

## 踝关节扭伤的预防方法与注意事项

□ 陈永贤

踝关节扭伤是在各种运动中，最常见的损伤。世界范围内，踝关节扭伤的发病率占全部损伤的5%。每年约有80万人发生踝关节扭伤，占全部损伤的20%以上。

踝关节由内外踝组成，内踝为距骨，外踝为跟骨。在负重行走时，内踝会内翻；在不负重时，外踝会外翻。当外踝过度背伸时，内外踝之间的距离会变小，当内踝过度背伸时，内外踝之间的距离会变大。当外踝与内踝连线与地面垂直时，在此位置发生的扭伤称为外踝过屈损伤。此外，外踝还易发生内翻、侧方、旋转等损伤。

### 一、如何预防踝关节扭伤？

踝关节扭伤是运动中最常见的损伤，也是最常见的关节损伤。因此，如何预防踝关节扭伤具有重要意义。

1.运动前热身很重要，特别是进行跑、跳等动作时。运动前一定要做好准备活动，包括手指、手腕和颈部的伸展活动；同时要充分活动下肢肌肉、韧带以及各关节，这样可以防止在运动中由于肌肉力量不足或者关节不稳定而发生意外。

2.运动时穿合适的鞋子。鞋底要有一定的厚度和弹性，能增加穿着者在行走时的稳定性；鞋帮要高而结实，可以减少鞋子对脚部的压力；另外鞋底不要太薄，否则会增加脚部处的负担。鞋带不要系得过紧，否则会使脚部受力不均匀而增加扭伤的几率。

3.运动过程中一定要量力而行，避免身体疲劳。在运动中如果感觉到小腿肌肉酸痛或者足部感到疲劳时，就要停下来休息一下，或者适当减少运动量；在身体疲劳时不要勉强继续运动，否则容易引起踝关节扭伤。

4.一旦发生扭伤，应立即停止运动并及时就医。如果发生扭伤后立即停止运动并不能减少受伤程度；在未得到医生诊断和治疗前切勿从事任何激烈活动；应该将受伤部位固定、冷敷、抬高患肢、保护患肢；在医生的指导下服用药物或进行按摩治疗。

### 二、如何识别踝关节扭伤？

踝关节扭伤可分为前内侧韧带损伤、后外侧韧带损伤和内外侧韧带损伤三类。前内侧韧带损伤是最常见的类型，其特征是不稳定的足外翻，导致踝关节跖屈外翻，导致内踝和外踝之间的距离变小。后外侧韧带损伤是一种不稳定的足内翻，导致外踝和内踝之间距离变大，引起踝关节跖屈外翻，导致内踝和踝关节背伸。内外侧韧带损伤通常是不稳定的踝关节运动，导致踝关节内翻和外翻。

在日常生活中，踝关节扭伤的主要症状有：

1.疼痛：受伤后，踝部会出现肿胀和疼痛，尤其是在受伤后立即进行剧烈活动时，疼痛更明显。轻微扭伤可以通过休息缓解疼痛。

2.肿胀：受伤后出现肿胀是急性扭伤最明显的症状之一。轻度扭伤时，在受伤后3-4小时内肿胀会开始变得明显；严重扭伤时，肿胀会持续1-2天。

3.功能障碍：在不负重或轻微负重情况下，踝关节会出现功能障碍。比如站立不稳、行走困难、下楼梯困难等。

4.不稳定感：由于外踝过度背伸而产生的不稳定感，通常会让人感到脚有一种向内旋的感觉。

5.其他：受伤后进行患肢抬高试验，如抬高患肢后出现疼痛加重或肿胀明显则为阳性反应；如果在抬高患肢后没有出现疼痛加重或肿胀加重则为阴性反应。

一般情况下，轻微的踝关节扭伤经过适当的治疗可以痊愈，如果在治疗过程中合并其他损伤，则需要进一步的治疗。在踝关节扭伤初期进行适当的处理可以减少损伤发展的可能性；如果踝关节扭伤后期发生了踝关节不稳定或内侧副韧带损伤、外侧副韧带损伤或内外侧韧带同时损伤等严重情况时，可能需要进行手术治疗以恢复踝关节的稳定与功能。

### 三、踝关节扭伤后康复时的注意事项

1.对于急性损伤，应避免反复活动或过度负重，以防止损伤加重。应适当休息，减少负重，抬高患肢，避免一直肿胀，也可以采用冷敷和冰敷的方法，必要时可以口服一些止痛的药物来止痛消炎。

2.急性损伤后应立即使用夹板或支具固定，并抬高患肢于20°-30°左右，以减轻肿胀和疼痛。

3.损伤后一般3-4周才可开始体育锻炼，并逐渐增加运动量和运动强度。运动应在医生指导下进行，使用踝泵或踝关节运动训练器，练习踝关节各方向的活动，如内翻、外翻、内旋、外旋等。在练习过程中要避免反复扭伤和过度用力，以免加重损伤。

4.如果踝关节扭伤严重或反复发生踝关节扭伤时，应在医生指导下选择合适的手术治疗方法进行修复或重建。

### 四、温馨提示

1.避免再次扭伤：应注意保护受伤的踝关节，避免再次扭伤。如果反复扭伤，可能导致韧带的进一步松弛，甚至引发踝关节不稳定。

2.踝关节运动锻炼：应注意锻炼踝关节周围的肌肉，增强踝关节稳定性。踝关节可以通过“踩车”“爬楼梯”等活动来增强肌肉力量，提高踝关节稳定性。可以参考“踩车”动作：站立，一脚脚尖朝后，向下踩；然后换脚，另一只脚也踩下去。

3.踝关节制动：一般应将受伤的踝关节固定于功能位。可以使用支具或夹板，帮助稳定踝关节。如果没有条件固定，也可以使用弹力绷带、围巾等进行制动。

(作者单位：广西骨伤医院)

## 胎盘早剥的识别方法与防范措施

□ 韩漫漫

胎盘早剥是一种严重的妊娠并发症，对母婴健康造成严重威胁。了解胎盘早剥的预警信号和防范措施，有助于降低其发生风险，保障母婴健康。本文详细介绍胎盘早剥的预警信号及防范措施。

### 一、胎盘早剥的预警信号

#### 1.异常腹痛：

胎盘早剥典型症状为突发的持续性腹痛，疼痛程度因病情严重程度而异，通常伴有子宫张力增高。轻度胎盘早剥可能仅表现为轻度腹痛，而重度胎盘早剥可能导致腹痛剧烈。

#### 2.阴道出血：

胎盘早剥可能导致阴道出血，出血量可能较少或较多，颜色可能为鲜红色或暗红色。阴道出血量与胎盘早剥的严重程度并不一定成正比。

#### 3.子宫压痛：

胎盘早剥可能导致子宫局部压痛，这是由于子宫肌肉过度收缩或子宫卒中所致。压痛的程度也与病情严重程度相关。

#### 4.其他症状：

胎盘早剥可能导致胎儿宫内生长受限、羊水减少、胎心异常等症状。孕妇如出现这些症状应及时就医检查。

### 二、如何早期识别胎盘早剥

#### 1.重视产前检查：

定期进行产前检查有助于及早发现胎盘早剥的高危因素，如妊娠期高血压疾病、外伤史、子宫肌腺症等。通过早期干预和治疗，降低胎盘早剥的发生风险。

#### 2.孕期合理作息：

孕期应保持合理的作息习惯，避免过度劳累和剧烈运动。过度劳累和外伤可能增加胎盘早剥的风险。

#### 3.注意自身症状：

孕期应密切关注自身症状，如出现异常腹痛、阴道出血、子宫压痛等症状，应及时就医检查。早期识别和治疗胎盘早剥有助于降低母婴并发症的发生风险。

#### 4.接受专业指导：

孕妇应接受专业医生的指导，了解胎盘

早剥的预警信号及预防措施。医生可根据孕妇个体情况制定针对性的防治方案，提高母婴健康水平。

### 三、胎盘早剥的防范措施

#### 1.控制基础疾病：

患有妊娠期高血压疾病、慢性高血压、肾脏疾病等基础疾病的孕妇，应积极治疗和控制病情，降低胎盘早剥的发生风险。

#### 2.定期产检：

孕妇应定期进行产前检查，以便及早发现胎盘早剥的高危因素并进行干预。通过超声检查等手段监测胎盘位置及胎儿生长发育情况，有助于早期发现胎盘早剥。

#### 3.养成良好的生活习惯：

孕期应保持健康的生活方式，包括合理饮食、适量运动、戒烟戒酒等。避免接触有害物质和药物，预防感染和损伤，降低胎盘早剥的发生风险。

#### 4.注意个人卫生：

孕期应保持个人卫生，预防感染。注意外阴清洁，勤换内裤，避免性生活过于频繁或不当，

以降低胎盘早剥的风险。

#### 5.避免外伤：

孕期应避免剧烈运动、碰撞、跌倒等外伤，尤其是腹部外伤。行走时应小心谨慎，预防意外跌倒等事故发生。

#### 6.谨慎用药：

孕期如需用药应遵医嘱，避免自行盲目用药或滥用药物。尤其是对孕妇禁用的药物应绝对避免使用。

#### 7.增强孕产妇保健意识：

孕产妇和家属应提高对胎盘早剥的认识和警惕性，了解其预警信号及防范措施。在日常生活中注意观察自身症状，如有异常及时就医检查和治疗。

总之，了解胎盘早剥的预警信号及防范措施对于降低其发生风险、保障母婴健康具有重要意义。孕产妇和家属应提高警惕性，加强产前检查和自我监测，定期接受专业医生的指导和治疗。同时，全社会应关注母婴健康问题，加强健康教育宣传，提高全民的母婴保健意识和健康素养水平。

(作者单位：河北省香河县人民医院)

## 骨科患者快速康复护理的方法与技术浅析

□ 张龙星

随着医学技术的不断进步，骨科患者的康复护理也在不断地发展。快速康复护理是一种科学而艺术的方法，旨在帮助骨科患者更快、更好地恢复健康。本文将详细介绍快速康复护理的理念、方法和技术，帮助读者了解这一骨科患者的福音。

### 一、快速康复护理的理念

快速康复护理的理念是“以人为本”，以患者为中心，通过科学的方法和护理技术，帮助患者更快地恢复健康。这一理念强调了医护人员与患者之间的合作，共同制定个性化的康复计划，并积极实施。

### 二、快速康复护理的方法

#### 1.术前准备：

在手术前，医护人员会与患者进行充分的沟通，了解患者的健康状况和手术需求，制定个性化的手术方案。同时，医护人员还会向

患者讲解手术的流程、注意事项和可能的风险，帮助患者做好心理准备。

#### 2.术后护理：

术后，医护人员会密切关注患者的生命体征，确保患者的安全。同时，医护人员会根据患者的具体情况，制定个性化的康复计划，包括疼痛管理、肢体锻炼、营养支持等方面。此外，医护人员还会鼓励患者积极参与康复过程，提高患者的自我护理能力。

#### 3.心理护理：

骨科患者往往面临着疼痛、肢体残疾等挑战，容易产生焦虑、抑郁等心理问题。因此，心理护理是快速康复护理的重要组成部分。医护人员会与患者建立良好的沟通关系，倾听患者的感受，给予心理支持和鼓励，帮助患者树立信心，积极面对康复过程。

### 三、快速康复护理的技术

#### 1.疼痛管理：

疼痛是骨科患者最常见的症状之一，有效的疼痛管理可以减轻患者的痛苦，提高康复效果。快速康复护理采用多种疼痛管理技术，如药物和非药物手段（如冷敷、按摩、针灸等），根据患者的具体情况进行个体化疼痛管理。

#### 2.肢体锻炼：

肢体锻炼是骨科康复的重要环节，可以促进血液循环、预防肌肉萎缩和关节僵硬。医护人员会根据患者的具体情况，制定个性化的肢体锻炼计划，包括关节活动度训练、肌肉力量训练等方面。同时，患者自身也要积极参与锻炼，提高自我护理能力。

#### 3.物理治疗：

物理治疗是一种利用物理手段来治疗骨科疾病的方法，包括超声、电疗、光疗等。快速

康复护理会根据患者的具体情况，采用适当的物理治疗方法，如运动疗法、针灸疗法等，帮助患者更快地恢复健康。

快速康复护理是一种科学而艺术的方法，旨在帮助骨科患者更快、更好地恢复健康。通过术前准备、术后护理和心理护理等方面的全面考虑，医护人员与患者共同制定个性化的康复计划，并积极实施。同时，采用疼痛管理、肢体锻炼和物理治疗等技术，为患者提供全方位的康复支持。

总之，快速康复护理是骨科患者的福音，它不仅提高了患者的康复效果，也减轻了患者的痛苦和压力。通过不断学习和实践快速康复护理的理念和方法，医护人员将为更多的骨科患者带来福音，帮助他们更快、更好地恢复健康。

(作者单位：河北省香河县人民医院)