

胸腰椎骨质疏松性骨折的治疗方法

□ 王 强

胸腰椎是脊柱的重要组成部分，也是骨质疏松性骨折的好发部位。骨质疏松症是一种以骨量减少、骨组织微结构破坏、骨脆性增加为特征的疾病，常导致胸腰椎骨折。骨折后，患者常出现疼痛、活动受限、脊柱稳定性下降等症状，严重影响生活质量。因此，了解胸腰椎骨折的治疗方法，对于患者来说至关重要。

一、保守治疗

对于轻微的胸腰椎骨折，且患者年龄较轻、身体状况较好，可采用保守治疗。保守治疗包括卧床休息、支具固定、药物治疗等。卧床休息时间一般为4-6周，期间可适当进行腰背肌锻炼，以促进骨折愈合。支具固定可防

止骨折部位移动，有助于骨折愈合。药物治疗包括使用非甾体类抗炎药、钙剂和维生素D等，以缓解疼痛、促进钙吸收。保守治疗适用于骨折程度较轻、身体条件较差的患者，但无法解决脊柱稳定性下降的问题。

二、手术治疗

手术治疗是胸腰椎骨折的重要治疗手段，主要包括切开复位内固定和植骨融合。切开复位内固定是通过手术将骨折部位复位，并用钢钉、钢板等内固定器材固定，以恢复脊柱的稳定性。植骨融合是在骨折部位植入骨水泥或自体骨，以增强脊柱的稳定性，并促进骨折愈合。手术治疗可以有效地解决脊柱稳定性下降的问题，使患者早

日恢复活动能力。

三、微创治疗

随着医学技术的不断发展，微创治疗在胸腰椎骨折中的应用越来越广泛。微创治疗具有手术创伤小、恢复快、并发症少等优点，适用于大多数胸腰椎骨折患者。常用的微创手术包括经皮椎体成形术和经皮椎弓根钉固定术等。这些手术可以通过微创切口将骨水泥或内固定器材植入骨折部位，以恢复脊柱的稳定性。

四、康复治疗

康复治疗是胸腰椎骨折治疗的重要组成部分，可以帮助患者早日恢复活动能力和生活质量。康复治疗包括物理治疗、运动疗法、

心理调护等。患者在术后应积极进行腰背肌锻炼，以促进骨折愈合和脊柱稳定性恢复。同时，康复治疗还可以帮助患者改善心理状态，提高生活质量。

综上所述，胸腰椎骨质疏松性骨折的治疗方法包括保守治疗、手术治疗、微创治疗和康复治疗。针对不同病情的患者，治疗方法应因人而异，综合考虑患者的年龄、身体状况、骨折程度等因素。在治疗过程中，患者应积极配合医生的治疗建议，遵医嘱按时服药和进行康复训练，以早日恢复活动能力和生活质量。同时，广大群众应加强骨质疏松症的预防知识，积极预防骨质疏松性骨折的发生。

(作者单位:河北省廊坊市第四人民医院)

骨科护理的技巧与注意事项

□ 黄晓璐

骨骼是人体最重要的支撑结构之一，它为我们提供了支撑和保护，同时也参与了许多身体活动。然而，由于各种原因，我们的骨骼可能会受到损伤，这时就需要骨科护理来帮助恢复和康复。本文将深入探讨骨科护理的技巧与注意事项，帮助大家了解骨骼的“康复之旅”。

一、骨科护理的技巧

1. 正确评估伤情: 在发生骨骼损伤后，首先要正确评估伤情，了解受伤部位的具体情况，如是否有骨折、韧带损伤等。如有需要，应及时就医。

2. 固定与保护: 在骨骼损伤的急性期，需要对受伤部位进行固定和保护，以减轻疼痛

和防止二次损伤。在家中，可用夹板、绷带等简单工具进行固定。

3. 合理饮食: 骨骼的康复需要充足的营养支持。应摄取富含钙、蛋白质、维生素D等营养的食物，以促进骨骼的修复和重建。

4. 适当运动: 在骨骼康复过程中，适当的运动是必要的。应根据医生建议，逐渐增加运动量，以促进肌肉力量的恢复和关节功能的改善。

5. 保持良好的生活习惯: 保持充足的睡眠，避免过度劳累，戒烟限酒，这些都有助于骨骼的康复。

二、骨科护理的注意事项

1. 避免二次伤害: 在骨折恢复期间，应避

免对受伤部位施加压力或进行剧烈运动，以防止二次伤害。如有疑问，请及时就医。

2. 遵医嘱: 医生会根据患者的具体情况制定个性化的康复计划。应按照医生的建议进行康复训练，避免过度或不适当的运动。

3. 定期复查: 在骨折恢复期间，应按照医生的要求定期进行复查，以确保康复进程正常进行。

4. 心理调适: 骨折可能会对患者的日常生活造成一定影响，容易引起焦虑、抑郁等心理问题。因此，家人和社会应给予患者足够的关心和支持，帮助其建立积极的心态。

5. 预防感染: 骨折恢复期间，应注意预防感染。保持受伤部位的清洁干燥，遵循医生的

建议，按时服用抗生素等药物。

6. 避免使用镇痛药物滥用镇痛药物可能会影响骨折的愈合过程，应在医生的指导下使用。

骨科护理在骨骼的“康复之旅”中起着至关重要的作用。通过正确的评估伤情、固定与保护、合理饮食、适当运动和保持良好的生活习惯等技巧，我们可以加速骨骼的康复过程。同时，我们还需要注意避免二次伤害、遵医嘱、定期复查、心理调适、预防感染和避免使用镇痛药物滥用等注意事项。只有全面了解并遵循这些技巧和注意事项，才能确保骨骼的“康复之旅”顺利进行。

(作者单位:四川省攀枝花市中心医院)

如何正确使用抗生素

□ 史文燕

在日常生活中，我们常常听到“抗生素”这个词，但是它究竟是什么？让我们一起来探索一下。

一、什么是抗生素？

抗生素是一种特殊的药物，其主要功能是抑制或杀灭微生物，如细菌、真菌等。它们是一类特殊的治疗手段，用于对抗某些特定类型的疾病。抗生素主要用于治疗由细菌引起的感染，如呼吸道感染、皮肤感染等。

二、如何正确使用抗生素？

1. 遵循医嘱: 抗生素只应对由细菌引起的感染有效。如果你的症状是由病毒或真菌等其他原因引起的，抗生素就无法起到作用。因此，在使用抗生素前，请务必咨询医生，按照医生的建议使用。

2. 按时服药: 抗生素需要按照处方规定的次数和剂量服用。如果不按时服药，可能会导致药物剂量不足，无法有效治疗疾病，或者药物过量，引发副作用。

3. 疗程足够: 抗生素的治疗疗程通常较长，一般为5-7天。这是因为抗生素需要足够的时间才能发挥药效，同时也要确保药物在体内的浓度足够高。如果疗程不足，可能会使细菌产生抗药性。

4. 避免自行停药: 抗生素通常需要完整疗程才能看到效果，因此，不要因为症状短时间内有所改善就自行停药。否则，细菌可能没有完全被杀死，导致感染复发。

5. 注意卫生: 在使用抗生素期间，要特别注意个人卫生。避免与他人共用生活用品，如毛巾、杯子等，以防止交叉感染。

三、使用抗生素的潜在风险

虽然抗生素在医疗领域中发挥着重要作用，但它们并非万能药，使用不当或过度使用可能会带来一些潜在风险：

1. 产生抗药性: 滥用抗生素会导致细菌逐渐对药物产生抗性，这将成

为公共卫生领域的重大挑战。

2. 副作用: 抗生素可能会引发一些副作用，如恶心、呕吐、腹泻等。如果出现这些症状，应立即停止使用并寻求医生的帮助。

3. 引发其他疾病: 某些抗生素可能会引发一些罕见的副作用，如听力损失、肾功能损害等。

四、如何获取抗生素

一般来说，抗生素需要在医生的处方下购买。请勿自行到药店购买抗生素，因为这可能导致滥用和不必要的细菌抗性。

抗生素是一种重要的治疗工具，用于对抗由细菌引起的感染。然而，正确使用抗生素非常重要，我们需要了解并遵守抗生素的使用原则，包括遵医嘱、按时服药、疗程足够、避免自行停药以及注意个人卫生等。同时，我们也需要了解滥用抗生素的潜在风险，包括产生抗药性和其他健康问题。

作者单位: 内蒙古呼和浩特市妇幼保健院(呼和浩特市妇女儿童医院)

月经不调是许多女性生活中常见的问题，这包括了周期不规律、过长、过短、流量过大或过小等问题。这些问题可能会给生活带来困扰，但幸运的是，中医妇科提供了一种安全且有效的调理方法。本文将详细介绍中医妇科如何调理月经不调。

一、了解月经不调的原因

月经不调的原因多种多样，包括内分泌失调、压力、情绪波动、饮食不均衡、过度运动等。中医认为，月经不调主要是由于气血不足、肝肾亏损以及冲任二脉的失调。

二、中医调理方法

1. 饮食调理: 饮食对月经的影响很大。中医建议，月经不调的女性应避免过度食用冷食，如冰淇淋、冰饮料等。同时，应多吃富含铁质的食物，如红肉、豆类、坚果等，以补充因月经流失的铁质。此外，适当补充维生素C可以帮助铁质的吸收，因此建议多吃富含维生素C的水果和蔬菜。

2. 运动调理: 适量的运动可以帮助调整内分泌，改善月经不调。中医推荐的运动包括太极拳、瑜伽等，这些运动有助于放松身心，调整气血。但要注意的是，过度运动可能会影响月经，因此应适量运动，以身体舒适为度。

3. 药物调理: 中医常使用一些中药进行调理，如四物汤、八珍汤等，这些汤药可以补血养气，调理月经。此外，一些中成药如乌鸡白凤丸、益母草颗粒等也常用于调理月经。这些药物应在医生指导下使用，避免自行用药带来副作用。

三、其他调理方法

1. 按摩调理: 中医认为，按摩可以促进气血循环，调整月经。常用的按摩部位包括腹部、腰骶部、足三里等穴位。适当的按摩可以帮助女性缓解压力，调整内分泌，从而改善月经不调。

2. 情绪调理: 情绪对月经的影响很大。女性应学会调节情绪，避免过度焦虑、紧张。可以通过冥想、瑜伽、听音乐等方式来放松身心，缓解压力。

3. 睡眠调理: 良好的睡眠习惯对月经有很大的影响。女性应保证充足的睡眠时间，避免熬夜。同时，睡眠的环境也应保持舒适安静，以利于睡眠。

总结: 中医妇科调理月经不调的方法多种多样，包括饮食调理、运动调理、药物调理、按摩调理和情绪调理等。这些方法不仅可以改善月经不调的症状，还可以帮助女性调整身体状况，提高生活质量。在调理过程中，女性应保持耐心和信心，遵循医生的建议，相信自己的身体有能力恢复健康。同时，保持健康的生活方式，如均衡饮食、适量运动、良好的睡眠习惯等，也是非常重要的。

(作者单位:河北省固安县中医院)

中医调理月经不调的方法

□ 史腾飞

吸附义齿与普通假牙的差异与比较

□ 韩宏科

吸附义齿和普通假牙是口腔修复领域中的两种主要方法，它们在功能和效果上各有特色，同时也存在一些关键差异。

一、关键差异

1. 适应症: 普通假牙适用于各种牙齿缺失或半缺失的情况，而吸附义齿则更适合牙槽骨骨量充足的患者。

2. 舒适度: 吸附义齿利用吸附力固定在牙齿上，减少了普通假牙可能带来的异物感和不适感。

3. 耐用性: 吸附义齿由于其特殊的固定方式，比普通假牙更耐用，不易松动或脱落。

4. 制作过程: 普通假牙的制作通常需要患者等待一段时间，因为医生需要根据患者的口腔情况进行个性化的制作。而吸附义齿则通常是在一次性的模具上制作而成，效率较高。

5. 维护和清洁: 普通假牙需要定期清洗，防止食物残渣和细菌的堆积。而吸附义齿由于其特殊的固定方式，更容易清洁。

6. 费用: 由于制作方法和材料的不同，吸附义齿通常比普通假牙的费用更高。

二、效果比较

1. 功能: 普通假牙能够恢复牙齿的

咀嚼功能，吸附义齿则可以更好地固定在牙槽骨上，提供更好的稳定性。

2. 美观: 吸附义齿的外观更接近真牙，因此在美观方面可能更有优势。

3. 舒适度: 在长期使用过程中，吸附义齿的舒适度通常会优于普通假牙。

总体来说，吸附义齿和普通假牙各有优势，关键差异主要在于适应症、舒适度、耐用性、制作过程、维护和清洁以及费用等方面。然而，哪种方法更适合患者，需要根据患者的具体情况进行评估和选择。在选择之前，建议寻求专业医生的建议。

(作者单位:河北省平乡县人民医院)