

中医康复护理模式在骨科术后恢复期的那些事儿

张先会

(云南省宣威市中医医院 云南 宣威 655400)

我们的身体,能够行走、跳跃,离不开骨骼的支持,同时,我们的身体也需要骨骼起到支撑作用,生活中的任意动作,都需要骨骼的配合。那么,我们的身体里究竟有多少骨骼呢?答案是206块。它们通过关节和韧带连接在一起。总的来说,我们的骨骼是很坚硬的,然而,在生活中,我们面临着各种意外的冲击,例如高坠、车祸及机械伤等,骨折就成为了骨科最为常见的疾病。另外,不同类型的关节炎、骨质增生等也困扰着我们。

骨折的发生与年龄并无直接关系,不管是幼儿、成人还是老年人,都可能发生骨折,但相较之下,老年人群是骨折的重灾区,随着年龄的增长,老年人的骨量大不如前,多多少少都存在骨质疏松的问题,在外力作用下,极易发生骨折,且在发生骨折后,基本没有自愈的可能性。也正是如此,骨科手术也成为治疗老年人群各类骨折及骨科疾病的主流方式,也是效果最为理想的治疗方式。

然而,骨科手术作为一种侵入式治疗,会给患者造成创伤,这就使得患者可能出现应激反应,而在术后恢复阶段,由于活动及躯体功能受到限制,术后难以避免的疼痛感,都会对患者的情绪产生影响,焦虑、抑郁等情绪随之产生,生活质量大不如前,而负面情绪也会对治疗产生影响,患者大都不会积极配合治疗,医护人员难以正常开展诊疗工作。

中医作为我国的传统医学,讲究辨证施治,对于疾病的护理则坚持养病大于治病的原则,面对骨折手术恢复期患者,中医康复护理能够从情志、饮食及并发症等多方面出发,为患者提供更有针对性的护理干预,护理措施应以患者的病情为基准,又需要体现出中医的特色,与常规护理方法相比,更有助于患者的恢复。那么,中医康复护理如何在骨科术后恢复期中得到应用呢?

首先,照护患者的日常生活,术后恢复期间,充足的睡眠是良好预后的基础,因此,护理人员应引导患者纠正自己的作息习惯,适度休息,以良好的精神状态接受临床诊疗,为患者早期下床活动打下基础。鼓励患者尽早下床锻炼,运动量以患者耐受为准,从而加速骨骼功能的恢复,长期卧床可能使患者的肌肉出现萎缩,还易引发静脉血栓,不利于治疗。其次是情志护理,向患者说明中医认为七情与身体健康息息相关,告知其忧思会导致气结,惊惧会导致气乱、气下,大喜大悲均会伤气,情志不遂就可能致气血失调。使患者了解情绪对于疾病的影响,引导患者与家属、病友等交流,寻求合理的途径宣泄情绪,在交流过程多回忆过去快乐的事情,保持平和的心态。组织患者进行书画鉴赏、歌唱比赛等,引导患者养成自己的兴趣与爱好,避免患者因无聊、空虚而过度关注自身病情。在护理过程中,还应积极与患者进行交流,向患者说明治疗的预期效果,帮助患者树立起治疗信心。

情志护理是中医康复外科模式中较为重要的一环,在合理的范围内满足患者的心理需求,能够保证护理工作的顺利进行。饮食护理则是为患者的恢复提供足够的营养,合理的饮食能够增强患者的免疫力,促进骨折愈合,加速康复。在术后1-2周,患者应食用一些活血化瘀、行气消散之物,例如当归、三七、蜂蜜及莲藕等,术后3-4周可以食用一些舒筋活络、接骨续筋

之物,例如鸡汤、红枣、牛肉等,待术后5周后即可摄入猪骨汤、牛膝、羊骨汤等强筋壮骨之物。人们常说药补不如食补,这也是骨科手术患者术后恢复期饮食护理为何如此重要的原因。当然,术后饮食也不应过度滋补,尽量选择清淡、好消化的食物,油腻、辛辣且刺激性的食物尽量少食或不食。

先前我们已经提到,中医康复护理,必然与常规护理有所区别,其应该包含中医特色,这就要求护理过程中,根据患者的恢复情况,给予患者中药膏剂贴敷或中药熏蒸等方式进行护理,也可以采用微中频脉冲、磁振热等方式进行治疗,对于长期卧床的患者,可以进行按摩护理,还应协助患者进行翻身,避免压疮的发生,鼓励患者多饮热水,如有不适及时向医护人员反馈。

最后,是康复指导,为了加速患者的功能恢复,可以指导进行患侧肌肉等长收缩,未固定关节进行主动、被动运动,但应维持骨折端的稳定状态。指导患者进行咳嗽训练、深呼吸训练,从而增强患者的肺功能,每次时间在15-30min,每日进行2次,有余力者还可以进行吹气球训练。总的来说,对于骨科手术患者的护理,其目的在于减轻疼痛感受,减少并发症的发生,保护患者的骨骼功能,促进患者恢复。从结果来看,中医康复护理确实优于常规护理,主要归结为以下几个方面:①中医康复护理注辨证施治、辨证护理,其认为情志影响患者的身体,即负面情绪不利于疾病的恢复,由这一理论出发,对于患者的负面情绪进行疏导,并帮助患者明确积极心态的重要性。要知道,患者不是医学专家,对自身病情的认知多源于生活常识,较为片面,对于治疗效果的预期较高,对于骨折治疗的恢复期没有正确认知,急于求成,一旦恢复达不到自身预期,内心就会对治疗效果存疑,产生悲观情绪,不利于治疗。这也要求护理人员在心理护理的同时做好健康宣教,引导患者与家属、病友之间的交流,建立起治疗信心。②中医饮食护理基于八纲辨证理论,根据患者的不同情况选择食材,多选用益气补血、舒筋活络、强筋健骨的食物,增强患者免疫力,加速患者的恢复。

骨科术后,疼痛往往不可避免,除了情志护理、饮食护理外,对于疼痛的护理也必不可少,轻微疼痛的患者,可以采取播放音乐、看报等方式转移患者注意力,减轻疼痛感受,若患者疼痛感较重,则可采用针灸、冷敷等方式缓解疼痛,严重者可以采用药物镇痛。从临床应用效果来看,中医康复护理确实提升了护理有效率,患者不再主诉有过分剧烈的疼痛感,也未发生影响患者健康的并发症,确实有较高的临床应用价值。

以上,就是中医康复护理在骨科手术恢复期护理中的应用,希望通过这篇文章,大家能够对此有所了解,也更加重视自己的健康,并且都拥有健康的体魄。

参考文献:

- [1] 郭霞,贾靖宇,李壮壮.中医综合护理干预在骨科手术患者快速康复中的应用效果[J].中国民间疗法,2020,28(3):71-73.
- [2] 张倩.中医康复护理模式在骨科术后恢复期护理临床观察[J].中国保健营养,2020,30(19):181.
- [3] 蒋治莉,李润香.中医康复护理干预在老年患者骨科术后恢复期的应用效果[J].中国当代医药,2018,25(33):177-179.