

骨裂和骨折不一样吗

张小凤

且多以小范围为主。

骨折指的是骨组织发生了断裂,但是没有出现移位,断端有明显的对位和对线不良。骨折主要分为开放性和闭合性两种。开放性骨折顾名思义就是发生在外部,而闭合性骨折则是发生在内部。

骨裂和骨折虽然都是骨头断裂,但它们之间还是有很大区别的:

1.骨裂一般只发生在骨骼内部;而骨折则可发生在骨骼表面。

2.骨裂一般只有一处断裂;而骨折则有多处断裂。

三、损伤程度

骨裂由于损伤的范围比较小,所以骨裂通常只是一块骨组织缺失,并不会累及到其他正常的骨组织。

而骨折则是指由暴力引起的一种特殊形态的骨折。在临床上,骨折通常都会伴随有明显的压痛、肿胀、畸形等症状,同时还会伴随有骨皮质的断裂、分离或粉碎。这类骨折多是由直接暴力或间接暴力导致的,所以往往是需要进行手术治疗的。

骨裂一般只是发生在小范围内的骨缺损,并不会影响到骨骼本身的形态和结构;而骨折则是发生在骨骼上较大面积的断裂或损伤。所以骨裂一般只会引起局部疼痛和活动受限;而骨折则会引起骨缺损。

四、骨裂的临床表现

1.局部疼痛:如果骨裂没有引起局部肿胀,则大多不会有明显疼痛;如果骨裂引起局部肿胀,则可以出现压痛、皮肤发热。

2.局部畸形:骨裂发生时,可能会伴有不同程度的畸形;如果没有及时治疗,还会

影响正常的活动。

3.功能障碍:在发生骨裂后,会影响到局部的血液循环以及营养供应;如果没有及时治疗,还会引起功能障碍。

4.局部出血:由于骨裂没有引起肿胀和疼痛,因此患者在受伤后可能不会有明显的出血。

5.神经血管损伤:在发生骨裂后,有可能造成神经损伤;如果没有及时治疗,还可导致神经血管损伤。

五、X线片检查

X线片检查是骨裂诊断的基本手段,其阳性率可达90%以上。

1.单纯骨裂:主要表现为局部软组织肿胀、疼痛,局部有压痛。一般无明显移位,但可发生不同程度的骨质破坏,如骨折线、骨髓剥离等。

2.骨挫伤:主要表现为局部疼痛、肿胀及活动障碍,以尺骨茎突最为常见。X线片可见骨挫伤征,与一般骨折不同之处是:多呈片状密度增高影,边缘模糊,且伴有骨质破坏。

3.骨裂合并骨折:主要表现为局部肿胀疼痛加重,出现关节活动障碍或畸形;同时因骨皮质受损伤而有骨膜剥离症出现;若伴有骨膜下血肿或粉碎性骨折,则可见到骨膜下血肿。

4.病理性骨折:主要表现为局部肿胀疼痛加重,压痛明显;骨折部位骨质破坏,有明显的移位和畸形。

六、治疗方法

骨裂一般在愈合之前不需要特殊治疗,因为其并不影响骨的连续性,也不会使骨折

断端移位。但在愈合后,骨裂患者需要进行功能锻炼,以促进骨痂生长,从而使骨折部位愈合。但由于骨裂的特殊性,在治疗方法上也与骨折有所区别。

1.理疗:可促进血液循环,消除肿胀;对病情较重的患者来说,理疗可减轻疼痛。

2.功能锻炼:长时间的卧床会使患肢肌肉萎缩、关节僵硬等,甚至会造成肌肉萎缩、肢体畸形等情况。因此在康复训练过程中,要进行适当的功能锻炼,以防止肌肉萎缩及关节僵硬等情况出现。

3.石膏固定:在治疗过程中需要用石膏固定患处;石膏固定可以使患者的患肢处于固定的位置上;但在治疗过程中患者不能随意乱动,否则会引起骨折部位的移位。

七、预后

骨裂:多见于儿童、青少年,其中尤以10岁以下儿童多见。儿童骨裂的特点是骨断端无移位,无骨折端分离。骨裂患者可发生一系列并发症,如骨不连、骨坏死、畸形愈合等。

骨折:多见于成年人。由于人体骨骼具有一定的可塑性,因此一旦发生骨折,会导致人体局部组织发生移位。骨折后常见的并发症有:①局部疼痛和压痛;②肿胀、积血、瘀斑和畸形;③骨端分离;④骨折不愈合等。因此,在临床上骨裂与骨折是可以同时存在的。

骨裂和骨折预后的不同点:骨裂与骨折是两种不同的损伤类型,有其各自的预后因素。骨裂患者应尽早手术治疗,以避免长期疼痛和畸形;而骨折患者应在早期进行早期治疗和康复训练,以促进患处愈合。

(作者单位系渭南市第二医院)

带你了解帕金森病

黄丽

接触农药、杀虫剂等化学药物。

帕金森病与遗传因素关系不大,但可能与环境因素有关,如农药、杀虫剂、除草剂等化学物质的污染。

帕金森病是一种缓慢进展的神经系统退行性疾病,随着病情的发展,患者的生活质量会逐渐下降。如果发现自己或身边的人有这些症状,一定要及时去医院检查治疗。

三、临床表现

1.静止性震颤:为最早出现的症状,初期仅在注意力集中、精神紧张、疲劳时出现,自觉手或下肢有节律性震颤,类似“搓丸样”动作。以后发展到全身,尤其是前臂及手能表现出不随意震颤。姿势反射障碍:早期患者可出现“面具脸”,随后出现行走时上肢摆动减少、前臂旋前、下颌内收等姿势反射障碍,随病情发展可出现走路时前冲或转身困难。

2.肌强直:早期常感到肢体发硬,有束带感,运动迟缓,尤其是起步或转向移动步子有困难。通常从一侧肢体开始,逐渐扩展到对侧肢体和头部。

3.震颤运动缓慢:患者随意动作减少或消失,幅度减小,速度减慢。运动迟缓,主要表现为运动减少,动作笨拙和姿势平衡障碍。

4.姿势平衡障碍:主要表现为起步困难、步态障碍和转身困难等,主要表现为姿势不稳和运动迟缓,通常从一侧下肢开始。

5.非运动性症状:帕金森病的非运动性症状主要表现为便秘、睡眠障碍、自主神经功能障碍以及精神症状等。其中自主神经功

能障碍包括多汗、排尿障碍和体位性低血压等。

四、早期症状

1.运动迟缓:早期帕金森病患者往往有肢体僵硬的症状,不能完成一些精细的动作,如解系鞋带、扣纽扣等动作变得比以前缓慢许多,或者根本无法完成。

2.肌强直:患者会出现“面具脸”的现象,表现为面部表情呆板,双眼凝视,出现“点头状肌强直”的现象。

3.姿势平衡障碍:主要表现为动作缓慢和容易跌倒。早期患者行走时步子很小、越走越快,甚至越走越慢。走路时不能转弯或转身,常常是从一侧的肢体开始向另一侧旋转。

4.其他症状包括睡眠障碍、焦虑、抑郁和精神障碍等。

五、典型的帕金森病的表现

1.静止性震颤:多见于一侧上肢或下肢,表现为手指和足趾的蠕虫样震颤,主要表现为拇指和食指对扣时出现的搓丸样动作。

2.肌强直:肌肉僵硬,紧张,活动时有明显的阻力。由于肌肉的紧张,关节僵硬,肢体无法活动,导致日常生活中的“笨拙”和“不灵活”。

3.运动迟缓:老年人出现行走缓慢、运动减少、容易疲劳、便秘等症状。当他们在床上翻身时,他们会感到自己很难完成。

4.姿势步态异常:站立时,身体向前倾斜,双手放在膝盖上,会出现“小碎步”或“慌张步态”。行走时身体前倾或左右摆动,步幅

产褥期如何预防中暑

田新原

天气越来越热了,特别是夏天坐月子的产妇,稍有不慎就会中暑。那么产褥期如何预防中暑呢?夏季坐月子,产妇容易出现中暑,这是由于产妇在分娩过程中,身体大量出汗,导致体液和电解质丢失过多所致。所以产后及时补充水分和盐分显得尤为重要。那么产褥期如何预防中暑呢?

一、及时补充水分

新妈妈在分娩时消耗了大量体力,出汗多,体内水分和电解质大量流失,此时身体对温度的调节功能较差,尤其是产后24小时内,体温上升较快。如果不能及时补充水分,体内水分和电解质的不足,会导致体温升高。因此,新妈妈要多喝白开水,多吃水果蔬菜;多喝汤类食物;多喝粥类食物;少食多餐。

在产后,由于出汗较多,应该注意及时补充水分,以白开水为主。喝水时应少量多次,不要等到口渴了再喝水,因为这样会使身体水分不足。不能等到口渴了才去喝水,这样容易脱水。一般情况下,新妈妈可以从饮食中获得足够的水分。

如每天喝1.5升水,也就是一大杯白开水或茶水。在炎热的夏季,新妈妈在分娩后由于身体大量出汗,体液流失较多,加之需要照顾刚出生的婴儿,因而容易出现头晕、恶心、胸闷、乏力等症状。新妈妈在分娩后要多吃含钾丰富的食物或服用含钾药物以补充由于大量出汗而丢失的钾离子。建议新妈

妈每天喝水的量不应低于2000毫升,最好以白开水为主,不要喝含糖饮料。

二、不要穿太多衣服

夏天坐月子,妈妈们最容易出汗,要注意保持皮肤的清洁,经常洗澡,勤换内衣。而且要避免吹风着凉,不要洗冷水澡,不要用凉水擦身。新妈妈可以用温水擦浴或淋浴。不要用冷毛巾擦身体,以免毛孔突然收缩而引起头痛或腹痛。产妇出汗多,要勤换衣服,特别是内衣要勤洗勤换,保持清洁。

产后新妈妈体质虚弱,出汗后应及时擦干身体穿上干爽的衣服再休息。尤其是夏天坐月子的新妈妈更要注意保持身体干爽舒适,否则容易中暑或患上痱子等皮肤病。

三、保持空气流通、房间通风

坐月子时,室温一般以25℃至26℃为宜,房间要通风透气。夏天炎热,要注意多给产妇降温,但是也不能把产妇和婴儿长时间放在冷气下。夏天天气炎热,容易让人中暑,所以在坐月子期间要尽量避免出汗过多。可以将房间的窗户打开通风透气,让空气流通。

因为夏季气温高,出汗多,如果不及时擦干或通风透气,会使产妇出现头晕、恶心、呕吐等症状。如果在月子里着凉感冒了,对产妇和婴儿来说都是很危险的。因此要注意月子里不要吹风受凉。室内要保持空气新鲜和流通,但是不要让风直接吹到产妇和婴儿的身上。

新妈妈要保持室内空气流通,避免长时

间待在闷热、不通风的环境中;室内温度不宜太高,一般控制在24℃至26℃为宜。

产妇在生产后,身体比较虚弱,很容易受到外界的影响。如果室内环境封闭,空气不流通,就容易导致产妇出现中暑的情况。因此,产妇一定要注意室内通风换气。可以把门窗打开通风换气,也可以在房间里摆放一些绿植来改善室内空气。要知道,通风换气有利于产妇身体的恢复和乳汁的分泌,有利于宝宝健康成长。

四、适当活动

1.产后2至3天可以适当下床活动,这样不仅有利于恶露的排出,还有利于产妇身体的恢复。

2.产后最初几天应避免长时间站立或下蹲,以免因腹胀升高引起子宫脱垂。

3.产后1周可以做轻微的活动,如小幅度的翻身、坐起,但应避免过度疲劳和提重物。

4.产后第2周可以逐渐开始做一些轻松的家务,但应注意不要提重物。

5.产后3周,可逐渐增加活动量。这样不仅有利于身体恢复,也有利于母乳喂养。

6.产后1个月可以出门散步或做一些简单的体操,但时间不宜过长。

产褥期中暑的危害极大,当产妇中暑时,会出现头晕、口渴、胸闷等症状;若不及时抢救,可引起大脑缺血、缺氧而发生昏迷;如抢救不及时,还会危及产妇生命。因此在

夏季坐月子的产妇一定要注意预防中暑。平时应该多喝水,多吃水果蔬菜,还可以用生姜、绿豆汤等进行解暑降温。要注意不能吃生冷食物。

夏季坐月子要注意防暑降温:

1.注意室内外温差不要太大,不要让产妇直接吹风,室内外温差最好不要超过7℃,室内温度保持在26℃至28℃为宜。

2.注意室内通风换气,保证室内空气新鲜,通风时避免吹到产妇和婴儿。

3.可使用加湿器调节室内湿度,并注意避免直吹产妇和婴儿。

4.产妇不宜穿着紧身衣物,以免妨碍身体的血液循环。

5.夏季天气炎热,出汗多,要勤换衣服,保持皮肤清洁干燥。

6.夏季坐月子的时候一定要注意合理饮食和休息。多吃水果蔬菜等营养丰富的食物,少食辛辣食物,多喝水。同时要注意睡眠质量。

7.不要让产妇在烈日下暴晒。夏天产妇外出一定要注意防晒,最好戴遮阳帽、打遮阳伞,穿宽松舒适的衣服并带好防晒品。

(作者单位系铜川市人民医院)

肝病是由多种病因引起的肝脏病变,如慢性病毒性肝炎、酒精性肝病、非酒精性脂肪性肝病、自身免疫性肝病等。由于其病情复杂,病程较长,并发症多等原因,在饮食方面,很多患者及家属也存在许多误区。在此将肝病患者的日常饮食调理中应当注意的几个问题与大家分享。

一、高纤维素的食品

纤维素的作用是促进肠蠕动,缩短食物在肠道内的停留时间,增加粪便体积,促使粪便顺利排出,以减少粪便中有毒物质对肠道粘膜的刺激,保护肝脏。

纤维素主要来源于谷类、蔬菜、水果、豆类等食物中。它们所含的纤维素有利于肝病患者排便,降低肝内脂肪沉积和减轻肝细胞坏死程度,从而达到保肝治疗的目的。富含纤维素的食物有:芹菜、白菜、菠菜、萝卜、茭白、莴笋、黄瓜、番茄等蔬菜类;苹果、香蕉、梨等水果类;木耳、香菇等菌类;全谷类及豆制品;豆类及其制品;核桃等坚果。此外,一些含有丰富纤维素的食物如红薯等薯类食物,也可适当食用。

需要注意的是,肝病患者多有食欲下降或消化不良等症状,故在饮食选择上应根据病情适当选择一些容易消化吸收的食物,并做到粗细搭配。如粥类易消化,米饭中含大量淀粉可提供热量;面食能为人体提供碳水化合物和蛋白质。

二、多吃高蛋白食品

蛋白质是人体必需的营养物质,肝病患者肝脏受损,分解、合成蛋白质的能力下降。而高蛋白食物可通过提供大量氨基酸补充体内蛋白质的不足,同时还可以促进肝脏合成白蛋白,减少肝源性水肿发生,有利于肝脏的恢复。此外,蛋白质还能提高血浆内毒素水平,降低其毒性作用。

有研究发现,肝病患者摄入充足的高蛋白食物有助于改善肝功能,且高蛋白饮食比低蛋白饮食效果更好。对于肝硬化患者来说,应以优质蛋白饮食为主,如奶类、蛋类、鱼类、瘦肉等。对于有肝性脑病风险的肝病患者而言,蛋白质应控制在每天每公斤体重1g以下;若合并昏迷、呼吸衰竭、休克及水电解质紊乱时,则需严格控制蛋白质摄入量。若患者为无肝性脑病的轻度患者,也可适当摄入动物内脏和蛋黄等含优质蛋白高的食物。但对于肝硬化、肝肾综合征及腹水患者而言,则应根据病情选择不同的食物。

三、富含维生素和矿物质的食品

1.维生素C:肝脏是最主要的维生素C来源,如新鲜水果、蔬菜及鲜枣等。动物肝脏、蛋黄及贝类富含丰富的维生素E,肝病患者宜适量食用。

2.维生素D:肝病患者需注意维生素D的补充,特别是合并肾功能不全者,因为维生素D可促进肠道对钙的吸收,进而通过尿液排出体外,增加体内钙的含量。一些动物性食品,如鱼类、虾类、蛋黄等食物中富含维生素D。

3.维生素E具有抗氧化作用,可提高机体免疫力、抗病毒和预防感染等作用。肝病患者宜多食用富含维生素E的食物,如油菜、菠菜、桃、杏、李等蔬菜和坚果。

4.矿物质:肝病患者需注意补充各种矿物质,如钙、磷等。富含钙和磷的食物有牛奶、酸奶及豆制品等。

四、低脂肪饮食

脂肪肝患者如果一味追求低脂肪,可能会导致肝脏脂肪的大量蓄积,从而引起脂肪肝病情的加重。但是,由于目前尚缺乏低脂肪饮食与肝纤维化关系的临床试验,所以低脂肪饮食对于肝纤维化是否有治疗作用尚不明确。

但是对于肝病患者而言,低脂肪饮食有助于控制体重,减少肝内脂肪堆积。如果过度限制碳水化合物摄入,会导致体内蛋白质和其他营养素供应不足,从而导致肝硬化的发生。但是,过度限制脂肪的摄入会导致蛋白质、维生素、矿物质摄入不足,从而增加蛋白质分解和消耗。

因此,在保证充足营养的前提下,应适当限制脂肪的摄入。如果肝硬化患者伴有腹水症状时应限制钠盐摄入。此外,适当增加膳食纤维的摄入量。

五、禁烟酒

饮酒伤肝,酒精性肝病(酒精性脂肪肝、酒精性肝硬化)的发生与长期大量饮酒有关。酒精对肝脏有直接毒性作用,尤其是对肝脏的直接毒性作用,导致肝细胞变性和坏死,形成酒精性脂肪肝。研究表明,即使少量饮酒也可引起急性或慢性肝炎、肝硬化和肝癌。因此,肝病患者应绝对戒酒。

六、少食多餐,定时定量

肝病患者常合并脂肪肝,因此饮食原则以低脂、低糖、高蛋白、高纤维素、易消化为主,可采取少食多餐的方式。食物中的能量可以满足机体对热能的需要,且食物中含有的纤维素和维生素可延缓胃的排空速度,使餐后血糖缓慢上升。有肝病的患者往往食欲减退,进餐后容易发生低血糖。因此,肝病患者在饮食方面应该少食多餐,定时定量。另外,肝病患者容易出现便秘或腹泻等情况,可以选择一些易消化的食物来缓解症状。

总之,肝病患者饮食一定要注意清淡易消化,忌油腻、生冷及刺激性食物,避免暴饮暴食。同时根据自身情况选择合适的食物来满足机体营养需要,并注意膳食平衡以避免出现营养不良、消瘦等情况。

七、清淡饮食

清淡饮食指的是少油、少盐、少糖、低脂饮食。建议患者多吃新鲜蔬菜水果,适当进食瘦肉、蛋类、奶类、豆制品等优质蛋白,尽量少吃动物脂肪及胆固醇含量高的食物。如肥肉、动物内脏等。此外,清淡饮食应避免辛辣刺激性食物,如辣椒、咖喱、花椒、胡椒等。因为辛辣刺激食物会使患者出现口干、口苦和消化道症状加重的情况,所以应避免食用。

对于肝病患者来说,除了饮食调理外,保持心情愉悦也很重要。同时,为了预防脂肪肝的发生,最好养成规律的作息习惯。保证每天有充足的睡眠时间,避免熬夜等不良习惯,有利于肝细胞的自然修复。

在我国,肝病的发病率较高,约占所有疾病的10%至20%。肝病患者饮食不当、营养不足或过量都可能引起病情加重。在治疗方面,无论是药物治疗还是手术治疗都要有合适的饮食作为基础。在日常生活中要注意:

1.控制饮食:饮食以清淡为主,可适量多吃一些优质蛋白质;

2.补充维生素:维生素可维持人体正常代谢;

3.注意休息:过度劳累会加重肝脏负担;

4.注意营养:可适当食用高蛋白低脂肪食物,如牛奶、鸡蛋、瘦肉等;

5.腌制食品中含有大量的盐分和亚硝酸盐,不利于病情恢复,应少吃。

(作者单位系延安宝塔区人民医院)

肝病患者饮食如何调理

陈彦

本版投稿咨询电话: 0554-6657551