

## 足踝骨折的应对方法与注意事项

□ 王鹏飞

足踝骨折是一种常见的骨科疾病,常常由于意外伤害、运动损伤或疾病所致。骨折是指骨质断裂或移位,导致疼痛、肿胀和功能障碍。本文将向大家介绍足踝骨折的科学应对方法,帮助患者重拾行走自由。

### 一、科学应对足踝骨折

1. 诊断与评估: 发生足踝骨折后,应及时就医,接受医生的诊断。医生会通过X光片、CT扫描或MRI检查来确定骨折的类型和程度。治疗前,应接受全面的身体检查,确保身体其他部位无恙。

2. 保守治疗: 对于较轻的足踝骨折,如裂缝骨折,可采用保守治疗。医生会用石膏固定骨折部位,限制活动,等待骨折愈合。

在此期间,应遵循医生的建议,进行适当的康复训练。

3. 手术治疗: 对于严重的足踝骨折,如粉碎性骨折,可能需要手术治疗。手术过程中,医生会切开伤口,将骨折复位,然后用金属板、钢钉或螺钉等固定。手术后,患者需要接受X光片检查,以确保骨折复位良好。

4. 康复训练: 康复训练是足踝骨折治疗的重要组成部分。在医生的指导下,患者应进行肌肉力量训练、关节活动度训练、步态训练等。这些训练有助于恢复关节功能,减轻疼痛,提高生活质量。

### 二、康复过程中需注意的事项

1. 保持乐观心态: 面对骨折,患者应有积

极的心态。乐观的心态有助于康复过程的顺利进行。

2. 遵医嘱: 遵照医生的建议和指导,按时服药,定期复查,是康复的关键。

3. 保护伤口: 保持伤口区域的清洁干燥,避免感染。若发现异常症状,如发热、化脓等,应及时就医。

4. 合理饮食: 适当增加富含钙、蛋白质、维生素和膳食纤维的食物,以促进骨折愈合和身体恢复。

5. 定期检查: 在康复过程中,定期进行X光片检查,了解骨折愈合情况。

### 三、常见问题和解决方法

1. 疼痛: 疼痛是骨折常见的症状之一。使

用非处方止痛药,早期冷敷可以缓解疼痛。若疼痛严重或持续时间较长,应咨询医生。

2. 肿胀: 肿胀是骨折的另一个常见症状。抬高受伤肢体、制动休息有助于减轻肿胀。若肿胀持续不减或加重,应就医。

面对足踝骨折,科学应对和正确的康复训练是关键。通过合理的诊断与评估,选择适当的治疗方法以及遵循医生的康复建议,患者有望重拾行走自由。保持乐观心态、遵医嘱、保护伤口、合理饮食和定期检查有助于加速康复过程。若遇到疼痛、肿胀等常见问题,及时寻求医疗帮助是明智之举。总之,正确的应对方法和持之以恒的康复训练是战胜足踝骨折的重要法宝。

(作者单位:河北省盐山县人民医院)

## 尿液检验结果异常的原因

□ 马贵贤

尿液检验是医学上常见的一种检查方式,通过尿液检验,医生可以了解患者的尿液成分、浓度、颜色等指标,从而判断患者的身体健康状况。然而,有时尿液检验结果会出现异常,这时我们需要了解可能的原因,以便及时采取相应的治疗措施。

### 一、尿液异常的原因

1. 饮食不当: 饮食不当是导致尿液异常的常见原因之一。如果患者在饮食中摄入过多的高蛋白质食物、含糖量高的饮料或水等,会导致尿液中的蛋白质含量增加。此外,饮食中缺乏维生素B也会导致尿液中的尿酸含量增加。

2. 尿路感染: 尿路感染是导致尿液异常的另一个常见原因,主要表现为尿频、尿急、尿痛等症状。尿路感染会导致尿液中的白细胞和细菌数量增加,进而影响尿液检验结果。

3. 肾功能异常: 肾功能异常也是导致尿液异常的原因之一。肾功能异常会导致尿液中的水分、电解质和酸碱平衡紊乱,进而影响尿液检验结果。

4. 药物影响: 某些药物也会对尿液检验结果产生影响。例如,利尿剂、抗生素等药物会导致尿液中的某些成分增加或减少,进而影响尿液检验结果。

5. 糖尿病: 糖尿病患者由于体内胰岛素分泌不足,血糖浓度较高,从而导致尿液中葡萄糖含量增加。此外,糖尿病患者还可能出现在尿液中的尿糖、酮体等异常指标。

### 二、如何应对尿液检验结果异常

1. 调整饮食: 如果尿液检验结果异常是由于饮食不当引起的,患者应该调整饮食结构,减少高蛋白食物的摄入量,避免含糖量高的饮料或水等。同时,增加富含维生素B的食物摄入量。

2. 复查: 如果尿液检验结果异常较

为严重,建议患者在医生的指导下进行复查。医生可以根据复查结果进行相应的调整和治疗的。

3. 保持个人卫生: 尿路感染是导致尿液异常的常见原因之一,患者应该保持个人卫生,如勤换内裤、保持外阴清洁等,以减少尿路感染的发生概率。

4. 遵医嘱用药: 肾功能异常的患者需要遵医嘱服用相应的药物进行治疗,同时定期进行尿液检验,以了解治疗效果。对于药物对尿液检验结果的影响,患者应该向医生说明情况,以便医生进行针对性的治疗。

总之,尿液检验结果异常可能是由多种原因引起的,包括饮食不当、尿路感染、肾功能异常、药物影响和糖尿病等。患者应该根据具体情况采取相应的应对措施,如调整饮食、保持个人卫生、遵医嘱用药等。同时,患者应该注意保持健康的生活方式,以促进身体健康的恢复。

(作者单位:郑州市中心卫生院)

## 神经损伤患者康复的挑战与机遇

□ 左娟

随着社会的进步和生活方式的改变,神经损伤患者的人数逐年增加。神经损伤可能由多种原因引起,如外伤、疾病、药物副作用等,导致患者的生活质量下降,身心健康受到严重影响。神经康复作为解决这一问题的关键手段,具有巨大的挑战与机遇。

挑战首先来自于神经损伤的复杂性。神经是负责传递信息和调节身体功能的复杂系统,一旦受损,恢复过程往往需要漫长的时间,且效果难以预测。此外,神经损伤可能导致肌肉萎缩、关节僵硬、感觉异常、认知障碍等并发症,增加了康复的难度。在技术层面,目前的医疗设备和方法在处理这些问题时还存在诸多限制。

然而,尽管面临诸多挑战,神经康复的机遇也十分明显。首先,科技进步为神经康复提供了更多的可能。新兴的神经技术,如神经刺激疗法、细胞治疗、

康复机器人等,正在逐步改善神经损伤的治疗效果。例如,通过植入大脑的电极设备,可以实时监测和调节神经功能,为重度神经损伤患者带来了新的希望。此外,虚拟现实、人工智能等新技术也为神经康复提供了新的训练方法和评估手段。

其次,政策支持和市场扩展为神经康复提供了广阔的发展空间。近年来,国家对神经康复的重视程度不断提高,出台了一系列支持政策,如医保覆盖、康复机构建设等。这为神经康复提供了良好的发展环境,也吸引了更多的资本和企业进入这一领域。

再者,社会和公众对神经康复的认识和接受程度也在不断提高。随着公众健康意识的提升,越来越多的人开始关注神经损伤的预防和诊疗。这为神经康复提供了更广泛的社会基础和资源支持。

然而,神经康复的发展也面临一些挑

战和问题。首先,康复成本高昂,许多患者难以承受。其次,康复效果受个体差异影响较大,难以保证每位患者都能获得最佳的康复效果。最后,康复人员的专业素质和数量仍需提高,以满足日益增长的需求。

面对这些挑战和问题,我们需要从多个方面进行努力。首先,政府应加大对神经康复的投入,提高康复服务的可及性和可负担性。其次,科研机构和企业应加强合作,推动神经康复技术的创新和应用。最后,提高康复人员的专业素质和数量也是至关重要的。我们可以通过培训、提高待遇等方式吸引更多的人才加入到神经康复领域中来。

总之,神经康复是一个充满挑战与机遇的领域。只有克服了现有的问题,充分利用科技和社会发展的优势,我们才能更好地为神经损伤患者提供帮助,提高他们的生活质量。

(作者单位:邵阳市第二人民医院)

## 心律失常的日常护理方法

□ 王翠

在我们的日常生活中,有时我们会感到心脏跳动的异常,这可能就是心律失常的一种表现。心律失常是一种常见的心脏病,表现为心跳不规则、过快或过慢。本文将为你揭示心律失常的真相,并介绍如何进行日常护理。

### 一、什么是心律失常?

心律失常是指心脏电活动的节奏紊乱,可能是由于心脏传导系统出现问题,导致心脏不能正常工作。症状可能包括心悸、胸闷、头晕、乏力等。如果长期未得到妥善处理,心律失常可能导致心绞痛、心力衰竭,甚至猝死。

### 二、心律失常的类型

心律失常有许多类型,包括窦性心律不齐、心动过速、心动过缓、早搏(期前收缩)等。

每种类型都有其独特的症状和可能的原因。了解这些类型有助于我们更好地理解自己的症状。

### 三、如何自我诊断心律失常?

如果你感到心悸、胸闷或心跳不规则,尤其是在活动或情绪紧张时,应考虑可能是心律失常的症状。但请注意,这些症状也可能是其他疾病的表现,如低血糖、甲状腺功能亢进等,因此建议就医进行专业诊断。

### 四、心律失常的日常护理

1. 保持健康的生活方式: 合理饮食,避免过度劳累,保证充足的睡眠,这些都有助于维护心脏健康。

2. 定期锻炼: 适度的有氧运动有助于提高心肺功能,增强心脏的耐受性。但要注意避

免剧烈运动。

3. 戒烟限酒: 烟草和酒精都会对心脏健康产生负面影响,应尽量避免。

4. 关注身体信号: 如果你感到任何异常的心跳或胸部不适,应立即停止活动,并寻求专业医疗帮助。

5. 定期检查: 对于可能存在心律失常风险的人,应定期进行心电图检查和心率监测。

6. 合理用药: 在医生的指导下,使用适当的药物或治疗方式来控制心律失常的症状。

7. 保持积极心态: 焦虑和压力可能会加重心律失常的症状,保持乐观积极的心态有助于缓解症状。

8. 营养补充: 适当补充一些营养素,如维

生素C和E、镁等,有助于维护心脏健康。

9. 避免过度饮用咖啡和茶: 这两者可能会使心律失常的症状加重。

### 五、就医建议

如果你认为自己可能存在心律失常,应尽早前往医院就医。虽然我们可以通过日常护理来改善一部分症状,但对于严重的或突发的心律失常症状,必须得到及时的专业治疗。

心律失常是我们生活中常见的健康问题,但通过理解它的类型、自我诊断它的症状、实施适当的日常护理,我们可以有效地管理它。记住,如果你有任何疑问或症状加重,一定要寻求专业医疗帮助。健康的心脏是我们生活的基础,让我们一起关爱它,守护我们的心跳。

(作者单位:天津市津州区卫生院)

## 凝血七项各项指标及意义

□ 程京京

凝血七项是指一系列用于检测凝血功能的实验室检查,包括凝血酶原时间(PT)、部分活化凝血活酶时间(APTT)、凝血酶时间(TT)、纤维蛋白原(FIB)、D-二聚体、抗凝血酶-3(AT-3)和血小板聚集率等指标。这些指标在凝血过程中起着不同的作用,因此它们的异常值可能提示不同的疾病。

1. 凝血酶原时间(PT): 反映外源性凝血系统功能是否正常的敏感指标,正常值超过31秒(免疫比浊)。如果PT延长,说明患者可能有先天性缓慢型凝血因子缺乏或获得性凝血功能障碍。比如,肝脏疾病导致纤维蛋白原减少或华法林过量。如果PT缩短,则可能为药物影响如血小板聚集抑制剂的

应用。

2. 部分活化凝血活酶时间(APTT): 反映内源性凝血系统是否正常的敏感指标。正常范围是35-47秒。该值明显延长见于活化蛋白C抵抗者、抗凝治疗过量、肝素作用过强等。部分活化凝血活酶时间主要用于筛选血友病甲患者及其供血者,辅助判断PT明显延长的原因是否为纤维蛋白原缺乏。

3. 凝血酶时间(TT): 反映纤维蛋白原转化为纤维蛋白的过程是否正常的敏感指标。该值明显延长见于消耗性凝血病,如重症肝炎、重症结核病、DIC等。

4. 纤维蛋白原(FIB): 是一种急性时相反应蛋白,其正常值为2-4g/L。FIB升高可见于生理性变化(分娩、剧烈运动后、情绪变化后),也可见于病理性升高(如感染、风湿性疾病、烧伤、恶性肿瘤等),以及药物性升高。FIB降低见于肝功能障碍、遗传性纤溶症、动脉粥样硬化症等。

5. D-二聚体(D-dimer): 是交联的纤维蛋白在纤溶系统作用下产生的可溶性降解产物。血浆D-二聚体浓度可以反映继发性纤溶活动的程度,是诊断继发性纤溶症和血栓性疾病的特异指标。增高可见于感染、恶性肿瘤、弥散性血管内凝血、溶栓治疗等。

6. 抗凝血酶-3(AT-3): 是人体最重要的抗凝酶之一,对抗凝血酶起到抑制作用,可以抑制凝血酶的生成,从而阻止血小板聚集和交联纤维蛋白的形成,防止血液凝固。AT-3降低常见于维生素K缺乏引起的出血性疾病以及重症肝脏疾病。

7. 血小板聚集率: 是指血小板在诱聚剂的作用下聚集在一起的能力,可以反映血小板的功能状态。高聚集率可见于冠心病、心绞痛、心肌梗塞、脑血栓形成等疾病。

总的来说,凝血七项的各项指标异常值可能提示不同的疾病风险,如血栓形成、出血等。因此,定期进行凝血七项检查对于预防和治疗这些潜在疾病非常重要。

(作者单位:保定市妇幼保健院)