

## 桡骨远端骨折病人护理要点

◎大邑志昌骨科医院 蒋 慧

桡骨远端骨折是一种常见的手腕附近骨折，对患者的日常生活造成不小的影响。为了加速患者的康复进程，科学的护理和康复措施显得尤为重要。本文将详细介绍桡骨远端骨折的早期症状、护理要点以及康复指导，帮助患者更好地了解这一病症，促进手腕的恢复，重拾生活的灵活性与稳定性。

### 识别早期症状

桡骨远端骨折通常发生在患者摔倒时，手部着地受到直接冲击的情况下。这种骨折会带来一系列明显的症状，帮助患者和医护人员及时识别并采取相应措施。

**手腕部位的剧烈疼痛：**骨折发生后，患者首先会感受到手腕部位的剧烈疼痛。这种疼痛往往难以忍受，且会在活动手腕时加剧，有时甚至能听到明显的咔嚓声，这是骨折的典型表现。

**手腕部位的明显肿胀：**骨折端出血和周围软组织的损伤会导致手腕部位迅速肿胀。这种肿胀不仅影响外观，还会限制手腕的活动范围。

**手腕活动受限：**由于疼痛和肿胀，

患者往往不敢活动手腕，甚至握拳都变得困难。这种活动受限是桡骨远端骨折的重要体征。

**关节出现畸形：**在严重的桡骨远端骨折中，关节部位可能会出现畸形。例如，当骨折端明显移位时，会形成典型的餐叉状畸形；若骨折远端向掌侧移位，则可能出现工兵铲样畸形。

**手指麻木感：**如果骨折过程中对手掌附近的神经造成了损伤，患者可能会感到手指麻木或失去感觉。这种症状需要特别关注，以免影响手部的正常功能。

### 掌握护理要点

桡骨远端骨折的护理是一个综合性的过程，涵盖了生活、饮食、心理及康复等多个关键环节。

**生活护理：**患者应处于安静、舒适的休息环境中，避免过多的精神活动，如看书、看手机等，可以听音乐来放松心情，以促进身心放松。同时，保证充足的睡眠对骨折康复至关重要，患者应确保有足够的休息时间。在卧床休息时，家属应细心帮助患者将骨折部位摆放舒适并保持固定，以

减轻疼痛和促进愈合。当患者站立或坐立时，肘关节应屈曲成直角，前臂旋前中位，并用绷带悬挂于胸前，以有效保护骨折部位。此外，患者在穿衣、吃饭、下床等日常活动中，应有家属陪同协助，以防意外摔倒，确保安全。

**饮食护理：**患者应戒烟酒，忌食辛辣刺激食物，以清淡饮食为主，同时注重营养均衡。建议选择高蛋白、高钙、高维生素、高纤维素的食物，这些食物富含矿物质和微量元素，有助于骨折的愈合。特别是对于年龄较大的患者，应多喝温开水，多吃新鲜蔬果和高纤维食物，以有效预防便秘，促进身体健康。

**心理护理：**骨折带来的疼痛和活动受限往往使患者产生焦虑、紧张等负面情绪，因此，护士和家属应多与患者沟通，给予情绪支持，鼓励患者勇敢面对。同时，向患者普及桡骨远端骨折的基本医学知识，提高其对疾病的认知度，以减少不必要的担忧。此外，还应为患者设计良好的病房环境，如播放音乐等，以营造舒适氛围，使其身心更加放松，促进康复。

**康复指导：**复位和固定后，患者

应尽早开始康复锻炼，第二天即可进行肱三头肌、肱二头肌等肌肉的收缩练习，以预防肌肉粘连和萎缩。在骨折恢复期间，患者应积极对未固定的关节进行活动，如手臂悬挂位摆动、肘关节自主屈伸等，固定三天后可开始手关节的主动性活动，如手指屈伸。进入康复中期，应针对患肢加强手指抓握训练，并根据手臂受伤情况进行前臂旋转功能练习和屈伸活动，以提高骨折区域的灵活性。到了骨折康复后期，经医生准许后，患者可拆除结构固定设备，并开始手腕关节的康复活动，如关节松动术等，每日活动2次左右，需遵循循序渐进的原则，确保康复过程安全有效，避免对桡骨造成二次损伤。

总之，桡骨远端骨折的护理是一个全面而系统的过程。通过精心的生活护理、均衡的饮食调配、贴心的心理关怀以及科学的康复指导，患者的手腕将逐渐恢复功能与稳定性。只要患者保持积极乐观的态度，遵循专业医嘱，坚持康复训练，定能早日重拾生活的灵活自如，焕发勃勃生机。◎

## 周围性眩晕病人护理要点

◎巴中市南江县人民医院 黎 琼

周围性眩晕是一种常见的临床疾病，给患者的生活带来了诸多不便。对于这类患者的护理，我们不仅需要关注其病情本身，还要综合考虑患者的心理状态、生活习惯等多方面因素，制定出全面、细致的护理计划。

### 病情评估与观察

作为护理工作的首要环节，病情评估与观察是确保患者得到及时、有效治疗的基础。初步病情评估时，护理人员需详细询问患者的病史，并进行全面的体格检查及必要的辅助检查。

**初步病情评估：**当患者因周围性眩晕就医，护理人员需详细询问病史，包括眩晕发作时间、频率、持续时间及伴随症状，以初步判断病因和类型。随后进行全面体格检查，重点关注血压、心率、呼吸、意识状态及眼球震颤、听力、平衡功能等，评估病情严重程度及可能并发症。根据病情，协助医生进行前庭功能、听力测试及头颅CT或MRI等辅助检查，为后续治疗和护理提供有力依据。

**持续病情观察：**在护理期间，护理人员需密切观察患者眩晕症状，若症状

加重或出现头痛、视力模糊等新症状，应及时报告医生调整治疗方案。同时，定期监测生命体征，如血压、心率、呼吸等，一旦发现异常立即采取措施确保安全。此外，关注患者心理状态，因病情反复、生活不便易导致焦虑、恐惧，需及时进行心理疏导，帮助患者树立信心，以促进治疗效果和康复进程。

**综合评估与反馈：**在护理期间，护理人员需定期综合评估患者病情，包括眩晕症状、生命体征及心理状态，以判断治疗效果和康复进程，并为后续治疗提供依据。评估结果需及时反馈医生，调整治疗方案。同时，与患者及家属沟通，解释评估结果和治疗计划，增强配合度。根据评估结果，护理人员需及时调整护理措施，如调整药物剂量或制定康复锻炼计划，确保患者安全舒适，促进康复。

### 休息和体位管理

为了让周围性眩晕患者更好地恢复，合理的休息与恰当的体位管理显得尤为重要。

**注意休息：**周围性眩晕病人发作期应确保充足休息，护理人员需创造安静、

舒适的睡眠环境，减少干扰提升睡眠质量。眩晕未缓解前避免剧烈运动，病情稳定后可逐渐增加活动量，但需避免过度劳累。应根据患者情况合理安排休息，避免长时间保持同一姿势。在病情允许时，鼓励病人适当散步等轻度活动，以促进血液循环、缓解压力，助力康复。

**体位管理：**在眩晕发作期，患者宜采取侧卧等舒适体位以缓解症状。护理人员需提醒患者避免突然改变体位，尤其是快速站起，以防眩晕加重。变换体位时应缓慢，并适当支撑头部。可指导患者先坐起片刻再站立，或利用床栏、扶手辅助，减少头部晃动。同时，避免长时间低头或仰头，以减轻颈椎负担。行走时，建议患者使用拐杖或助行器，确保步态稳定，降低跌倒风险。护理人员应给予细致指导，保障患者安全。

### 饮食护理

对于周围性眩晕患者来说，合理的饮食护理同样重要。

**清淡饮食：**患者避免油腻、辛辣、刺激性食物，选择清淡、易消化的食物。比如小米粥、蔬菜汤等，这些食物可以

减轻肠胃负担，有助于患者的康复。

**控制盐分：**避免食用过咸的食物。因为盐分过高可能导致血压升高，加重眩晕症状。护理人员可以教患者如何识别高盐食物，并替换成低盐或无盐食物。

**均衡营养：**患者的饮食应富含蛋白质、维生素和矿物质，以维持身体正常代谢和免疫。建议多吃瘦肉、鱼类、蛋类及苹果、香蕉、菠菜等蔬果。

**充足水分：**水分不足可能导致便秘等问题，而水分过多则可能导致水中毒。因此，护理人员要根据患者的具体情况和口味偏好，制定个性化的饮水计划。

**利尿消肿：**对于由耳内半规管淋巴水肿引起的周围性眩晕患者，可以选择一些利尿消肿的食物，如冬瓜、西瓜、薏米、香菇等。这些食物有助于缓解症状，促进患者的康复。

总之，对于周围性眩晕患者的护理，我们需要做到细致入微、全面掌握。通过病情评估与观察、休息和体位管理、饮食护理等多方面的努力，我们可以为患者提供更好的护理服务，促进他们的康复进程。◎