

当心“人生最后一次骨折”的威力

▲ 湖南省祁阳市中医医院 蒋国贤

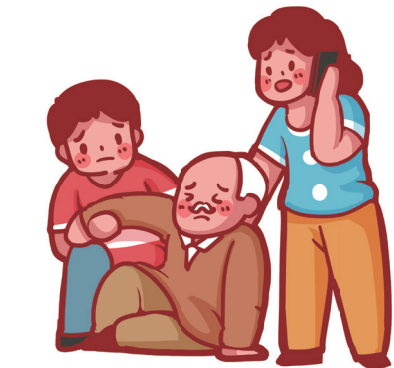
随着世界人口老龄化加剧，骨质疏松骨折患者逐年增加，老年人任何一次不经意的跌倒都可能成为骨折的诱因。在老年人的骨折当中，髌部骨折约占了一半，若是治疗不及时、处理不到位，会导致骨折老人出现多种并发症，甚至走到人生的终点，因此这种骨折被临床称为“人生最后一次骨折”。科学对待、正确处理才是对老年人最好的保护，因此，我们有必要了解老年人髌部骨折的相关知识。

“人生最后一次骨折”的危害性

“人生最后一次骨折”一般特指老年人髌部骨折包括股骨粗隆间骨折和股骨颈骨折。因老年人骨质疏松，一旦摔倒，很容易发生髌部骨折，另外，由于老年人一般合并有高血压、糖尿病、肺部疾患，不适合手术，许多老人需要保守治疗，需要长期卧床，这样容易发生肺部感染、泌尿系统感染、压疮、下肢深静脉血栓形成甚至脱落堵塞肺部血管引发肺栓塞等并发症。这些并发症常直接危及患者的生命。一旦患者保守治疗，长期卧床，很大几率最终会死于因卧床导致的一系列并发症，因此髌部骨折常常被称为“人生最后一次骨折”，危害极大。

“人生最后一次骨折”该如何处理

传统认为老年人骨折最好的是保守治疗，部分家属会说：“年纪大了，



来源/千库网

不再冒险受罪，不考虑手术了。”但事实上，我们应该调整认识，随着医疗技术的提高，以及医院术前、术后多学科团队的精细化管理，在符合手术指征的前提下，老年髌部骨折患者应优选手术治疗。目前对于股骨颈骨折一般采取人工关节置换术，对于粗隆间骨折多采用股骨近端髓内钉内固定，手术方式非常成熟、手术时间可控制在一个小时之内，出血量也很少，绝大多数老人都可以耐受。而且术后一周内患者可以部分负重下床活动，避免卧床所导致的多种并发症。

“人生最后一次骨折”的预防

骨质疏松及意外跌倒是导致老年人容易骨折的主要原因，所以要以此为根源做好预防工作。

一是临床上以补充钙剂和维生素

D为基础，再与抗骨质疏松药物相结合，可有效地防治骨质疏松症。另外，抑制骨破坏和促进骨形成的药物对骨质疏松患者也非常重要。值得注意的是，患者服用相关药物时应在医生指导下合理使用。维生素D用于骨质疏松症防治时，建议剂量为800~1200 IU，活性维生素D的补充可能有提高骨密度、减少跌倒、降低骨折风险的作用。

二是合理的膳食是预防骨质疏松的基础，建议摄入富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡膳食，推荐每日蛋白质摄入量为0.8~1.0 g/kg体重，并每天摄入牛奶300 ml或相当量的奶制品。

三是运动可改善机体敏捷性、力量、姿势及平衡能力等，减少跌倒风险，有助于增加骨密度。适合于骨质疏松症患者的运动包括：散步、各种运动操、游泳锻炼等。保证充足的睡眠，每天晒1 h的太阳。

四是降低跌倒的风险。没有跌倒，一般不会发生骨折，下雨、下雪天老年人应当尽量不出门以避免摔倒。如果家里有严重骨质疏松且年龄较大的老人，家人应注意生活中的一些小细节：如在家里的卫生间装上扶手，蹲便改坐便，备拐杖，拖地以后保证地面不湿滑等，防止发生跌倒事件。

你了解扁桃体吗

▲ 四川省南充市高坪区人民法院 胡兴

扁桃体作为人体上呼吸道的守护者，能够抵御病毒和细菌的侵入，但扁桃体也会因感染、免疫等因素出现发炎的情况。关于扁桃体的知识，你了解多少？扁桃体发炎后，应该怎样治疗？

什么是扁桃体

扁桃体是人体的重要器官之一，它位于消化道与呼吸道的交汇处，所处区域的黏膜中有大量的淋巴组织，可接触抗原引起局部免疫应答。根据所处部位的不同，可以将扁桃体称为腭扁桃体、咽扁桃体和舌扁桃体。

扁桃体具有一定的免疫功能，属于免疫系统的一部分，能够产生淋巴细胞和抗体，对于细菌、病毒有着防御功能。此外，由于扁桃体上面的表皮完整，黏液腺体可以不断地分泌液体，清除脱离的上皮，保持机体健康。但是，如果机体过于劳累，有疲劳感时，会降低扁桃体表皮的表皮防御功能，因而容易造成扁桃体感染，出现扁桃体发炎等情况。

扁桃体发炎的原因及症状表现

扁桃体炎是一种比较常见的呼吸道感染疾病，有急性炎症和慢性非特异性炎症之分，急性期时具有一定的传染性。临床研究发现，感染、免疫、邻近器官

的急性炎症等均会引起扁桃体发炎，一些继发性的急性传染病，如白喉、麻疹、流感、猩红热等，同样会造成扁桃体发炎。因为扁桃体发炎的情况不同，所以症状表现也有所区别。

急性期患者起病急，有畏寒、高热、呕吐、昏睡、食欲下降和全身酸痛等症状，局部有咽痛感，吞咽时更加明显，一些患者说话时含糊不清，还会因扁桃体过度肿大而影响呼吸和睡眠。慢性期患者，通常有咽痛或急性扁桃体炎反复发作，部分患者咽干、有不适感，但症状相对较轻，如果处于扁桃体隐窝中的细菌生成的毒素被机体吸收，患者可能会产生全身反应，如低热、乏力、头痛、消化不良等。

扁桃体发炎时的治疗

因为导致扁桃体发炎的原因不同以及扁桃体炎的类型不同，所以在选择治疗方法时，要以患者病因、病型为主。

针对因病毒引起的扁桃体炎，可吃一些清热解毒的药物，比如板蓝根、维C银翘片等，还可以局部用复方硼砂溶液冲洗等进行治疗；如果是细菌引起的扁桃体炎，应选择抗生素进行治疗，如阿莫西林、阿莫西林克拉维酸钾、头孢克洛等。

如果是慢性非特异性炎症，并且有如下情况者，可以进行手术治疗：反复发作急性炎症、扁桃体过度肥大影响呼吸吞咽等正常生理功能、保守治疗没有效果的白喉带菌者、疑似扁桃体肿瘤等。

如何预防扁桃体发炎

养成健康的生活习惯 早睡早起，保证睡眠充足，尽量不熬夜；注意天气变化，及时增加或减少衣物，预防感冒、受凉；注意口腔卫生，养成良好的生活习惯。早晚刷牙、饭后清水漱口，避免食物残渣存在口腔中。

坚持体育锻炼 选择自己喜欢的运动方式，如瑜伽、跑步、跳绳、跳操等，每日固定时间进行锻炼，通过体育锻炼提高身体素质和机体的免疫力，减少扁桃体炎的发生。

健康饮食 日常饮食要健康，营养均衡，多吃维生素、蛋白质含量丰富的食物，如新鲜的瓜果蔬菜、瘦肉、牛奶、海鲜等，尽量少吃辛辣、油腻等刺激性食物。

其他预防措施 如果是青少年患者，要一次性治愈，否则容易一旦发生高烧，就会再次引发感染，发生化脓性扁桃体炎；流感季节尽量不要外出，外出时要戴口罩，避免到商场等人流密集的地方；远离烟酒，远离对身体造成损害的因素。

房颤抗凝药物使用须知

▲ 江苏省人民医院

（南京医科大学第一附属医院） 郑绪梅

房颤抗凝药物是预防血栓形成的主要治疗手段。然而，在使用这些药物时，患者和医生需共同关注一系列注意事项，以确保治疗安全性、有效性。本文将深入介绍房颤抗凝药物使用过程中的注意事项，包括药物选择、用药前的准备、用药期间的注意事项，以及紧急情况下的处理。通过正确理解和遵循这些事项，患者能够更好地管理房颤，从而降低血栓和卒中风险，保持身体长久的健康状态。抗凝药物也称为“抗凝剂”或“血液稀释剂”，但它的作用并不是稀释血液，只是在一定程度上降低凝血风险。

选择合适的药物 目前，常用的房颤抗凝药物主要包括华法林、达比加群酯、利伐沙班等。选择合适的抗凝药物应综合考虑患者的年龄、性别、疾病风险评估和药物特点等因素。只有综合考虑这些因素才能更全面，与医生密切合作，根据具体情况选择适合自己的药物尤为重要。（1）告知医生药物过敏史。在使用抗凝药物之前，应向医生告知自己是否对抗凝药物或其他药物存在过敏反应，以避免潜在的过敏反应和不良事件的发生。（2）检查凝血功能。在开始使用抗凝药物之前，需要进行一系列凝血功能检查，如国际标准化比值（INR）和凝血酶原时间（PT）等，以确定用药剂量和监测治疗效果。（3）告知医生其他药物使用情况。某些药物可能与抗凝药物发生相互作用，影响药物的疗效或增加不良反应的风险。因此，在用药前应告知医生正在使用的其他药物，包括处方药、非处方药和补充剂等。

用药期间注意事项 （1）按时服药。抗凝药物需要按时规律服用，不能随意中断或改变剂量。定期复查凝血功能指标，如INR，以确保药物的疗效和安全性。（2）避免过度运动或剧烈活动。剧烈运动可能增加出血的风险，如果需要进行高风险活动，应与医生商讨并获得专业建议，以确定是否需要调整药物剂量或采取其他预防措施。（3）注意出血症状。抗凝药物使用期间，特别是华法林等维生素K拮抗剂，患者需要密切观察是否出现异常出血症状，如鼻血、牙龈出血、皮肤瘀斑等。如果出现异常出血或其他不适，应及时就医并告知医生正在使用抗凝药物。（4）注意饮食和药物相互作用。某些食物和药物可能与抗凝药物相互作用，影响药物的疗效或增加出血的风险。例如，食物中富含维生素K的蔬菜、绿茶和某些草药可能降低华法林的抗凝效果。（5）遵循医生的指导。抗凝药物使用期间，一定要按照医生的指导进行用药和复查。定期复查凝血功能指标，密切关注治疗效果和副作用。

紧急情况用药的注意事项 （1）紧急情况下的出血处理。在使用抗凝药物期间，如果发生严重的出血或创伤，应立即就医。告知医生正在使用抗凝药物，并采取适当的措施进行止血处理。（2）手术前后的停药和复药。如果需要进行手术或其他侵入性操作，应提前与医生商讨，并遵循医生指导恢复用药。

房颤抗凝药物的使用是预防血栓形成和卒中等严重并发症的重要治疗手段。然而，患者在使用这些药物时需要注意一些事项，以确保治疗的安全性和有效性。选择合适的药物、遵循医生的指导、定期复查凝血功能、注意药物和食物相互作用、观察出血症状、避免剧烈运动和意外伤害，以及在紧急情况下及时就医，都是关键的注意事项。患者应与医生密切合作，保持良好的沟通，并按照医生的建议进行治疗和监测。只有这样，才能有效预防房颤相关并发症的发生，维护患者健康。