

的逐渐发育，正在发育的淋巴系统很可能在颈部的透明层吸收掉多余的体液。NT 扫描确切的检查数据会影响测试结果，因此，怀孕的母亲最好在怀孕的 11 至 14 周内进行 NT 检查，以确保测试结果的准确性。最好提前预约 NT。通常，可以在怀孕 11 周前预约以安排时间。最好不要在怀孕 13 周后预约，以免排队时间过长，因为超过孕周做 NT 会影响测试结果的准确性。

有些妈妈拿到了扫描结果为高危风险怎么办呢？大可不必惊慌，有些准妈妈十分恐慌，觉得宝宝一定是唐氏综合征。事实上，虽然大约 1/20 的女性会得到高危的结果，但绝大多数都会生下健康的宝宝。即使为 1:5 的高风险，仍然有 4/5 的宝宝不是唐氏综合征儿童。

要确切知道您的宝宝是否患有唐氏综合症或其他缺陷，唯一的方法是进行诊断检查，例如绒毛活检或羊水穿刺。扫描透明带后颈部的好处之一是，由于是在孕早期做检查，所以它可以在怀孕初期被发现。此时也可以进行绒毛活检并尽早知道结果。如果孕妇不确定该怎么办，那么如果愿意，可以等到 16 周后再进行羊膜穿刺术，或咨询医生以找到合适的检查方法。

检查后，如果医生诊断可以继续维持妊娠，那么在接下来的孕期中，孕妇应注意休息，保证足够的能量，并合理补充营养，还可以通过注射葡萄糖或补充维生素 c 来改善胎儿缺氧的耐受力，这种方法特别适合宫内发育迟缓的孕妇。

骨折后怎样使骨头尽快长好

王 勤

成都市西区医院 610000

【中图分类号】R683

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2020) 02-074-01

“伤筋动骨一百天”这句俗话不无道理。大多数年龄段的人都有可能发生骨折，或多或少是由于年龄、暴力等因素形成，从而造成人体骨骼的损伤，皮肤表面轻则有瘀血，重则肿胀疼痛，需要静养 3 个月；骨折后只要不是同一地方多次受损以致严重，遗留不同程度的后遗症，在多数情况下都可以被治愈。骨折后就需要病人积极配合治疗，通常情况下，每位患者骨头受损程度不同，身体状况也不尽相同，这就需要根据每位患者的情况制定相应的治疗以及恢复措施，使患者身体尽快康复，下面重点关注的是在骨折后怎样使病人的骨头尽快长好。

一、骨折原因

骨折是由于直接或间接暴力、也可能是患者自身的病理原因造成的骨头损伤，严重时可能造成神经损伤，疼痛异常。

二、愈合标准

骨折愈合后的标准有这么几个方面。一是骨折的地方局部没有疼痛感；二是局部没有反常活动；三是需要通过 X 射线观察骨折处的状况等。骨折后达到愈合标准就可以进行正常工作，对于患者来说是一个极好的消息。

三、骨折后的治疗

骨折的医治以复位、固定和功能锻炼为原则，治疗骨折需要取决于患者骨折的部位以及骨折的程度等等。如果骨折现象较轻时，骨头没有发生严重的错位，可以通过打石膏，固定的方法来治疗，这种方法对于骨折较轻的患者有着很好的疗效，患者通常在 3-4 周后就可以摘除石膏，之后进行具体方案的医治。而对于骨折严重的病人，患者损伤严重，甚至可能对周围神经的损伤也有伤害，这时就需要做紧急手术来治疗；如果患者超过一定时间没有医治，可能会造成医治困难甚至无法医治的情况。

1、静养

患者在进行骨折手术后一周内需要在病床上静养，同时注意活动骨折的地方，以免造成肌肉萎缩；经医生检查后如果达到出院标准，出院后也需要打几天消炎针，同时配合药物治疗，有利于病情恢复；如果病情较重，则继续呆在医

院静养，如果出现什么意外情况还可以及时联系医生，毕竟对于患者来说，时间就是一切。

2、饮食

食补的方法应用广泛，古时在民间有吃什么补什么的说法，在一定条件下这种说法是有道理的，所以家属可以给患者做一些骨头汤；平时多喝水以补充身体缺少的水分，经常吃一些容易消化的食品，保持饮食以清淡为主，禁止油腻性食品；适当吃一些新鲜瓜果、蔬菜，含钙食品如豆制品等也可食用；严禁食用辛辣、刺激性食品，严禁烟、酒，否则瘀血无法消散，使得患者康复时间延长，严重影响生活和工作的正常进行。

3、心态及作息

对于骨折患者来说，规律的作息和良好的心态也是骨折后身体恢复的重要因素。卧床休养的患者需要调整心态，保持精神放松，以积极乐观的心态面对；还需要保持有规律的休息，养成良好的作息习惯。骨折后要想好得快需要保证拥有充足的睡眠时间，以免过度劳累而造成精神高度紧张，不利于身体恢复。

4、适当锻炼

进行适当的锻炼对骨折后病情的恢复有重要作用。在早期阶段，患者可以在医护人员的帮助下进行适当锻炼，同时还可以配合按摩或药物来进行医治，以加快血液循环为目的，防止关节僵硬情况的发生，最终可以使得骨头愈合；在骨头长好后可以适当加强锻炼，注意循序渐进。出院后需定期去医院进行复查工作，检查骨折后身体的恢复情况，根据身体的恢复情况适当改变药物或增加运动量，谨遵医生的嘱托；但是也不要做剧烈运动，防止造成二次伤害，造成病情加剧。

骨折这类现象身边时有发生，当出现骨折时，及时就医，无论是医生还是护士，都需要熟练的掌握病人骨折后的注意事项，照顾好病人的身体状况；因为患者的治疗周期较长，情绪波动较大，这就需要平常多注意患者的身体情况及精神状态。患者只有得到优质的治疗及照顾，才能够更快的康复，骨头就会尽快长好，病人的安全也就得到了保障。