食在肛肠疾病的治疗与康复过程中起着不可忽视的作用。合理的饮食能够缓解症状、预防病情加重，甚至有助于疾病的痊愈。然而，很多患者对肛肠疾病的饮食护理知之甚少，这就需要我们要深入探讨肛肠疾病患者该如何正确饮食。

一、增加膳食纤维摄入

肛肠疾病患者增加膳食纤维的摄入至关重要。膳食纤维可分为可溶性和不可溶性两种，它们在肠道健康中发挥着不同但都极为重要的作用。不可溶性膳食纤维能增加粪便体积，促进肠道蠕动，减少便秘的发生，这对于肛肠疾病患者尤为关键。像燕麦、豆类中就含有丰富的可溶性纤维。同时，高纤维的蔬菜和水果也是肛肠疾病患者饮食的优质选择。例如芹菜，其纤维含量高，可像扫帚一样清扫肠道。水果中的苹果，带皮食用能摄入更多纤维。患者每天应保证摄入足够的蔬菜和水果量，这有助于减轻排便时对肛肠的压力，缓解疼痛、出血等症状，促进疾病的恢复。

二、保证充足的水分摄入

水分能够软化粪便，使排便更加顺畅，减少干结粪便对肛肠的刺激和损伤。正常情况下，人体每天需要摄入1500-2000毫升的水分，肛肠疾病患者应在此基础上适当增加摄入量。除了白开水，患者也可以选择一些温和的饮品。例如，蜂蜜水具有一定的润肠作用，每天清晨饮用一杯温蜂蜜水，能够促进肠道蠕动，帮助排便。淡盐水也有助于清洁肠道，但要注意控制盐的摄入量，避免因摄入过多加重肾脏负担。另外，一些花草茶，如菊花茶，具有清热降火的功效，对于因内热导致肛肠疾病加重的患者有一定的缓解作用。但应避免饮用含咖啡因或酒精的饮料，因为它们可能导致身体脱水，加重便秘或刺激肛肠组织。

三、控制刺激性食物摄入

肛肠疾病患者必须严格控制刺激性食物的摄入。辛辣食物是要避免的，辣椒、花椒等辛辣调料含有辣椒素等刺激性成分，这些成分会刺激肛肠黏膜，使血管扩张，容易导致痔疮等肛肠疾病的症状加重，如疼痛、出血、肿

胀等。另外，也要减少食用过酸、过甜、过咸的食物。过酸的食物如柠檬等，过量食用可能会影响肠道的酸碱平衡，进而影响肠道正常功能。过甜的食物如糖果、蛋糕等，可能会导致肠道内细菌滋生，加重肠道负担。过咸的食物会使身体处于高渗状态，容易引起便秘，对肛肠疾病的恢复不利。

四、合理摄入蛋白质

肛肠疾病患者需要合理摄入蛋白质。蛋白质是身体修复和维持正常生理功能所必需的营养素。对于肛肠疾病患者而言，适量的蛋白质有助于伤口愈合（如肛瘘、肛裂手术后的创口）以及增强身体的抵抗力。优质蛋白质来源包括瘦肉、鱼类、蛋类、豆类及奶类等。瘦肉富含动物蛋白，如鸡肉、牛肉等，其氨基酸组成适合人体需求，易于吸收。鱼肉也是一种很好的选择，例如鲫鱼、鲤鱼等，它们不仅蛋白质含量高，而且脂肪多为不饱和脂肪酸，对心血管健康有益，同时鱼肉较为细嫩，易于消化。蛋类含有人体所需要的必需氨基酸，且氨基酸组成与人体组成模式接近，是最理想的优质蛋白质。豆类中的大豆蛋白是植物性优质蛋白的代表，对于素食的肛肠疾病患者是很好的蛋白质来源。奶类及其制品含有丰富的钙质和优质蛋白质，患者每天饮用适量的牛奶有助于身体恢复。

五、养成良好的饮食习惯

肛肠疾病患者养成良好的饮食习惯是促进疾病康复的关键。规律进餐，定时定量进食有助于维持肠道正常的消化和吸收节律。避免暴饮暴食，因为这会使肠道负担突然加重，影响肠道正常的蠕动功能，可能导致便秘或腹泻等情况，进而加重肛肠疾病的症状。细嚼慢咽也是很重要的一点。充分咀嚼食物能够使食物与唾液充分混合，唾液中的淀粉酶可以初步分解食物中的淀粉，减轻胃肠消化负担。而且，细嚼慢咽有助于患者更好地感受饱腹感，防止进食过多。要避免进餐时的不良习惯，如一边吃饭一边看手机、看电视等。这种情况下容易分散注意力，导致不知不觉进食过多。保持良好的饮食习惯有助于调节肠道功能，减轻肛肠疾病的不适症状，提高生活质量。

儿科专家如何看待生长激素在孩子身高增长中的应用？

张薇 元氏双惠医院

孩子的身高是众多家长关注的焦点之一。在孩子的成长过程中，如果发现身高增长缓慢，家长往往会忧心忡忡。身高不仅与孩子的外貌相关，还对其心理健康和未来的发展有着重要影响。而从健康的角度来看，身高增长缓慢可能是某些潜在健康问题的信号。儿科医学在这方面有着深入的研究，能够为家长提供科学有效的促进孩子长高的建议，帮助孩子健康成长。

一、影响孩子身高的因素

其一，遗传因素。遗传是影响身高的重要因素。父母的身高很大程度上决定了孩子身高的潜力范围。如果父母身材矮小，孩子长高的遗传基础相对薄弱，但并非绝对。

其二，营养因素。

一方面，蛋白质摄入不足会影响肌肉和骨骼的

发育。碳水化合物和脂肪摄入不均衡，也会影响身体的能量供应，间接影响生长。另一方面，钙缺乏会使骨骼生长缺乏原料，维生素D不足会影响钙的吸收。铁、锌等微量元素缺乏也可能影响孩子的生长发育。

其三，睡眠因素。生长激素在夜间睡眠时分泌旺盛，尤其是深度睡眠阶段。睡眠不足或睡眠质量差会减少生长激素分泌，影响身高增长。

其四，运动因素。缺乏运动，特别是像跳绳、篮球这类有助于骨骼刺激生长的运动，会使骨骼生长缓慢。

二、儿科促进长高的建议

其一，营养补充方面。孩子的成长需要全面而均衡的营养。钙是骨骼发育的关键元素，牛奶、豆制

品等富含钙，应保证每日摄入。蛋白质也不可或缺，瘦肉、鱼类、蛋类能提供优质蛋白。同时，要多吃新鲜蔬菜和水果，以摄取维生素和矿物质。避免孩子挑食、偏食，保证三餐规律。还可适当增加富含锌的食物，如海鲜等，有助于改善食欲，为长高提供充足的物质基础。

其二，睡眠保障方面。充足的睡眠对孩子长高至关重要。不同年龄段孩子对睡眠时间需求不同，年龄越小需求越多。例如小学生应保证10小时左右睡眠。营造安静、舒适、黑暗且温度适宜的睡眠环境，有利于孩子进入深度睡眠。睡前避免孩子过度兴奋，减少电子产品使用。因为生长激素在夜间深度睡眠时分泌旺盛，良好的睡眠能促进生长激素分泌，助力孩子长高。

其三，运动锻炼方面。

选择合适的运动能有效促进孩子长高。像跳绳、篮球、游泳等运动对骨骼有良好的刺激作用。跳绳能刺激下肢骨骼，篮球中的跳跃和投篮动作有助于骨骼生长，游泳则可使全身肌肉得到锻炼。每周应保证孩子至少进行3-5次运动，每次运动30-60分钟。运动强度要适中，避免过度疲劳或受伤，长期坚持运动可激发骨骼生长潜力。

儿科针对孩子身高增长缓慢提出的建议是多方面的，包括营养、睡眠、运动等。家长应重视这些建议，为孩子提供均衡的饮食、充足的睡眠、适当的运动，并定期带孩子进行体检。只有通过综合干预，才能最大程度地促进孩子身高的健康成长，让孩子茁壮成长。

皮肤干燥起皮，皮肤科推荐的保湿秘诀有哪些？

牛瑞平 元氏县中医院

皮肤干燥起皮是许多人都会面临的困扰，无论是季节变化、环境因素还是皮肤自身的特性，都可能导致这一现象的发生。干燥起皮的皮肤不仅会让人感觉不适，还可能影响美观，严重时甚至会引发皮肤疾病。皮肤科医生在应对皮肤干燥起皮方面有着丰富的经验和专业的知识，他们推荐的保湿秘诀对于改善皮肤状况具有重要意义。了解这些秘诀，能帮助我们更好地呵护皮肤，让皮肤保持水润健康。

一、正确选择保湿产品

不同肤质对保湿产品需求各异。干性皮肤适合富含油脂的面霜，如含凡士林、角鲨烷的产品，能形成锁水膜。油性皮肤宜选轻薄乳液，像含透明质酸的，补水不油腻。敏感性

皮肤要选温和、无刺激且有修复功能的，如含神经酰胺的产品。同时，查看成分很关键，优先选含天然保湿因子如甘油、尿素的产品，避免含香料、酒精的，以免刺激皮肤加重干燥。

二、适度清洁皮肤 清洁过度会破坏皮肤屏障。应选择温和的清洁产品，例如氨基酸洗面奶，其pH值接近皮肤，温和不刺激。洗澡时用滋润型沐浴露，避免香皂。而且要控制清洁频率，面部每天1-2次即可，身体皮肤也无需过度清洁。过度清洁会带走皮肤表面油脂，使皮肤水分流失加剧，导致干燥起皮，适度清洁才能维持皮肤正常的保湿功能。

三、养成良好的生活习惯 多

少喝水1500—2000毫升水，水分可从内部滋养皮肤细胞。饮食上，多摄入富含维生素A、C、E和不饱和脂肪酸的食物，如胡萝卜、橙子、坚果等，能改善皮肤营养状况。另外，保持室内湿度在40%—60%，干燥季节使用加湿器，减少皮肤水分蒸发，为皮肤营造适宜的外部环境。

四、特殊护理 定期使用保湿面膜可快速补水，如含透明质酸、海藻糖的面膜，每周1—2次，每次15—20分钟。夜间是皮肤修复的好时机，睡前涂抹晚霜或使用睡眠面膜。晚霜营养丰富，能深层滋养皮肤；睡眠面膜可在夜间持续保湿，让皮肤在睡眠中得到充分的滋润，改善干燥起皮状况。

五、合理使用加湿器 加湿器

老年人记忆力减退，老年病科专家解读背后的原因与应对方法

张晨 元氏县中医院

随着年龄的增长，许多老年人会发现自己记忆力逐渐减退，这不仅影响了日常生活，还可能引发焦虑和担忧。老年人记忆力减退是一个复杂的问题，涉及生理、心理和生活方式等多个方面。本文将通过老年病科专家的解读，探讨老年人记忆力减退的原因及应对方法。

一、老年人记忆力减退的原因

老年人记忆力减退是一个复杂且多方面的现象，其背后存在多种原因。

首先，生理老化是一个不可忽视的因素。随着年龄的增长，大脑逐渐发生退行性变化，神经元数量减少，神经递质水平下降，这些生理变化直接影响到记忆力和认知能力。

其次，慢性疾病也可能导致记

忆力减退。例如，脑血管疾病、糖尿病、高血压等，这些疾病通过影响大脑的血液供应或神经传导，间接地对记忆力产生负面影响。

此外，心理和社会因素同样重要。长期的情绪压力、抑郁、焦虑等心理状态，以及缺乏社交活动、缺乏刺激和挑战的生活环境，都可能加速记忆力的衰退。

二、应对记忆力减退的方法

1、保持规律的作息与充足睡眠 应对记忆力减退，首要的是确保大脑有足够的休息与恢复时间。保持规律的作息时间，让身体形成固定的生物钟，有助于提升整体的生理机能。充足的睡眠是大脑清理废物、巩固记忆的关键环节。在深度睡眠阶段，大脑会整理一天中的信息，将短期记忆转化为长期记忆。因此，每晚7-9小时的高质量

睡眠，对于维护记忆力至关重要。

2、均衡饮食，滋养大脑

饮食对大脑健康有着深远的影响。均衡摄入富含抗氧化剂和Omega-3脂肪酸的食物，是提升记忆力的有效手段。蓝莓富含抗氧化剂，能抵抗自由基对大脑的损害，保护神经元；坚果中的健康脂肪和维生素E有助于改善大脑功能；深海鱼如三文鱼、鲭鱼富含Omega-3脂肪酸，对大脑结构和发展至关重要，能促进神经元之间的信息传递，增强记忆力和认知能力。保持多样化的饮食，确保大脑获得全面的营养支持。

3、积极参与脑力活动，激活大脑

积极参与脑力活动，是锻炼大脑、提升记忆力的有效途径。阅读、写作、解谜游戏和学习新技能等活动，能够激活大脑的不同

区域，增强神经元的连接和信息传递。这些活动不仅丰富了生活，还锻炼了逻辑思维、记忆力和解决问题的能力。通过不断挑战自己，大脑能保持活跃状态，有效延缓记忆力衰退，提升认知功能。

4、适度的身体锻炼，促进大脑血液循环

适度的身体锻炼，如散步、瑜伽或太极，对大脑健康大有裨益。这些运动能够促进血液循环，为大脑提供更多的氧气和营养物质，有助于保持大脑细胞的健康和功能。同时，运动还能释放压力，提升心情，有助于大脑在放松状态下更好地处理信息，增强记忆力和专注力。通过定期的身体锻炼，可以有效提升大脑的认知能力，维护良好的记忆力。