

对于骨折 请了解这八件事

■ 预防为主 ■

减少心衰发作 积极治疗基础病

心力衰竭是指心脏无法有效泵血导致全身器官血液供应不足。心力衰竭可分为左心衰竭、右心衰竭和全心衰竭三种类型,根据心脏的受累部位而定。心力衰竭的病因众多,包括冠心病、高血压、心肌梗死、心脏瓣膜疾病、心肌病等。还有一些因素会增加发生心力衰竭的风险,如糖尿病、肥胖、吸烟、酗酒以及某些药物的使用等。

心力衰竭的症状多种多样,包括呼吸困难、疲乏无力、水肿、心悸等。如果不及时治疗,心力衰竭可导致一系列并发症,如心律失常、肺水肿、心肌梗死等,甚至危及生命。

心力衰竭的治疗目标包括减轻症状、提高生活质量、预防并发症进展,并延长患者的寿命。治疗措施包括药物治疗和非药物治疗(如心脏再同步治疗、心脏移植等)。

预防心力衰竭的关键在于控制危险因素和保持健康的生活习惯。包括定期检查心脏健康、控制血压、血糖和血脂等指标、戒烟限酒、适当锻炼等。同时,需要积极治疗基础病。此外,定期接种疫苗,如流感疫苗和肺炎疫苗,也可以降低心力衰竭的风险。

心力衰竭患者常常会经历身体和心理上的困扰,因此心理支持和康复尤为重要。心理支持可以帮助患者应对疾病带来的情绪和心理压力,提高生活质量。康复措施包括合理的运动计划、饮食调整和药物管理等。

心力衰竭是一种严重的心血管疾病,对患者的身体和心理都会造成严重影响。通过加强对心力衰竭的认识、采取积极的预防和治疗措施,可以有效控制疾病的发展,提高患者的生活质量。

河南省睢县中医院心血管一病区 郑帅军

生,多补充蛋白质,少吃油腻、辛辣食物,戒烟戒酒,短期内限制活动,注意伤口护理,保证伤口干燥、清洁。

7. 定期复查

骨折恢复期间要定期复查,方便医生掌握骨折愈合情况,若出现疼痛加剧、肿胀明显、异常发烧或石膏弄湿、伤口化脓等情况需立即回医院复查。

8. 骨折预防妙招

通过加强补钙、补充维生素D和优质蛋白来强健骨骼,日常坚持运动锻炼有助于强身健体;减少有风险的活动,如滑雪、滑冰、爬山、赛车等,外出时建议穿平底鞋,居家摆放防滑垫等。

河南省安阳市第三人民医院骨科二病区 李逸群

骨折可分为完全断裂和不完全断裂。发生骨折首先要明确骨折位置,并掌握有效的急救处理措施,以免骨折损伤程度加重,增加临床治疗难度。下面向大家介绍很多人不知道的关于骨折的8件事:

1. 什么情况称为骨折

骨折也就是骨骼断裂,临床可分为多种类型。发生骨折后可表现为粉碎、完全折断和裂缝。开放性骨折是指骨折后断骨直接戳出皮肤,能明显看到伤口、流血;闭合性骨折则是骨折后断骨未戳出,无明显伤口,能看到淤青、骨结构畸形等。

2. 如何判断骨折

发生骨折后可表现为疼痛、肿胀、淤青、麻木等,骨折位

置的外观异常、弯曲和畸形,骨折发生后患肢无法移动,无法负重,需要卧床休养或对患肢采取制动处理。

3. 哪些专业检查可以确诊骨折

大部分人发生骨折后首先会想到拍X光片来确定,通过X光片拍摄能清楚的观察到骨折情况,但是对于复杂骨折或粉碎骨折行X线检查具有一定局限性,还需配合CT、MRI等技术进一步观察诊断。

4. 骨折后如何紧急处理

骨折后不要惊恐和害怕,应掌握良好的紧急处理措施避免骨折伤加重。对于闭合性骨折需采取冰敷患处,并使用简易夹板、木棍、树枝或三角巾等固定;对于开放性骨折则原地

等待救援,切勿起身活动或挪动患肢,用干净布料和衣服包扎止血来减少出血量。

5. 骨折治疗手段有哪些

骨折的治疗有保守法和手术法,保守治疗主要通过药物、针灸、推拿、牵引、康复训练、石膏固定和卧床休养,但对于骨头断裂且发生明显移位,患处疼痛剧烈等情况则需要手法复位、内固定手术来促使骨头恢复原位,并利用钢板螺钉固定来促使骨愈合,修复受损的软组织,术后要加强患肢制动处理。

6. 如何促进骨折愈合康复

根据骨折伤情一般数周或数月即可恢复,恢复期间应加强饮食调整,适当补充维生素和钙来促进骨愈合和骨骼再

如何正确护牙

刷牙是最基本的护牙方法。然而在日常生活中,许多人刷牙常常应付差事,要知道,刷牙方式不正确或时间不充分,就不能彻底消除牙齿表面的菌斑、食物残渣等,仍有可能造成口腔疾病。

如何正确护牙呢?建议每次刷牙时间至少2分钟,使用含氟牙膏,牙刷要选择大小适宜、刷头圆钝、刷毛相对柔软且刷柄利于握持的,若牙刷毛出现变形外翻,要及时更换,一般每3个月更换一次。

正确使用牙线也很重要。

建议每天使用牙线,尤其晚上要用牙线清洁牙齿缝隙。可选择牙线架或卷轴型牙线,以轻柔拉锯式进入两颗牙齿之间的缝隙,先紧贴一侧牙面呈“C”字形包绕牙齿,上下刮擦牙面,再以同样的方法反“C”字型清洁另一侧牙面。

饮食与口腔健康息息相关。频繁多次进食,精细饮食,常吃含糖较高、酸性和隐匿糖含量高的零食,常喝碳酸饮料等,都是对口腔健康不利的饮食习惯。因此,要护牙就要养成规律饮食的习



惯,减少餐间进食次数;限糖减酸,少吃甜食,少喝碳酸饮料;多吃粗纤维食物,进食后漱口,减少食物在口腔内停留的时间,晚上睡前彻底清洁口腔后,不要再吃东西,否则就要再次刷牙。

石家庄市第二医院口腔科 于静

六类药不能用热水送服

大多数人吃药时会用热水送服,但其实不是所有的药都能用热水送服,有些药遇热会降低药效甚至产生毒副作用。要注意下面六类药不能用热水送服:

1. 维生素。温度会影响维生素的稳定性,尤其是维生素A、维生素B1、维生素C和叶酸等,温度过高可能会降低药效。

2. 各种酶。很多助消化类的药物是生物酶制剂,如胰蛋白酶、多酶片等。酶是蛋白



质,太热的话会变性,导致失去药效。

3. 活性菌。拉肚子时常吃的整肠生等药物,含有活性菌,用热水冲服,活菌会失去药效。

4. 胶囊。药物做成胶囊,除了能改善口感,还能延缓药

效并使药物到指定位置再释放药效,而喝热水会将胶囊壳融化,大大降低药效。

5. 止咳糖浆。浓稠的止咳糖浆服用后能在发炎部位形成保护膜,并发挥作用。如果喝完糖浆又马上喝热水,会将糖浆稀释,无法形成保护膜,影响疗效。

6. 阿莫西林。吃阿莫西林不能用热水,因为用热水它会水解形成高分子聚合物,可能引起过敏症状。

北京天坛医院 霍记平

三叉神经痛 不要盲目吃止痛药



三叉神经痛是常见的脑神经疾病,主要表现为一侧面部反复发作剧烈疼痛。脑神经病变、血管压迫都可能引起三叉神经痛。

一旦出现三叉神经痛,很多难以忍受的患者,就会选择吃止痛药缓解疼痛。其实,这种方式并不可取。首先,止痛药并没有治病,只能暂时缓解疼痛,一旦停止服药,疼痛仍然存在。其次,三叉神经痛患者大多数为中老年人,长期服用止痛药,对肝肾是很大的负担。部分有原发肝肾疾病的患者,甚至可能引发器官衰竭。

所以,一旦确诊为三叉神经痛,千万不要自己硬扛,最好去医院详细查一下具体病因,对症下药。大部分患者服用卡马西平等药物能有效控制症状,若长期用药效果差,可以考虑做微血管减压手术。

郑五/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台