

# 髌部骨折对老年人的危害及治疗策略

□ 柯 森

髌部骨折,特指发生在股骨颈和股骨粗隆间的骨折,对于老年人而言,是一种极具破坏性的伤害。随着年龄的增长,老年人的骨骼逐渐变得脆弱,骨质流失,尤其是骨质疏松患者,更容易发生骨折。髌部骨折不仅给老年人的身体带来极大的痛苦,还可能导致各种并发症,严重影响其生活质量。因此,了解髌部骨折的危害及采取适当的治疗策略对于维护老年人的健康至关重要。

## 一、髌部骨折对老年人的危害

髌部骨折对老年人的危害主要表现在以下几个方面:

1.剧烈疼痛与活动受限:髌部骨折通常伴随着剧烈的疼痛,使老年人难以忍受。疼痛不仅限制了患者的日常活动,还可能导致其长时间卧床,进一步加重疼痛程度。长期卧床不仅影响老年人的生活质量,还可能引发一系列并发症。

2.并发症的发生:长期卧床的老年人容易出现压疮、泌尿系感染、肺炎、下肢深静脉血栓形成、肺栓塞等严重并发症。这些并发症不仅加重了患者的痛苦,还可能影响其康复进程。此外,髌部骨折还可能加重老年人原有的基础疾病,如心血管疾病、糖尿病等,甚至引发创伤后应激性反应,导致精神障碍等心理问题。

理问题。

3.肢体功能障碍与皮肤损伤:髌部骨折后,患者的肢体运动功能受到严重限制,可能导致步行障碍、长期卧床等问题。长期卧床还可能导致皮肤损伤,尤其是老年人皮肤菲薄,容易发生皮肤破溃和感染,进一步导致压力性损伤,特别是骨凸部位。

4.心理负担与家庭压力:髌部骨折给老年人带来的身体痛苦和心理压力不容忽视。同时,家庭成员也面临着照顾患者的重任和承担治疗费用的压力,这可能导致家庭关系紧张,甚至影响整个家庭的心理健康。

## 二、髌部骨折的治疗策略

针对髌部骨折的危害,需要采取及时、有效的治疗策略,以减轻患者的痛苦,促进康复。

1.保守治疗:对于骨折部位未发生移位的老年人,可采取保守治疗。这包括卧床休息、下肢皮肤牵引或骨牵引等方法。同时,可根据疼痛程度适当使用非甾体抗炎药进行治疗。在治疗过程中,患者应保持清淡饮食,避免刺激性食物,同时适量摄入新鲜水果和蔬菜,以维持营养均衡。

2.手术治疗:对于骨折移位明显或开放性骨折的老年人,手术治疗通常是必要的。手

术方法包括内固定术和外固定术等,通过矫正骨折移位,重建骨骼的稳定性。术后需定期换药,注意局部卫生,避免感染。在手术前后,患者应积极配合医生进行康复训练,以加速骨折愈合和提高肌肉力量。

3.康复锻炼与日常护理:康复锻炼在髌部骨折的治疗过程中起着重要作用。适当的康复锻炼有助于改善关节活动,提高生活质量。同时,患者应避免手提重物 and 剧烈运动,以免加重病情。在日常护理方面,患者应保持床铺清洁干燥,定期翻身,防止压疮的发生。此外,还应注意合理饮食,补充钙质等营养素,以提高骨骼质量。

4.心理支持与家庭关爱:面对髌部骨折带来的身体和心理压力,患者和家庭成员都需要给予彼此足够的支持和关爱。家庭成员应关注患者的情绪变化,及时给予安慰和鼓励。同时,社会也应加强对老年人的关爱和照顾,提供更多的医疗资源和社会支持,帮助他们度过难关。

## 三、预防髌部骨折的策略

预防髌部骨折同样重要。对于老年人来说,预防骨质疏松是关键。骨质疏松是导致髌部骨折的主要原因之一,因此,老年人应定期进行骨密度检查,及时发现并采取相应措施。

同时,保持良好的生活习惯和饮食习惯也有助于预防骨质疏松。例如,保持适当的运动、戒烟限酒、保持充足的睡眠等。

此外,对于老年人来说,预防跌倒也是预防髌部骨折的重要措施。跌倒是导致老年人髌部骨折的常见原因。因此,老年人应在家中采取防滑措施,如安装扶手、保持地面干燥等。同时,在户外活动时,老年人也应注意安全,避免在湿滑或不平坦的地面上行走。

## 四、结语

髌部骨折对老年人的危害不容忽视,需要及时采取有效的治疗策略。在治疗过程中,患者应积极配合医生的治疗方案,保持良好的心态和生活习惯。同时,家庭成员和社会也应给予足够的支持和关爱,帮助老年人度过难关。通过综合治疗和预防策略的实施,我们可以降低髌部骨折的发生率,减轻其对老年人的危害,提高老年人的生活质量。

总之,髌部骨折对老年人的危害是多方面的,治疗策略需要综合考虑患者的身体状况、骨折类型及并发症情况等因素。通过科学的治疗和预防措施,我们可以为老年人创造一个更加健康、安全的生活环境,让他们安享晚年。

(作者单位:广西壮族自治区钦州市第二人民医院)

# 性早熟儿童如何通过运动降低矮身材的发生率

□ 贺兼碧

近年来,随着人们健康意识的提高,“性早熟”一词成为大众的焦点。中国健康促进与教育协会早期公布的数据显示,我国儿童性早熟患病率为0.43%,约有53万名儿童患有性早熟,其中就诊率不到3成。尤其是近几年人们生活水平显著提高,物质生活有了极大丰富,儿童性发育和性成熟都有提前的趋势。儿童性早熟属于非正常现象,典型危害便是造成孩子骨龄提前闭合,成年后身材矮小。许多家长因缺乏对儿童性早熟的认识,未关注儿童的发育情况,造成孩子终身的遗憾。对此,本期重点为大家介绍相关方面知识!

## 一、何为“性早熟”?

性早熟是指女孩在7.5岁以前,男孩在9.0岁以前出现了第二性征的发育,或者是女孩在10.0岁以前就出现了初潮称之为性早熟。女童性早熟典型表现为7.5岁以前出现了乳房发育、阴毛、腋毛等第二性征情况,男童性早熟典型症状为睾丸发育、喉结明显、胡须浓密、阴毛、腋毛等。值得注意的是,无论是男童还是女童,性早熟均可导致孩子身高、体重的迅速增加,许多家长会误认为孩子身高迅速增长是一件好事,实际上可能是性早熟的征兆。

医学上,根据性早熟的起因将其分为“中枢性”和“外周性”两种,中枢性也称真性性早熟,主要是儿童下丘脑-垂体-性腺轴功能过早启动,下丘脑对性激素的负反馈敏感性下

降,可促使性腺激素释放激素过早分泌,最终导致了性器官早熟,此型以女性多见。外周性也称假性性早熟,主要是外周组织异常分泌性激素(如性腺肿瘤、卵巢肿瘤、黄体瘤、辜丸瘤、肾上腺肿瘤、先天性肾上腺皮质增生等)导致的性器官早熟。无论是何种类型,性早熟都是一种非正常的发育现象,需要家长们足够重视。

性早熟的危害包括:其一,性激素水平提升,导致患儿的骨成熟加快,容易导致骨龄提前,骨骺过早闭合,生长期缩短,最终造成儿童成年后身材矮小。其二,对患儿的心理发育造成负面影响,可能引起患儿自卑、焦虑、抑郁等。其三,有些性早熟有一定的原因,如上述的外周性性早熟,肿瘤发生率增高,如松果体瘤、生殖细胞瘤等,威胁患儿生命健康。

## 二、儿童性早熟与矮身材的关系

正确认识儿童性早熟与矮身材的关系,前提是了解人体生长的机理,人的身高增长主要靠腺垂体分泌的蛋白质激素,通常是脉冲分泌,接受下丘脑分泌的生长激素释放激素的调节,并在营养的支持下,实现长高。正常情况下,男童9岁以前、女童7.5岁以前,中枢神经系统抑制作用和性激素的负反馈作用使下丘脑垂体性腺轴保持抑制状态,抑制状态下人体的脉冲分泌激素较少,儿童处于一个身高缓慢增长的过程。一旦抑制状态过早解除,就会导致丘脑垂体大量分泌性激素,

性激素能够短暂性刺激骨骼生长,使孩子出现短暂的生长高峰,同时钙、磷的沉积,加速骨骺愈合,使身高过早定型,性早熟患儿与青春正常发育的人相比,他们的骨骼生长周期被压缩,性激素促进骨骺过早愈合,最终导致了身材矮小。

## 三、性早熟儿童如何通过运动降低矮身材的发生率

儿童性早熟应引起每一位家长的重视,家长一旦发现孩子出现性早熟的特征,就需要及时带孩子到专业医院儿科进行检查,明确性早熟的原因。一般情况下,儿科医生会根据性早熟患儿的实际情况采取对应干预措施,包括药物治疗、运动干预、生活规律调整等,最常用的方法是药物干预,如GnRH这类药物来抑制性发育。其次是一些运动可以抑制儿童性早熟,尤其是现代生活水平的升高,很多孩子处于营养过剩的状态,营养过剩不仅容易导致肥胖,更容易增加性早熟的风险。研究发现体重超重、肥胖的儿童,其成熟的时间比同龄人早。通过对儿童饮食进行分析也发现,饮食中脂肪、动物性蛋白质多的孩子,其成熟时间较早。而适当的体育运动,可以有效的消耗热量,减少营养过剩所带来的危害。同时运动状态下,生长激素分泌水平增高,更有助于孩子长个。因此,通过运动降低矮身材发生率或矮身材的程度逐渐成为人们共识。

其一,跳绳,跳绳主要是一种调动全身肌肉、通过下肢连续活动完成的一项运动。儿童跳绳的过程中,会不断刺激双下肢的骨骼,骨垢在跳绳运动的反复刺激下,减缓钙、磷的沉积速度,可有效延缓骨龄,为儿童争取更多的身高生长空间。

其二,游泳,游泳同样是一项能促进骨骼肌肉生长的运动项目,儿童游泳的过程中会不断的伸展双下肢,调动全身肌肉,这一过程中促进骨骼生长同时,也可促进身体激素平衡,进而达到抑制性激素过度分泌,刺激骨骼生长发育的目的。

其三,伸展性的运动,诸如我们熟知的广播体操,或者做一些韵律操和健身操,通过体操可以促进儿童肌肉和韧带的拉伸,也能够起到促进身高增长的作用。

其四,瑜伽运动,瑜伽同样可以帮助儿童改善姿势,塑造良好的身体形态,正确的姿势对于身高的增长和身体的整体发育非常重要,可促进身高的增长。

其五,其它有氧运动,诸如篮球、跑步、蹦极等运动项目,均可以燃烧脂肪,脂肪组织是内分泌器官之一,会分泌雌激素。通过运动,燃烧脂肪,也可以降低孩子的激素水平,抑制或预防性早熟,并促进骨骼持续性、规范性的生长,预防身材矮小。

(作者单位:中国人民解放军联勤保障部队第九二四医院)

# 超声在鉴别良恶性病变中的应用与局限性

□ 赵 丹

超声波是一种高频声波,它可以被人体组织和气体等介质有效地传播。由于其无创、无痛、无辐射的优点,超声波在医学诊断中得到了广泛的应用。接下来,我们将详细介绍超声在鉴别良恶性病变中的应用及其局限性。

## 一、超声在鉴别良恶性病变中的应用

1.超声成像:超声成像技术可以通过显示病变内部的回声情况来帮助医生进行诊断。良性病变通常由纤维、脂肪、液体等物质构成,这些物质在超声下的回声较低且均匀。而恶性病变,如癌症,通常由异常增殖的细胞构成,这些细胞会产生不均匀的高回声区。通过观察回声的高低和均匀性,超声可以帮助医生初步判断病变的性质。

2.肿瘤大小和形状:超声可以测量肿瘤的大小和形状,以及肿瘤周围组织的反应。良性肿瘤通常生长缓慢,边界清晰,与周围组织之间的边界相对较易辨认。而恶性肿瘤往往生长迅速,边界模糊,与周围组织之间的边界可能难以辨认。这些特征有助于医生对病变进行初步分类。

3.淋巴结检查:超声可以用于检查淋巴结是否异常肿大。恶性病变可能通过淋巴系统扩散到淋巴结,导致淋巴结肿大。因此,超声检查淋巴结有助于早期发现恶性肿瘤。

## 二、超声的局限性

1.分辨率:尽管超声在鉴别良恶性病变方面具有较高的准确性,但其分辨率受到多

种因素的影响,如患者体型、病变位置、超声探头的移动方式等。这可能导致对病变细节的观察受到限制,尤其是在较小的或位于难以扫描部位的病变。此外,对于某些特殊类型的恶性肿瘤,如神经内分泌肿瘤,其特征可能不足以通过常规超声进行准确的鉴别。

2.病理类型和病理特征变化:并非所有良恶性病变在超声下的表现都有明显差异。某些恶性病变可能表现出与良性病变相似的超声特征,这可能导致误诊。此外,病理类型和病理特征的变化可能影响超声诊断的准确性。有些恶性肿瘤的生长方式可能不典型,例如某些具有侵袭性的恶性肿瘤可能在早期阶段就已侵犯周围组织,但在超声图像中可能

难以分辨。

3.医生经验和设备质量:超声诊断的准确性在很大程度上取决于医生的经验和设备质量。不同的医生对超声图像的解释可能存在差异,而高质量的超声设备可以提供更清晰、更准确的图像。因此,对于某些复杂病例,多学科会诊和讨论可能是必要的,以确保诊断的准确性。

总之,虽然超声波在鉴别良恶性病变方面具有较高的准确性,但受到分辨率等多种因素的影响,具有一定的局限性。因此,对于复杂的病例,多学科会诊和讨论是必要的,以确保诊断的准确性。

(作者单位:河北省廊坊市第三人民医院)