

准妈妈应注意作息时间，养成早睡早起的良好作息习惯，在日常生活中，应时刻保持轻松心态，参加一些慢节奏、强度小的室外运动，比如匀速散步、广播操、孕期健康操等。平时尽可能到花草茂盛、阳光明媚的地方活动。在家庭当中，尽可能的做一些简单家务，不能日夜赖在床上，或者以电视、手机、电脑打发无聊时间。

（二）咨询心理专家，听取专家建议

准妈妈如果情绪波动大，应及时咨询当地知名的心理专家，了解和掌握妊娠的相关知识，清除心里顾虑，冲破心里障碍，将内心的恐慌与担忧向心理医生倾诉，不听信其它人的传言，与心理专家达成共识，定期与专家进行电话、视频沟通，就当下的心理健康问题共同探讨出一条解决路径，确保胎儿的正常发育。

（三）适度工作，减轻负担

为了与社会相融合，准妈妈在怀孕前如果有稳定工作的，在怀孕后应向单位领导主动提出减轻工作强度的要求，从事一些力所能及、低强度的工作。在工作间隙适度休息，尽量远离嘈杂环境或者人群密集环境，经常做一些抬手、抬腿动作，以缓解当下的紧张心理与压力。

（四）夫妻感情和谐，家庭氛围愉悦

怀孕期间，准妈妈与爱人之间必须建立一种默契感，丈夫应承担起家庭中的重体力劳动，并且利用空余时间，与妻子经常沟通和交流，并且能够适当的调节气氛，使整个家庭能够时刻保持愉悦氛围。爱是相互的，准妈妈在怀孕期间不要漠视丈夫以及其它家人的存在，经常挑起大家感兴趣的话题，面对面进行交流，使自己始终处于一个宽松、自由、和谐的家庭环境之中。

（五）适度胎教，转移注意力

怀胎十月是一件令人兴奋的事，准妈妈应做好迎接宝宝降生的准备，怀孕期间应采取不同的胎教方法，与爱人一起，对腹中胎儿进行早期教育。可以借助于互联网，搜索一些胎教资源，比如音乐胎教，准妈妈应选择一些轻松、陶冶情操、美化心灵的音乐作品，反复播放，反复聆听，以稳定腹中胎儿的情绪，同时，准妈妈也可以跟着音乐节奏小声哼唱。再比如对话胎教，准妈妈可以讲述一些童话故事，像白天鹅的故事、灰姑娘的故事、小白兔拔萝卜的故事等，通过这些胎教故事，不仅锻炼了准妈妈的语言表达能力，而且对胎儿的健康发育起到一定的辅助作用。

尺桡骨骨折手法复位后该注意什么？

张忠均

泸县第二人民医院 四川泸州 646105

【中图分类号】R726.8

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2019) 04-090-01

尺桡骨骨折是临床上非常常见的一类骨折疾病，在骨折发生后需积极地进行复位，并采取恰当的治疗方式给予治疗，才能够确保骨折得到良好的愈合效果。临床上对于尺桡骨骨折的治疗以石膏固定、小夹板固定和手术治疗为主，其中以手法复位后石膏固定、小夹板固定的治疗方法使用较多，主要是由于这两种方法简单易行、经济、创伤较小，且只要护理得当，功能恢复既快且好。因此，除了骨折程度比较严重，情况复杂，必须采取手术治疗的患者之外，临床首选考虑的是这两种治疗方式。那么，对于尺桡骨骨折患者来说，在采取手法复位之后，需注意哪些事项，做好哪些护理，才能够促进骨折又快又好的恢复呢？

注意肢体末梢循环

针对手法复位后行石膏固定或小夹板固定的患者，在固定之后不能以为一劳永逸，需要及时观察受伤肢体末梢的循环情况。一般每隔 1-2 小时可以观察一次，看看手指的颜色变化、活动程度、手指知觉以及手指的血液循环情况。

在检查末梢循环情况是，一方面可以用手指轻轻按压患者指甲，放松后手指如果出现红润，很快充血，证明末梢循环良好；另一方面，可以用手指扳动患肢的手指，看看有没有疼痛感。

一旦出现任何异常现象，比如出现手指麻木、局部感觉过敏、剧烈疼痛、手指伸曲不变、指尖发凉或者发青发紫等现象，应该及时到医院复诊，避免出现肢体坏死的严重后果。

合理功能锻炼

在医生的指导下，积极进行功能锻炼，有助于骨折的快速康复。功能锻炼不但可以加速肿胀的消退，促进血液循环，

刺激骨痂的生长，还能有效地防止关节僵直和肌肉萎缩等情况出现，对尺桡骨骨折愈合有十分积极的作用。

在进行功能锻炼过程中，不同恢复阶段，功能锻炼的方式和内容也不一样。首先，在复位固定之后，即可开始练习握拳、伸指等动作；其次，在对患肢固定的一周后，可逐步进行肩、肘关节屈伸训练；在去除夹板或者石膏等加固后，可以练习关节屈伸活动。

但需注意在骨折后的 4-8 周内严格禁止做前臂旋转动作。同时在整个功能锻炼过程中，一定要谨遵医生指导，不能擅自改变锻炼内容和方式，否则不但达不到良好的辅助治疗效果，还会加重患肢损伤。

加强营养

在接受医生治疗后，一般需休息一周时间，有利于骨折端的固定和损伤处的消肿。在饮食方面，骨折前期宜以清淡和容易消化吸收的食物为主，例如新鲜鱼汤、鸡蛋汤和肉汤等，后期可以渐渐增加瘦肉和鱼类、豆制品的摄入。同时也要保证摄入足够的维生素和钙，可以鼓励患者多食新鲜的水果蔬菜，多食用牛肉、牛奶、牡蛎和芝麻钙含量较高的食物，促进骨折的愈合。

推进一道适合尺桡骨骨折患者复位后进食的药膳——八珍猪脚药膳：八珍即熟地 10g、当归 10g、白芍 10g、川芎 6g、妊娠 10g、白术 10g、茯苓 10g、甘草 4.5g，入砂锅煎煮，去药渣留药液，猪脚七寸 500g，刮洗干净，剁成小块，入沸水中去除血水。捞出待用。锅中加入茶油，放姜丝、葱白爆炒，然后将药液与猪脚同时放入锅砂中，加福州青红酒、大枣 5 枚，枸杞子适量，小火煨至汤汁浓稠即可，喝汤吃肉。