

# 股骨颈骨折中西医常见治疗方式

▲ 广东省揭阳市榕城区中心医院 张高耀

股骨颈是股骨头的外下方较细的部分,此部位是老年人常发生骨折的部位,这种骨折的发生通常是因为骨质疏松或髓周肌群退变导致。青壮年发生股骨颈骨折多因严重创伤造成,如车祸、高处跌落等。股骨颈骨折的主要症状包括髋部疼痛、下肢活动受限,多数患者不能站立和行走。此外,患肢可能表现出轻度屈髋屈膝及外旋畸形。医生通常依据患者的年龄、病史、症状表现以及X线检查结果来确诊股骨颈骨折。

## 股骨颈骨折的西医治疗方法

**闭合复位内固定术** 优点是创伤小,痛苦小,不留瘢痕;不破坏骨折周围血运,骨折愈合快、费用低、术后并发症少。但对手术医生手法复位水平要求较高,否则无法达到解剖复位的效果;在操作过程中,可能会对周围组织造成一定的损伤,从而增加患者的痛苦;对于存在骨质疏松的患者,闭合复位内固定术可能存在固定不牢固的问题,影响骨折愈合。该方式适用于没有明显移位、

外展型或嵌入型等稳定性骨折。

**切开复位内固定术** 适用于各种类型的骨折,特别是对于不稳定型骨折和合并有软组织损伤的骨折,效果更为显著,骨折部位植入金属内固定物,固定牢固,对骨折部位的局部血运破坏较少,可以早期进行功能锻炼和康复训练。但这种方式需要将骨折部位切开,对周围组织造成损伤较大,手术过程中出血较多,术后疼痛较重,恢复时间较长;感染风险高;内固定物需要承受一定的力量,如果内固定物选择不当或固定效果不佳,容易出现松动或断裂的情况;增加局部软组织损伤程度;需要使用内固定物等医疗器械,手术费用相对较高。该方式适用于有明显移位的内收型骨折。

**人工关节置换术** 将人工关节植入,可以减轻关节疼痛,改善关节功能,提高患者的生活质量;可以有效地恢复关节功能;帮助患者恢复自理能力,安全性高。该方式属于大型手术,需要全麻或硬膜外麻醉,手术过程中存在一定的风险,术后疼痛,术中可能会损伤周围的神经,容易感染,需要使用

人工关节等高值耗材,手术费用较高。人工关节置换术适用65岁以上老年人的股骨颈头下型骨折,同时伴有明显骨质疏松的患者。

## 股骨颈骨折的中医治疗方法

**外治法** 在患者发生股骨颈骨折后,需要卧床休息,下肢给予持续性牵引,以保持骨折部位的稳定。在骨折早期,可以使用具有活血化瘀、消肿止痛作用的中药进行外敷,如金黄膏、消结膏等。在骨折后期,可以使用具有补益肝肾、促进骨折愈合作用的中药进行外敷。在骨折后期,可以使用具有舒经活血、行气止痛、续筋接骨作用的中药进行熏洗,如舒筋活血洗剂等。

**内治法** 在骨折早期,多数患者可以考虑口服活血化瘀的中药汤剂或者中成药,起到活血化瘀、消肿止痛的作用。在骨折后期,多数可以考虑口服补益肝肾的药物进行针对性的治疗,通过补益肝肾可以促进骨折愈合。建议咨询正规中医院的相关专家,遵医嘱用药。

**其他治疗** 针灸穴位包括足三里、阳陵泉、

合谷等,通过刺激经络,调节气血运行,促进骨折部位的血液循环和新陈代谢,需要由正规医院专业的中医师进行操作,以确保疗效和安全性。

选择阿是穴和骨折上下端穴位之一进行针灸,通过电针刺刺激穴位,调节气血运行,促进骨折部位的血液循环和新陈代谢,以促进骨折愈合和康复。

在骨折早期,可以进行适当的运动,如踝关节、膝关节、髋关节的屈伸运动,以促进血液循环和减轻肿胀;在骨折愈合较好的情况下,可以进行渐进性抗阻练习,如使用弹力带或哑铃等器械进行腿部肌肉锻炼,以增强肌肉力量和促进骨折愈合。

用掌根或鱼际按揉患肢股骨颈周围,力量由轻到重,以患者能够承受为度。按揉时间一般为5~10 min,可有效缓解肌肉紧张和疼痛。

## 中药熏洗热敷在骨伤科护理的应用

▲ 山西省忻州市中医院 白丽霜



的作用较常规的西药治疗更加有效,相较于单纯的中医针灸而言也具有更高的有效率。这种现象产生的原因,可能是在温度和药物的双重作用下,患者局部的气血运行情况改善的速度更快,因此能够产生更好的治疗效果。

**在骨折中的应用** 中药熏洗热敷治疗方法广泛地应用于各类骨伤科疾病之中,最常见的是应用在肘关节和膝关节疾病,这种方法在早期的应用可以形成消肿止痛的效果,在中后期应用则可以促进患肢功能的康复,疗效非常显著。在大量临床应用之中,人们也总结出了针对该疾病选择和使用药物的经验,如果患者是在接受手术之后的治疗,则通常选择消肿止痛和活血化瘀的药物进行,因为这个阶段患者最为常见的症状就是疼痛和肿胀。如果患者的情况为神经功能恢复状况不佳,导致其肢体的活动不畅等现象,则可以采用温经、舒筋、活络的药物来实施熏洗和热敷,从而也可以改善创伤后神经反射性萎缩和神经阻滞的现象。对于因为外部创伤而导致的皮肤破损现象,在进行中药熏洗热敷的时候可以根据患者的细菌培养结果来选择具有抗感染的中药,从而帮助患者保持骨伤创面的清洁,这种方法下一方面可以促进创面的迅速愈合,另一方面也可以为需要进行带血管皮瓣移植修复的患者创造更为良好的条件。当然,目前人们也普遍认为中药熏洗热敷也能够一定程度上促进骨折的愈合,原因是这种方法可以改善局部的血运、代谢等问题,以此加速骨痂的形成。

不过在针对相关患者应用中药熏洗热敷的时候,也应当对患者是否存在皮疹、瘙痒等过敏症状进行了解,一般来说对于这种患者应当尽可能避免采取此方法,尤其是需要选择蜈蚣、没药、乳香等进行熏洗热敷治疗的患者,对其过敏反应的控制尤为关键。

中药熏洗热敷是以中医药基本理论为指导,利用中药煮沸之后产生的蒸汽来熏蒸机体,从而达到治疗疾病和养生保健目的的医疗方法。中药熏洗的本质是让机体在受热状态下,促进皮肤毛孔开放和微血管的扩张,这种方式下药物的有效成分能够更好地渗透到肌肉的深部,或者是通过毛细血管吸收而循环到全身,最终实现缓解病痛、治疗疾病的效果。

**在各类骨病中的应用** 在骨病的护理方面,中药熏洗热敷具有重要的价值,特别是退行性关节炎、类风湿性关节炎等,效果非常良好,因为这种治疗方法是让中药透过蒸汽从人体皮肤直达患处,通经活络效果和延缓疼痛的效果能够得到充分的体现。在热的作用下可以加速患处血液循环,清除湿邪,扩张血管,清除局部凝滞的寒气,并解除肌肉的痉挛现象。随着这些作用的体现,患者的病情自然将得到改善。实际工作之中相关单位和人员还可以适当地结合手法按摩、拔罐等措施来增强对此类疾病治疗的效果。

**在软组织损伤中的应用** 中药熏洗热敷手段也被应用于各类急性或者慢性的软组织损伤之中,在相关患者受到创伤之后,局部软组织非常容易出现疼痛和肿胀的现象,这种情况也可以采取具有消肿止痛的重要来进行熏洗,从而帮助软组织创伤的恢复和消除重症现象。一些报道之中也认为,采取这种方法对患者软组织情况改善

## 脊柱健康与正确坐姿

▲ 山东省淄博市中医院 王永康

在现代社会,电子设备和办公工作已经成为我们生活中不可或缺的一部分,这使得长时间坐着成为了日常生活的常态。然而,很多人并没有意识到,不正确的坐姿可能对脊柱健康产生严重的影响。脊柱健康与正确坐姿之间存在着密切的联系,因为脊柱是支撑我们整个身体的关键部位。本文将深入探讨这一联系,提供关键信息,帮助您了解如何维护脊柱的健康,以确保我们在现代生活中能够享受到更加健康的生活方式。

### 脊柱的重要性

**了解脊柱的结构与功能** 脊柱是人体的支撑结构之一,不仅负责支持身体重量,还保护了重要的神经组织。它由多个椎骨组成,这些椎骨之间的间隙允许我们进行各种运动。同时,脊柱还起到了保护脊髓的作用,脊髓是神经系统的一部分,负责传递身体的信号和感觉。

**脊柱健康与整体健康的关系** 脊柱健康与整体健康密切相关。不正确的坐姿和脊柱问题可能导致背部疼痛、颈部不适、头痛等症状。此外,脊柱问题还可能影响到呼吸、循环和神经系统,对身体的正常功能产生负面影响。

### 正确的坐姿

**坐姿的重要性** 正确的坐姿对于维护脊柱健康至关重要。坐姿不当可能导致脊柱扭曲,增加了椎间盘的压力,引发各种问题。因此,我们应该意识到,正确的坐姿不仅仅是一种礼貌,更是保护自己健康的关键。

**如何维持正确的坐姿** 要维持正确的坐姿,应该选择一个舒适的椅子,确保脊柱能够得到充分支持。坐时,双脚应平放在地板上,膝盖略低于臀部。同时,脊柱应该保持挺直,肩部放松,不要翘起。使用靠背椅可以帮助您维持正确的坐姿。

### 坐姿与电子设备

**电子设备对坐姿的影响** 现代生活中,我们频繁使用电子设备,如手机、电脑和平板

电脑。然而,长时间使用这些设备可能导致头部前倾、肩部弯曲等不正确的坐姿,增加了脊柱问题的风险。

**预防不当坐姿的方法** 要预防因电子设备使用而导致的不正确坐姿,可以采取一些措施,如定时休息、调整屏幕高度、使用坐姿辅助工具等。这些方法有助于减少不适感和脊柱问题的发生。

### 锻炼与脊柱健康

**锻炼的益处** 定期锻炼对脊柱健康至关重要。适当的运动有助于增强脊柱周围的肌肉,提高脊柱的稳定性,从而减少了受伤的风险。此外,锻炼还可以改善姿势,有助于减轻背部疼痛,使脊柱得到更好的支持。

**推荐的锻炼方式** 为了保持脊柱健康,可以选择适合的锻炼方式,如瑜伽、普拉提和游泳。这些运动有助于增强核心肌群,提高身体的柔韧性,进而有助于维持正确的坐姿和脊柱健康。无论您选择哪种运动,都能为脊柱提供宝贵的支持和保护。

维持脊柱健康与正确坐姿不仅关系到背部和颈部的舒适度,更重要的是它直接影响了我们的整体健康。了解脊柱的结构与功能有助于我们更好地理解如何保持正确的坐姿,以避免不必要的压力和疼痛。此外,在使用电子设备时,注意头部和肩部的姿势,可以减轻因长时间使用而导致的不适。最后,定期锻炼可以强化脊柱周围的肌肉,提高稳定性,为脊柱健康打下坚实基础。所以,让我们都坚持挺直脊梁骨,以关爱自己的脊柱健康,追求更高质量的生活。

