

# 运动创伤后的骨折急救与康复指导

□ 韦刚

运动创伤是常见的运动伤害之一,其中骨折是最严重的并发症之一。骨折是指外力导致骨的完整性或连续性受到破坏,可能导致剧烈疼痛、肿胀、功能障碍等严重后果。在骨折发生后,急救与康复指导至关重要,直接影响患者的康复进程和预后。

## 一、骨折的急救

- 骨折的判断:**骨折时,受伤部位会出现疼痛、肿胀、变形,移动或触碰受伤部位时疼痛加剧。有时还会有骨摩擦音或骨摩擦感。在运动场上,要尽快确定伤者是否有骨折。若怀疑有骨折,不要试图移动受伤部位,保持其位置固定,包扎固定受伤部位。
- 止血:**如发生出血,应在固定伤处的同时,用干净的布条或其它代用品进行加压止血。
- 防止休克:**搬运伤者前要保持伤者的呼吸道通畅,取平卧位并注意保暖。如发生休克,应将受伤部位垫高,注意保持伤者体温,以防冻伤。
- 搬运:**如有颈、胸、腰、髋部骨折,应将伤者平移至平稳的木板或运输工具上,避免滚动和抬高伤者受伤的部位。如遇到四肢骨

折,如果为开放性伤口,首先要用干净的布料或其它代用品进行伤口的包扎止血。搬运时动作要轻柔,避免加重伤情。

## 二、特殊骨折的急救处理

(1)开放性骨折的急救:如现场有双氧水、生理盐水、碘伏等消毒用品,应尽量清洗伤口,并迅速包扎固定。现场如无X线检查条件,但可以判断是稳定性骨折,可用薄木板、竹板、纸板等作临时固定;若疑为多发性骨折或多发性骨折不能判定伤情时,应及时进行全身检查和必要的处置,遇呼吸困难时及时给吸氧,有颅脑损伤症状者,须紧急送院治疗。在未运送前伤肢不可移动。为预防再移位或发生缺血性坏死和减少感染机会,用夹板固定伤肢于功能位。

(2)颈椎骨折的急救处理:颈椎损伤时,伤员应平卧于硬板床上,颈椎固定带固定头部,头两侧用沙袋或其它物品固定。切忌随意搬运伤员而加重损伤程度。有昏迷者应平卧,置牙垫于口角旁防止舌后坠引起窒息,迅速转运送当地医院救治。严禁行颈椎牵引。昏迷伴四肢瘫者由专人抬至平板车搬送医院进

一步检查。对于一般医院尚未设有急诊X线摄影等设备的单位或个体诊所医师处理颈椎损伤的疑虑者,应及时转送上级医院检查和治疗。

(3)脊柱骨折的急救处理:对于疑有脊柱骨折的伤员,切忌抬搬运移动,应用宽布或木板做临时支架,固定脊柱于中立位(过屈过伸均可加重脊髓损伤),迅速转运至医院进一步检查和治疗。遇有昏迷、大小便失禁、四肢瘫痪或脊柱畸形者应考虑有颈椎损伤的可能,应同时做好颈椎损伤的急救处理。

## 三、骨折的康复指导

- 休息与锻炼:**骨折康复过程是个缓慢的过程,需要耐心和休息。在骨折初期,应多休息,避免过度活动受伤部位。随着骨折部位的愈合,可以逐渐增加锻炼强度,但要注意适度,避免二次伤害。适当的锻炼可以促进血液循环,加快康复速度。
- 饮食调理:**骨折患者的饮食应以清淡、易消化的食物为主,适当补充蛋白质和维生素,多吃蔬菜水果。避免食用辛辣、刺激性食物。适当补充钙质可以帮助骨折愈合。

3. 药物调理:在骨折早期,可以使用一些消炎、止痛的药物来缓解症状。在骨折后期,可以使用一些活血化淤的药物来促进血液循环,加快康复。但要注意药物的使用方法和副作用,要在医生的指导下使用。

4. 功能锻炼:功能锻炼是骨折康复的重要一环。在骨折初期,应以肌肉收缩为主,逐渐增强受伤部位的活动范围和肌肉力量。在恢复期,要根据医生的建议进行适当的功能锻炼,以不感到疼痛和受伤部位有轻微肿胀为标准。

5. 心理调适:骨折康复过程中,患者可能会产生焦虑、抑郁等心理问题。家属和医护人员要多关心患者,给予鼓励和支持。同时,可以寻求专业的心理辅导帮助。

总之,运动创伤后的骨折急救与康复指导是非常重要的。在发生骨折时,应及时进行急救处理,并注意保护受伤部位免受二次伤害。在康复过程中,要遵循休息与锻炼相结合的原则,合理安排饮食和药物调理,适度进行功能锻炼,保持积极乐观的心态。只有这样才能加快骨折的愈合速度,促进康复。

(作者单位:广西河池市人民医院)

# 腰椎间盘突出病因、症状及预防措施

□ 于智飞

腰椎间盘突出是一种常见的腰部疾病,由于脊椎之间的腰椎间盘退化、损伤等原因,导致椎间盘向后突出,压迫神经根或马尾神经,引起一系列症状。本文将围绕腰椎间盘突出病因、症状及预防措施进行科普,帮助大家了解该疾病,提高自我保健意识。

腰椎间盘突出的主要原因是长期的不良姿势和过度负荷,如坐姿不正确、长时间弯腰、负重等。随着年龄的增长,腰椎间盘也会逐渐退化,失去原有的弹性、水分和胶原纤维,容易受到损伤和挤压,导致突出。此外,遗传因素、腰椎先天性畸形、外伤等也可能诱发腰椎间盘突出。

腰椎间盘突出症的主要症状包括腰痛、

坐骨神经痛、下肢麻木和无力等。腰痛通常发生在腰部和腿部,坐骨神经痛则常表现为从臀部向下放射至大腿后侧、小腿外侧或足背的疼痛、麻木。此外,患者还可能出现肌肉萎缩、足下垂等症状。若突出物压迫马尾神经,还会出现大小便障碍等症状。

## 预防措施:

- 保持正确的坐姿和站姿:**正确的姿势应该是挺胸、收腹、目视前方,避免长时间保持一个姿势,每隔一段时间应适当活动或调整姿势。
- 避免过度负重:**尽量避免弯腰、抬重物等动作,以免加重腰椎负担。
- 适当锻炼:**加强腰背肌锻炼,如游泳、

瑜伽等,有助于增强腰椎的稳定性。

- 合理安排工作和生活时间:**注意休息和放松,避免过度疲劳和紧张。
  - 佩戴护腰:**在需要长时间保持特定姿势时,可以佩戴护腰,以减轻腰椎的压力和不适感。
  - 定期检查:**定期进行腰部检查,及早发现并治疗腰部疾病,避免病情恶化。
  - 合理饮食:**适当补充富含钙质、维生素D和胶原蛋白的食物,以增强腰椎的弹性和韧性。
- 治疗与康复:**  
一旦确诊为腰椎间盘突出,治疗和康复的方法包括药物治疗、物理治疗和手术治疗

等。在急性期过后,可以进行一些自我按摩和针灸等中医治疗方法来缓解疼痛和麻木感。同时,正确的姿势和适当的锻炼对康复也至关重要。如果症状持续或加重,建议及时就医,以便医生根据具体情况制定合适的治疗方案。

腰椎间盘突出是一种常见的腰部疾病,主要由长期的不良姿势和过度负荷引起。了解其病因、症状及预防措施有助于我们更好地预防和治疗该疾病。保持良好的坐姿和站姿、避免过度负重、适当锻炼、定期检查等措施可以有效预防腰椎间盘突出。同时,一旦出现相关症状,应及时就医,以便得到及时的治疗和康复。

(作者单位:沧州和平医院)

# 脑功能成像的原理、技术优势、应用领域和研究成果

□ 王大性

脑功能成像是一种利用磁共振技术检测脑部功能区的成像技术,可以帮助我们解读大脑的暗语,揭示大脑的秘密地图。本文将介绍脑功能成像的基本原理、技术优势、应用领域和研究成果,帮助读者了解大脑的魔力。

## 一、脑功能成像的基本原理

脑功能成像利用磁共振技术记录大脑在特定任务下的信号变化,通过分析神经元的活动规律,绘制出大脑的功能区图谱。磁共振成像技术具有无创、无辐射等优点,可以清晰地显示大脑的结构和功能。

## 二、脑功能成像的技术优势

与传统的脑部成像技术相比,脑功能成

像具有更高的敏感性和特异性。它能够检测到微小的神经元活动变化,并准确地定位功能区,为临床诊断和治疗提供了更加准确的信息。此外,脑功能成像还可以用于研究大脑结构和功能的关系,探索神经元的活动规律,为医学研究提供了新的手段。

## 三、脑功能成像的应用领域

脑功能成像在临床医学、神经科学、心理学等领域具有广泛的应用。在临床医学方面,脑功能成像可用于诊断疾病、评估治疗效果和预测疾病预后。在神经科学方面,脑功能成像可用于研究大脑结构和功能的关系,探索神经元的活动规律。在心理学方面,脑功能成像可用于研究不同心理状态

对大脑活动的影响,为心理疾病的治疗提供科学依据。

## 四、解读大脑的暗语

通过脑功能成像,我们可以解读大脑的暗语,了解大脑在不同任务下的活动规律。例如,在执行认知任务时,大脑的额叶和颞叶区域会参与其中,这些区域的活动变化可以反映个体的认知能力。

## 五、研究成果

近年来,脑功能成像的研究成果不断涌现,为揭示大脑的秘密地图提供了有力支持。研究表明,不同个体的大脑功能图谱存在差异,可能与基因、环境等多种因素有关。同时,不同任务下的大脑活动规律也存在差异,这

与个体的认知能力、情绪状态等密切相关。这些研究成果有助于我们更好地了解大脑的运作机制,为医学研究和临床治疗提供更加科学的方法和手段。

总之,脑功能成像是一种重要的医学成像技术,可以帮助我们解读大脑的暗语,揭示大脑的秘密地图。通过记录神经元在特定任务下的信号变化,脑功能成像为我们提供了更加准确、全面的信息,为临床诊断、治疗和科研提供了有力支持。随着技术的不断进步和发展,我们相信脑功能成像将在未来医学领域发挥更加重要的作用。

(作者单位:邢台医学高等专科学校第二附属医院)

# 骨骼肌肉影像学的应用与特点

□ 魏俊明

骨骼肌肉影像学是一种重要的影像诊断工具,它能够通过影像学图像来诊断各种骨骼肌肉系统疾病。通过了解骨骼肌肉影像的魔力,我们可以更好地认识疾病的秘密武器。

## 一、骨骼肌肉影像学的概述

骨骼肌肉影像学是一种利用X线、CT、MRI等技术对骨骼和肌肉系统进行成像的医学影像学技术。通过这些技术,医生可以观察到骨骼和肌肉系统的形态和结构,从而诊断各种骨骼肌肉系统疾病。

## 二、骨骼肌肉影像学的应用

骨骼肌肉影像学在临床医学中应用广泛,可以用于诊断各种骨骼肌肉系统疾病,

如骨折、骨肿瘤、骨质疏松、关节炎、肌无力、肌炎等。通过骨骼肌肉影像学,医生可以准确地评估病变的范围和程度,制定相应的治疗方案。

## 三、骨骼肌肉影像的魔力

- 直观可见:**骨骼肌肉影像能够直观地呈现骨骼和肌肉系统的形态和结构,让医生能够更好地了解病情。通过影像学图像,医生可以观察到骨折、骨肿瘤等病变的位置、范围和程度,从而制定相应的治疗方案。
- 敏感性和特异性:**骨骼肌肉影像学具有较高的敏感性和特异性,能够准确地诊断各种骨骼肌肉系统疾病。通过影像学技术,医生可以观察到病变的位置、形态和结构变化,

从而确定病变的性质和类型,为诊断提供重要的依据。

3. 动态监测:骨骼肌肉影像学还可以用于疾病的动态监测。通过定期的影像学检查,医生可以观察到疾病的发展和变化,评估治疗效果和预后情况。这对于一些慢性疾病如关节炎、肌炎等尤为重要。

## 四、疾病的秘密武器

骨骼肌肉影像学是许多疾病的重要诊断工具。例如,对于骨折患者,骨骼肌肉影像能够准确地评估骨折的位置、程度和类型,为治疗提供重要的依据。对于骨肿瘤患者,影像学检查能够评估肿瘤的性质和范围,为手术和化疗等治疗方案提供支持。对于肌炎患者,骨

骼肌肉影像可以帮助医生了解炎症的程度和范围,为药物治疗提供依据。

## 五、结语

骨骼肌肉影像学是一种重要的诊断工具,能够通过影像学图像来诊断各种骨骼肌肉系统疾病。通过直观可见、敏感性和特异性等特点,骨骼肌肉影像学在临床医学中应用广泛。了解骨骼肌肉影像的魔力,掌握其应用和优势,对于我们认识疾病的秘密武器至关重要。通过定期的影像学检查和专业的医学指导,我们可以更好地预防和治疗各种骨骼肌肉系统疾病,提高患者的生活质量和健康水平。

(作者单位:邢台医学高等专科学校第二附属医院)