

病房故事

为帮骨折患者康复，护士长自编“卧床八段锦”

□洛健融媒首席记者 曾宇凌 通讯员 高鸽

骨折术后怕什么？怕长时间卧床引起肺炎、便秘、压疮、肌肉萎缩等，尤为怕的是下肢静脉血栓引起肺栓塞。

为帮骨折患者术后快速康复，预防长时间卧床带来的种种烦恼，我市一家医院的骨科护士长自编“卧床八段锦”，八个动作简单易学，又招招蕴含康复深意。为方便患者练习，她还专门拍摄了动作演示视频，并将视频二维码贴在病区走廊上，广受患者和家属好评。

【很用心】

自编“卧床八段锦”
帮患者远离并发症

近日，记者在洛阳市中心医院骨科病房，见到了这套“卧床八段锦”的创作者、该院骨科一区护士长李沛。在谈到为何自编这套康复动作时，她说：“主要是希望卧床患者重视康复锻炼，动起来，远离并发症。”

李沛说，骨科病房里手术患者多，很多人还保留着“伤筋动骨一百天”的传统观念，觉得术后要多卧床，要少动，并发症就会接踵而来，轻则出现便秘、压疮，严重者可能出现坠积性肺炎，甚至是极其凶险的肺栓塞。

“从外地医院‘取经’后，我们从2019年开始在病区推广快速康复的理念，不管是骨折手术还是保守治疗的患者，都鼓励他们尽早下床，尽快进行康复锻炼，暂时无法下床的，可以躺在床上做针对性的锻炼动作。这两年八段锦很火，我就有了编排‘卧床八段锦’的想法。”李沛说。

【很实用】

八个动作看似简单
康复作用各不相同

“第一个动作是深呼吸练习，鼻慢慢吸气，嘴慢慢呼气，吸气时双上肢慢慢伸展至头顶……这个动作，跟八段锦的第一式——双手托天理三焦类似，主要作用是通过深呼吸锻炼肺活量，预防肺部感染。”李沛介绍说，这套“卧床八段锦”共有八个动作，涵盖了头颈部、肩部、腰部、上肢、下肢等部位的运动锻炼方法，动作简单易学，躺在床上就能完成。

这些动作看似简单，但一招一式都是李沛精心编排的，有相应的康复锻炼作用。“比如第三个动作叩

拍胸部，可以帮助预防坠积性肺炎；第四个动作按摩下腹，主要预防便秘；第五、第六个动作抬臀和床上坐起，可以减少压疮产生，加强上肢力量；第七、第八个动作踝泵运动和直腿抬高，不仅能预防下肢静脉血栓，还能锻炼肌肉力量。”李沛说。

【很贴心】

拍摄演示视频
二维码“上墙”获好评

李沛告诉记者，“卧床八段锦”的动作其实来自临床护理经验，像踝泵运动和直腿抬高，这两个康复动作已经临床应用很多年了，但都是单独的动作，比较分散，也不便于记忆，“将这些动作作用‘卧床八段锦’这个概念串起来，既能激发患者的兴趣，也方便他们进行系统练习和记忆，已经在病区推行了一段时间，患者和家属反馈都不错”。

为了更好地方便患者练习，李沛跟病区护士郭洛萍拍摄了“卧床八段锦”演示视频，精心剪辑后传到视频网站上，并将视频二维码贴在了护士站对面墙上的醒目位置。

“这个‘卧床八段锦’真的很好，跟着视频就能随时练，我父亲当时出现了便秘，在床上练了两天后，不仅大便顺利解出来了，整个人精神也好多了。”不久前刚出院的一名骨折患者家属告诉记者。

【很暖心】

除了“卧床八段锦”
还有一系列康复视频

记者注意到，在该病区护士站对面的墙上，贴着一组健康宣教视频二维码，“卧床八段锦”是其中之一，另外还有“腰椎病人下床方法”“股骨颈骨折假体置换术后下床方法”等。据了解，这些视频均由该病区护理团队演示拍摄，内容都跟术后康复相关。

“骨科患者的术后注意事项特别多，怎么上下楼梯、怎么预防跌倒、怎么下蹲捡东西……这些细节都跟术后康复相关，我们肯定会给患者交代，但有时他们听完就忘了。”李沛说，因此，这几年科室护理团队陆续拍摄了这些健康宣教视频，患者只要将视频二维码保存在手机上，就可以随时观看。

扫一扫，
观看视频

临床提醒

扎了个针眼，他差点儿截肢

□洛健融媒记者 柴婧 通讯员 任倩

74岁的张先生，终于能出院了！因为脚上扎了个针眼，他在医院住了两个多月，差点截肢！没错，他是一名糖尿病患者。

两个多月前，张先生右脚被扎了一下，留下一个针眼。“我想着就那么小一个针眼，不会太严重，确实大意了。”张先生说，患糖尿病多年，他一直遵医嘱服药，血糖控制得还不错，他当然听说过很多糖尿病足的消息，但从没想到这事儿会发生在自己身上。

张先生发现针眼后，一直自行在家用碘伏清洗伤口、换药。一周后，他的右脚完全变黑、发臭，被家人送到了洛阳市第三人民医院（原铁路医院）介入血管外科。

“来医院时，他的右脚存在

气性坏疽，我们做切开引流时，刀口直往外喷气、冒泡泡，极有可能面临截肢风险。”该科主治医师黄剑冰说，当时张先生高烧40℃，感染非常严重，该科主任夏永立立刻为他制订了详尽的治疗计划。“还是要努力为患者进行保肢治疗。”夏永立说。

经过两个多月的抗感染、切开引流、保足和保趾治疗，张先生目前已顺利出院。“多亏介入血管外科医生、护士的专业和负责，我父亲的右脚才得以保全，他以后的生活质量才有保证。”张先生的儿子说。

“希望张先生的经历能给广大糖友提个醒，脚上一旦出现伤口，无论大小，一定要到正规医院接受专业处理。”黄剑冰说，如果张先生右脚一受伤就来医院，那么十天半个月伤口就能完全愈合，他就不用受高烧、疼痛的罪了。

因为一根小木刺，他动了两次手术

□洛健融媒记者 程芳菲 通讯员 尤云飞

“没想到因为一根小木刺，让我动了两次手术。”近日，张先生感慨道，再小的伤也不能大意。这是怎么回事？

原来，前不久，张先生的手指扎了一根木刺，他自己用镊子把木刺拔了出来，涂了碘伏，觉得应该没事了。没想到，过了几天，伤口周围的皮肤红肿、疼痛，他以为消毒不彻底，发炎了，就在家附近找了个小诊所，接受了清创手术。

本以为这次就处理好了，没想到一周后，伤口不但没有长好，还有脓液渗出，出现了感染症状。张先生赶紧到洛阳市东方人民医院（河科大三附院）就诊。彩超检查结果显示，患处皮下组织内有异物，于是，他再次接受手术治疗。经过医生仔细查找，找到了3个长约1

毫米的木头渣。术后，他手指上的伤口逐渐长好。

“很多市民都有被木刺扎伤手指的经历，临床上我们也遇过不少因没有将木刺拔干净而引发伤口感染的病例。”该院骨科一病区副主任季洪亮说，如果不慎被木刺扎伤，应该先用清水冲洗伤口，再用碘伏、酒精等进行消毒，防止感染。接着，可以用消毒后的针头或镊子，顺着木刺扎入的方向将其挑出或拔出。如果木刺扎得较深，不要硬拔，建议及时就诊，请医生帮忙拔除。

那么，如何判断手上的木刺是否拔除干净呢？季洪亮说，可以轻触患处周围的皮肤，如果有疼痛、麻木感，就可能有木刺残留。同时，如果之后几天，患处出现红肿、硬结、渗液等异常情况，也说明可能有异物残留。这两种情况都要立刻就诊。