



骨折？别急，一文读懂急救与康复！

■中国人民解放军联勤保障部队第九二八医院 彭波

骨折在临幊上较为常见，当骨折发生后，患者的生活质量会受到严重的影响，在骨折之后及时进行急救以及治疗能够有效地提升患处的血流速度，也能够增加肌肉的力量，防止出现肌肉萎缩现象的发生，所以骨折后的急救和康复对提升患者疾病预后有着十分积极的效果。那么骨折后如何急救？康复措施有哪些？

一、骨折如何进行急救？

1. 制止出血

需要使用干净绷带或者纱布对患者伤口轻轻按压，以此起到止血效果，如果纱布或者绷带被染透，也不需要移除，而需要在上面叠加更多绷带

以及纱布，并且继续施加压力，这样能够起到止血效果，防止出现进一步失血现象。

2. 固定骨折区域

在进行骨折区域固定过程中，需要采用夹板、木板等硬质物品，并且使用布条或者绷带固定在硬质物品上，防止因为肢体活动而导致骨折现象加重，在进行患肢固定中不要接触

到患者伤口，还需要确保关节部位得到固定。

3. 保持镇静

处理骨折现象时，需要让患者保持镇静，在这个过程中可以和患者多进行沟通与交流，避免患者过于紧张

以及慌张，通过保持镇静的方式更利于缓解患者疼痛以及减缓出血现象。

4. 清洁伤口

在对患者进行急救处理中，不要自行尝试清洁手术伤口，防止出现感染现象，需要尽量确保伤口干净，这样更加利于专业医护人员进行处理，还需要使用干净绷带覆盖在伤口上，防止进一步感染现象发生。

二、骨折康复措施有哪些？

1. 饮食治疗

要加强对患者的营养指导，骨折之后要指导患者多进食高蛋白、高维生素的食物，比如鱼类、瘦肉、蛋类、新鲜的蔬菜和水果等，这些食物都有

利于患者身体顺利恢复。禁止患者食用辛辣、刺激的食物，也不要抽烟和喝酒，不要喝碳酸饮料，防止骨折效果受到影响。在骨折之后大约两周的时间可以指导患者适当喝一些滋补的汤类，比如鱼汤、排骨汤等。

2. 物理疗法

物理疗法在骨折康复中具有十分重要的作用，包含冷敷、热敷、针灸、按摩等等，这些疗法能够起到缓解肌肉紧张、促进血液循环、加速骨折愈合的效果。

3. 功能锻炼

在医生的允许下需要指导患者在早期积极进行功能锻炼，以此来

有效促进骨折的顺利愈合以及功能恢复，具体的锻炼也要根据医生的实际要求以及指导来进行。在进行功能锻炼中可以采用主动和被动结合的方式进行，比如可以进行肌肉的收缩放松、关节的屈伸活动等，如果患者无法下床活动，也要进行肢体的被动运动。

骨折现象在我们日常生活当中较为常见，当骨折发生后会严重影响到患者的生活质量，这就要求我们对于骨折相关知识拥有一个较为准确的认知，清楚骨折的急救和康复相关知识，才能够确保疾病预后效果的提升。

不要小看焦虑症，长期不治会引发这几大危害！

■儋州市妇幼保健院 张秋波

现代社会中，人们受多种压力的影响，常会出现焦虑的情绪，属于一种正常情况，但是如果焦虑情绪长期存在，且过度焦虑时，长期不治，很有可能会发展至焦虑症，对人体身心健康造成较大影响。那么，焦虑症长期不治会引发哪些危害呢？

一、焦虑症有哪些症状？

1. 情绪症状。患有焦虑症时，很有可能会出现较多的情绪症状，例如：长时间的担忧、恐惧、紧张、易怒等。

2. 认知症状。焦虑症患者大多都会出现认知层面的症状，例如：注意力不集中，出现长时间的负面思考、对未来发生的事情产生过度的担忧感等。

3. 身体症状。焦虑症患者患病期间，还会出现一系列的身体症状，例如：心悸、出汗、肌肉紧张等，不仅如此，还会出现头痛、肠胃不适、颤抖、疲劳等多种症状。

4. 行为症状。患有焦虑症时，还会出现过度谨慎决策等情况。

二、焦虑症长期不治会引发哪些危害？

1. 增加癌症发生率：患有焦虑症时，如长期未及时治疗，导致其病情加重，长时间的焦虑等负面情绪会对人体产生一种慢性的刺激，使其免疫力降低，增加患有癌症疾病概率。

2. 失眠：焦虑症长期不治，长时间内会出现失眠的症状，对人体的精神、身体等都造成较大的影响，长期如此，很有可能会导致其长期失眠，出现脱发、白发等情况。

3. 加快衰老速度：如患有焦虑症长期不治时，很容易导致人体内的细胞寿命缩短，从而加快衰老的速度。

4. 影响心血管健康：长期焦虑，很有可能导致其出现较多的应激反应，人体激素分泌异常，引起心跳加速、血液升高等多种症状，从而对心血管健康造成较大影响，增加死亡的概率。

5. 增加患有老年痴呆的概率：根据相关研究证明，长期患有焦虑症时，如不及时干预，患有老年痴呆的概率较高。

6. 给家庭、社会造成一定负担：长期患有焦虑症时，患者长期处于一种焦虑的状态，情绪

低落，很有可能会导致家人的情绪受到影响，增加家庭负担，且焦虑症严重的人，社会适应能力降低，给社会带来一定的负担。

三、如何缓解焦虑症？

1. 保持平和心态、遇事保持平常心，冷静淡定地应对，不要钻牛角尖，想开一些。

2. 适当运动、培养兴趣爱好，适当运动有利于保持心情愉悦，减少负面情绪的出现，还可培养较多的兴趣爱好，放松心情。

3. 换新的环境，有利于转变心情，如情绪低落时，可外出旅游或与他人沟通等，有利于发泄不良的情绪。

4. 专业心理治疗，积极主动到正规心理治疗医院进行治疗，并通过专业的心理疏导，改善其不良认知，从而有效缓解其焦虑症。

虽然人人都会出现焦虑感，但是过度焦虑时，一定要引起重视，积极改善，避免长时间焦虑引起焦虑症，对人体健康造成较大影响。因此，日常生活中，一定要保持良好的心态，有效调节自身情绪，不要过度焦虑。

头痛医头？神经内科医生告诉你：没那么简单！

■中国人民解放军联勤保障部队第九二八医院神经内科 苏丹丹

一提起头痛，相信很多人都经历过这样的困扰。由于其比较常见，因此人们往往认为头痛是小问题，忍忍就过去了。也有一些人认为头痛就是脑部疾病引起的症状，头痛医头就好。其实不然，引起头痛的原因较多，需要对症处理，以保证治疗的效果。那么，如何正确对待头痛呢？神经内科医生告诉你。

一、为什么会头痛？

头痛一般可分为原发性头痛与继发性头痛两种类型，前者如偏头痛、紧张性头痛等；后者包括脑血管疾病、颅内感染、颅脑外伤、颅脑肿瘤等引起的头痛。头痛的主要发生原因与以下因素有关：(1)大脑功能障碍；(2)血管收缩、扩张，或脑血流变化；(3)脑神经痛觉纤维活化；(4)神经组织中致痛物质增加，如内啡肽、5-羟色胺等；(5)颅周和颈项部肌肉收缩异常等；(6)脑膜炎症、出血、水肿等。

二、头痛应该如何治疗？

理论上，所有头痛都需要治疗。而有些头痛无需药物治疗，可通过自身调节来缓解头痛发作。一般头痛治疗常用方法如下。

1. 调整生活方式。(1)保持规律的作息，保证充足的睡眠，成人每日睡眠时间应保证在7~8h左右。(2)放松身心，避免过度紧张或劳累，建议通过深呼吸、听音乐等方式缓解压力与情绪。适度运动，进行慢跑、游泳等有氧运动，促进血液循环，预防头痛发作。增加蔬菜水果和优质蛋白等丰富的营养物质的摄取，保持饮食均衡。

2. 药物治疗。需要结合患者症状体征、检查结果等判断患者头痛类型、严重程度，以选择相对应的药物进行治疗。例如，紧张性头痛患者，可使用非甾体类抗炎药，如布洛芬、阿司匹林等；或乙哌立松一类的肌肉松弛剂，缓解头颈部肌肉紧张。偏头痛急性期，给予舒马曲坦等药物缓解症

状；频繁发作者预防用药，可选择氟桂利嗪、普萘洛尔等药物，发挥预防作用。继发性头痛治疗中，通过治疗原发疾病来缓解头痛，如颅内肿瘤患者可通过手术切除、化疗、放疗等治疗以减轻头痛；颅内感染者给予抗感染药物，以治疗头痛；脑血管疾病患者，可根据患者病情采取抗凝、溶栓等治疗方法。

3. 注重心理调节。头痛的发生与发展也与神经因素有关，如焦虑、抑郁等都可能引起头痛。因此，需要进行心理调节，必要时寻求心理医生帮助，以改善情绪状态，从而缓解头痛症状。

头痛是一种十分常见的症状，往往也很可能是一些疾病的信号。因此，大家切不可忽视头痛，当出现头痛后应及时就诊，避免延误病情。日常注意保持健康的生活方式，维持轻松愉悦的情绪，以缓解头痛，同时能够预防头痛的发作。

深入了解麻醉，让您在手术中安心“入睡”

■海南省肿瘤医院 赵聪聪

一提起麻醉，很多人认为它就像是催眠一样，将人们从清醒带入一场无痛的梦境，让人在手术中睡上一觉，避免手术中的疼痛和不适。而实际上，对麻醉医生而言，麻醉远不止睡一觉这么简单，它是一场需要精心策划的守护患者安全的“战役”，只有在医生们的默默守护下，您才能够安心地“入睡”。

一、什么是麻醉？

麻醉是通过药物或其他方法，对中枢神经和周围神经系统功能产生抑制，使患者整体或局部暂时失去感觉，从而减轻或消除患者在手术或医疗操作中的疼痛和不适，进而为手术和其他医疗检查或治疗提供条件。

二、手术麻醉方式有哪些？

手术麻醉一般可分为全身麻醉和局部麻醉两种。

全身麻醉：是指通过静脉或吸入等方式给予患者麻醉药物，使患者意识、知觉与痛觉暂时丧失的一种麻醉方式。全身麻醉适用于手术

范围较大、时间长，需要患者完全无痛并进入深度睡眠状态的情况，患者在全身麻醉下能够完全放松，以便于进行手术操作。然而，全身麻醉也存在一定风险，如比较常见的呼吸抑制、低血压等。

局部麻醉：指通过在手术部位注射麻醉药物，阻滞局部神经传导，进而达到镇痛的效果。局部麻醉适用于手术范围较小、对肌肉松弛要求不高、手术时间短的情况，该麻醉方式操作相对简单、风险低，患者可以术中保持清醒状态。

三、全身麻醉是如何进行的？

1. 术前评估。在手术麻醉前，麻醉医生需要对患者进行全面细致的评估，了解患者身体状况，如是否有药物过敏史，是否患有呼吸系统疾病、心血管疾病等。在掌握患者基本信息的基础上，评估患者麻醉情况与风险，制定适合患者的麻醉方案，是保证麻醉安全的基础。

2. 麻醉诱导。是让患者进入麻醉状态的初始阶段。这一阶段，麻醉医生根据评估结果，在

相应的麻醉途径下给予患者合适的麻醉药物。在麻醉药物影响下，患者逐渐感到困倦、意识模糊，最终丧失意识和痛觉。

3. 麻醉维持。患者进入麻醉状态后开展手术，麻醉医生需要持续关注患者生命体征，根据手术进展、患者反应，适时调整麻醉剂量，使患者始终处于适当的麻醉深度。麻醉维持过程中，既不能因麻醉过浅，而使患者在手术中苏醒，感受到疼痛；也不能因麻醉过深而对患者的身体造成不良影响。

4. 麻醉苏醒。即手术结束后患者从麻醉状态到恢复意识的阶段。麻醉医生根据手术进展逐渐减少麻醉药物的剂量，患者逐渐恢复生理反射，如吞咽反射、咳嗽反射等，然后逐渐恢复意识。

总而言之，麻醉是手术的重要环节。了解麻醉知识，能够更好地理解手术过程，减轻对麻醉的恐惧与焦虑，更好地配合手术麻醉，以达到最佳麻醉效果。

聊聊“肺腑之言”，放射科的那些事儿

■海口市人民医院 何占平

随着医疗技术的进步，胸透检查在日常常规检查中显得愈发重要。无论是的胸片或更为详细的肺部CT对于呼吸系统疾病的早期筛选与诊断具有重要意义。今天，我们谈一谈有关放射科的事情，使您对胸片的了解更加透彻，以免引起不必要的疑虑和误解。

一、检查前的饮食要求

胸片和肺部CT平扫：一般来说，患者无需空腹，可以正常进食。这些检查主要通过X射线或CT扫描来获取肺部的影像数据，对饮食没有严格要求。

增强CT检查：如果是进行增强CT检查，那么就需要特别注意饮食问题。在注射对比剂之前，最好在4至6小时内不要进食。这是因为对比剂可能会引发一些副作用，如全身发热、呕吐等，胃部内容物可能被误吸入气管，造成窒息等严重后果。因此，为了确保安全和准确，医生会建议在检查前遵循这一饮食规定。

二、放射科的穿衣标准

患者在接受胸部影像检查时，都会遇到脱衣的问题。有时可能觉得自己需要脱掉所有衣物，甚至会感到不适，但放射科医生之所以要求脱衣，主要是出于检查结果的准确性考虑。

脱衣的原因：女性患者在接受检查时，医生通常会建议脱掉内衣。这并不是出于其他目的，而是为了避免内衣的钢圈、搭扣或肩带调整扣等金属部分干扰X射线，影响影像的清晰度。任何可能遮挡或产生伪影的物品都会影响胸部影像的质量，从而影响诊断的准确性。

三、为什么要做这么多的检查说明？

很多人在接受胸片或肺部CT检查时，为何会出现一些呼吸指令？这是为了避免运动模糊：在做胸部影像学检查时，呼吸控制至关重要。通过深吸一口气，可以使肺部充满空气，增加肺部与周围组织的反差，从而提高影像质量。如果患者在拍摄过程中没有准确地屏住呼吸，或者呼吸不够深，可能导致检查区域出现模糊，影响图像的清晰度。特别是在肺部CT检查中，如果没有良好的呼吸配合，可能导致扫描位置不完整，从而漏诊、误诊。

四、影像学中的“误差”

伪影是由于设备、技术或患者自身的因素而产生的图像误差，往往会对最后的诊断产生影响。特别是在胸部CT扫描时，由于衣服、姿势和呼吸等因素的影响，会导致伪影的产生。衣服上有金属部分时，会造成图像中的伪影，这对诊断有很大的影响。当医生在图像上看到显著的伪影时，经常需要再做一次检查来保证诊断的正确性。CT扫描时，仪器参数设定不合理，患者不能很好地配合，均可造成影像品质降低，甚至产生伪影。

通过对放射科的一些常见误解和疑问进行解答，希望能够帮助大家更好地理解胸部影像学检查的重要性以及检查过程中的注意事项。在面对检查时，积极配合医生的建议和要求，确保每一次检查都能为健康提供有力的保障。