

健康骨骼，快乐生活：骨科治疗建议

□ 邓子通

骨科作为医学的一个重要分支，在现代医学领域中扮演着重要的角色。它涉及骨骼系统疾病的诊断、治疗和康复。对于那些因骨折、关节疾病、畸形等深受困扰的患者来说，骨科治疗是患者重获健康和活力的福音。

在骨折治疗中，关键的一步就是准确的诊断。当遭遇骨折时，应该及时寻求医生的帮助。医生会通过不同的检查手段，如X光、CT等，来明确骨折的类型和严重程度。只有经过准确的诊断，才能制定出有效的治疗方案。接下来，在治疗骨折时，常用的方法就是保守治疗。这种治疗方法通常适用于骨折非移位或轻度移位的情况。通过使用石膏或者其他支具，可以将骨折部位固定住，以便骨折部位能够更稳固地愈合。尽管保守治疗需要更多耐心和时间，但对于一些简单的骨折来说，它仍是安全、有效的选择。然而，并非所有骨折都适用保守治疗。对于一些较复杂的骨折，如开放性骨折或者严重移位的骨折，手术治疗是更好的选择。手术治疗能够通过手术复位和固定，以恢复骨骼的正常状态。此外，手术治疗不仅可以更好地促进骨折部位愈合，还可以减少并发症的发生，提高康复效果。除了保守治疗和手术治疗外，骨折的康复过程也是至关重要的。在骨折康复过程中，患者需要付出更多耐心和毅力。医生会根据骨折的类型和程度，给患者制定个性化的康复计划，包括物理治疗、功能锻炼和营养指导等。通过逐步恢复受伤部位的功能和力量，患者可以在康复中重新获得活力和健康。

关节疾病是一类常见且困扰许多人的健康问题。无论是年轻人还是老

年人，都可能遭受其困扰。关节疾病会给我们的生活带来诸多不便，甚至严重影响我们的正常活动。因此，如何科学、有效地治疗关节疾病，成为现代医学领域中的一大难题。对于关节疾病的治疗，我们应该始终坚持个体化的原则。

由于每个人的身体状况和疾病症状都是独特的，因此，针对不同的情况，我们需要制定个性化的治疗方案。这就要求医生需要对患者进行全面检查和评估，了解疾病的类型、病因及发展情况，然后针对患者的具体情况，制定出最佳的治疗方案。关节疾病治疗过程中的康复训练是非常关键的。康复训练可以帮助患者有效恢复关节功能，减轻疼痛，并预防疾病的复发。例如，针对一些轻度的关节疾病，可以通过适量运动和物理疗法来改善症状；而对于一些较严重的关节疾病，如骨关节炎，可能需要进行手术治疗后配合一定的康复锻炼，以达到更好的效果。在康复训练中，患者要保持积极的态度，坚持按照医生的指导进行锻炼，同时注意适度休息，避免过度劳累。

在当代医学的不断发展过程中，骨科畸形治疗成为一个备受关注的领域。许多人因意外事故、疾病、出生时的先天缺陷等导致的骨骼畸形而备感痛苦，这些畸形不但影响他们的外貌形象，更影响他们的身心健康和生活质量。畸形治疗应该是综合性的，医生需要全面了解患者的病史、病情及身体状况等。只有经过全面检查和评估，医生才能作出科学、准确的诊断，并提出恰当的治疗方案。因此，患者在寻求畸形治疗时，应该选择正规的、具备丰富经验和先进设备的医疗机构，以确

保治疗质量和治疗效果。畸形治疗应该是个性化的，因为每个患者的情况都是独特的，医生需要根据患者的具体情况制定一套个性化的治疗方案。这可能包括手术矫正、康复训练、生物工程等多种手段，而且治疗过程中需要持续监测和适时调整。因此，患者在接受治疗时，要与医生保持密切的沟通与互动，及时反馈自己的感受 and 变化，以便医生根据实际情况调整和改进治疗方案。

骨科治疗的建议是，在面对任何骨骼问题时，我们应该积极、主动地寻求专业医生的帮助。医生会根据我们的具体情况来制定合适的治疗方案，并给予我们恢复健康所需的支持和指导。此外，我们还应该遵循医生的建议，积极参与康复训练，并保持良好的生活习惯，如合理饮食、适度运动等，以促进骨骼健康，提高生活质量。

(作者单位:广西南宁市第九人民医院)



图片来源:千图网

告别黄褐斑，拥抱皮肤健康的秘诀

□ 韦木兰

黄褐斑(chloasma)也叫“蝴蝶斑”“肝斑”，是一种常见的色素性疾病，主要发生在面颊部、面颊部，部分患者在鼻背、下颌等部位出现。黄褐斑虽然通常不痛不痒，但对许多人的外貌和心理造成了不良影响。黄褐斑的成因包括多种因素，如紫外线辐射、内分泌失调、不良生活习惯、遗传等。了解这些成因，可以更好地预防和减少黄褐斑的出现，那么该如何预防或改善黄褐斑呢？

避免暴露在阳光下。紫外线照射是引起黄褐斑的主要因素之一。长时间暴露在阳光下，紫外线照射可引起黑色素细胞功能活化，长期照射使表皮屏障受损，导致晒伤、变黑，并加速皮肤老化，从而增加出现黄褐斑的风险。所以，我们应尽可能避免直接暴露在阳光下，如果必须外出，需要使用SPF(防晒系数)值高的防晒霜，并佩戴遮阳帽和太阳镜、防晒口罩等。此外，在日常生活中，可以选择在阴凉、背光处行走，避免紫外线直射皮肤。

保持健康的生活方式。保持充足的睡眠，避免熬夜，均衡饮食，摄入足够的水果和蔬菜，避免摄入过多的刺激性食物，如辛辣食物和酒精。这些健康的生活方式有助于维持身体的正常代谢，增强免疫系统功能，从而降低黄褐斑出现或加重的风险。

补水保湿。保持肌肤充足的水分可以预防肌肤干燥和黄褐斑的出现。建议每天饮用足够的水，并使用保湿面霜或保湿乳液等方式为肌肤保湿。同时，选择适合自己肤质的护肤品，进

行科学的皮肤清洁和保养。避免使用含有铅、汞等有害物质的护肤品，这些物质会对皮肤造成刺激和损伤，导致黄褐斑的反弹或加重。可以经过医生面诊后，使用医生建议的美白产品，帮助缓解黄褐斑，但是不建议自行盲目使用“祛斑”产品，以免出现皮肤屏障受损，导致“烂脸”。

避免过度摩擦皮肤。过度摩擦皮肤会损伤皮肤屏障，导致黄褐斑的出现。在日常生活中，应轻柔地清洁皮肤，适度使用清洁类产品(如泥膜)，避免使用粗糙的毛巾或刷子等工具。同时，避免频繁地揉搓或摩擦面部皮肤，减少对皮肤的刺激。

积极治疗内分泌失调、肝病等疾病。如果肝脏出现疾病或内分泌失调，会影响身体的代谢和排泄功能，进而影响皮肤的正常代谢和黑色素的形成，出现黄褐斑等问题。因此，积极治疗肝病和内分泌失调等疾病也是改善黄褐斑的重要措施之一。如有疑虑，请及时就医并咨询专业医生的意见。

合理饮食。适当增加食物中维生素C和维生素E的摄入量，对改善黄褐斑有一定帮助。维生素C具有抗氧化作用，可以减缓皮肤的氧化过程，延缓皮肤老化。维生素E是一种抗氧化物质，可以保护皮肤免受自由基的损害，预防皮肤老化。同时，合理饮食还可以帮助保持身体健康，预防疾病引起的黄褐斑。

戒烟限酒。吸烟会导致皮肤缺氧，加速皮肤老化，并增加黄褐斑的风险。饮酒过量会增加肝脏的负担，影响身

体代谢功能，进而加速皮肤老化，增加患黄褐斑的风险。因此，戒烟限酒对皮肤健康有很大的帮助。

定期进行皮肤护理。定期进行皮肤护理可以帮助保持皮肤的健康和美丽。建议适当清洁皮肤，并使用适合自己的保湿面膜等。同时，可以根据自己的需要，定期到正规的医疗机构进行美白、补水等皮肤护理。但是，注意应听从医生的建议，选择适合自己肤质的护理方法和产品，避免过度刺激和损伤皮肤。

少接触电脑、手机等电子产品。电脑、手机等屏幕的蓝光可能导致黑色素细胞分泌，黑色素增多，导致色素沉着过度，进而加重黄褐斑，应避免长时间接触

电子产品。

寻求专业治疗。如果黄褐斑严重或无法通过以上方法改善，可以考虑寻求专业治疗，如光子嫩肤、化学剥脱、激光治疗等，或口服、外擦药物治疗。应选择医院等正规医疗机构，面诊后在医生的指导下完成。

综上所述，预防黄褐斑需从多个方面入手，包括尽量避免暴露在阳光下、保持健康的生活方式、补水保湿、避免过度摩擦皮肤、积极治疗内分泌失调等疾病、合理饮食、戒烟限酒等。只有全面地采取预防措施，才能有效地防治黄褐斑，保持皮肤的健康和美丽。

(作者单位:广西玉林市皮肤病医院)



图片来源:千图网