

老年人警惕股骨粗隆间骨折

▲ 东莞市樟木头医院 罗伟彬

老年人容易发生股骨粗隆间骨折, 随着年龄增长, 骨密度减少, 使骨骼变得更脆弱, 易受外力影响而发生骨折。股骨粗隆间骨折是指股骨干部分上半部发生骨折, 这种骨折通常是由于外力直接作用在股骨干上造成的, 如摔倒时直接着地或遭受重物压迫等。发生骨折后需及时进行医学检查, 如X线检查、CT扫描等, 以此来确定骨折类型和程度。治疗方法也需根据骨折的位置、程度、患者的年龄和身体状况来确定。

老年人股骨粗隆间骨折的原因

随着年龄增长, 股骨粗隆间的骨质会发生退行性变化, 变得更为脆弱。而且老年人的肌肉力量和平衡能力会逐渐减弱, 如果发生摔倒或其他意外, 肌肉无法提供足够的支持和稳定性, 也增加了骨折的风险。此外, 老年人常患有慢性疾病, 如糖尿病、类风湿性关节炎等, 这些疾病也会增加骨折风险。总的来看, 老年人容易股骨粗隆间骨折主要是因为骨质疏松、年龄相关的骨变化、肌肉力量下降以及慢性疾病和药物的影响导致骨骼变得脆弱和易碎。



来源/千库网

股骨粗隆间骨折的治疗方法

常见的股骨粗隆间骨折治疗方法包括保守治疗和手术治疗。保守治疗通常适用于骨折端没有移位或移位不明显, 包括使用石膏或功能性支具固定骨折部位、疼痛管理和恢复训练等, 适用于年轻人和有严重基础疾病的且不能耐受手术的老年人。手术治疗通常适用于骨折明显移位或存在严重并发症的情况下, 包括使用内固定物来稳定骨折并促进骨折的愈合。

不过需要注意的是, 保守治疗容易出现

并发症, 如肺部感染、坠积性肺炎、深静脉血栓、褥疮等, 严重影响生活质量及寿命。据统计, 老年人粗隆间骨折保守治疗1年内存活率约50%, 手术治疗1年内存活率比保守治疗可增加20%~30%。

在一般情况下, 手术治疗前需要评估患者能否耐受手术, 如果患者无心肺、脑、血管等重大基础疾病的, 不管骨折端是否有移位, 只要没有手术禁忌证都要尽早手术治疗。尽早恢复患者受伤前的状况, 尽早进行功能锻炼, 让患者重新站起来, 提高生活质量, 延长寿命。

老年患者出现股骨粗隆间骨折后, 需要尽量做骨密度测定, 同时需要补钙和维生素D, 进行抗骨质疏松治疗, 补钙量每天约为800 mg, 维生素D为800~1200 mg。

骨折的预防和康复

预防骨折的关键是通过健康的生活方式、均衡的饮食、适度的运动和及时治疗相关疾病来保持骨健康。老年患者可以建立良好的平衡能力, 以增强肌肉控制和提高平衡能力。行走时, 确保地面平整和稳固, 尽量避免走在不平整或光滑的路面, 保持家里及工作场所的干净整洁, 清除可能导致跌倒的隐患, 如电线、地毯、杂物等。身体不够健康的患者可以考虑使用助步器、手杖或扶手, 以增加行走的稳定性。

股骨粗隆间骨折作为一种较严重的骨折, 康复需要一定的时间和专业的康复治疗。实施过手术的患者在术后切勿负重行走, 术后需严格遵守医生的建议, 可使用助行器具帮助, 以减轻受伤部位的压力。在康复期间, 患者需要遵循医生的建议, 由于每个人的康复过程可能有所不同, 最好跟随专业医生的指导进行恢复训练。

儿童鼻窦炎的病因和治疗方法

▲ 崇左市人民医院 刘文杰

孩子老是咳嗽, 鼻涕颜色特别黄? 小心鼻窦炎! 儿童鼻窦炎是指儿童发生的鼻窦黏膜长时间受到炎症刺激而引起的慢性炎症, 一般表现为鼻塞、咳嗽等。下面一起来了解儿童鼻窦炎的发病原因和治疗方法, 以及平时需要注意的一些事项。

儿童鼻窦炎的症状表现

儿童鼻窦炎的症状主要包括以下方面。

鼻塞 持续或间歇性的鼻塞, 可能是一侧或两侧鼻孔鼻塞。

流涕 鼻窦鼻腔的炎症会刺激鼻腔分泌物增多, 可带有脓液, 也就是脓鼻涕, 通常是黄色或绿色。

咳嗽 由于鼻腔分泌物增多, 部分向后方流到咽喉甚至气管, 而引起刺激性咳嗽, 可伴有少量痰液。

头面部疼痛 由于鼻窦的炎症刺激, 可出现头面部疼痛, 儿童常常会触摸揉搓鼻子或头面部, 部分鼻腔分泌物向后方流到咽喉, 甚至可能会引起咽喉疼痛不适。

嗅觉减退 由于鼻塞和流鼻涕等缘故, 嗅觉可能会减退甚至丧失。

其他症状 部分儿童因为较重的全身炎症反应和鼻塞引起的呼吸困难, 可能会出现疲劳乏力、食欲下降甚至发热等全身症状。

需要注意的是, 儿童鼻窦炎的症状可能会因个体差异而有所不同, 而且婴幼儿由于表达能力有限, 可能没有及时正确等表达。家长需要注意孩子是否出现上述症状, 并及时就医。

儿童鼻窦炎的病因

儿童鼻窦炎的发病原因很多, 多由以下

原因导致。

呼吸道感染 儿童抵抗力较弱, 免疫系统发育尚未完全成熟, 而且儿童常在托儿所或幼儿园等人群密集的环境中, 容易受到感冒病毒和细菌的感染, 尤其是上呼吸道感染, 容易继发儿童鼻窦炎。

鼻腔解剖结构异常 如鼻甲肥大、鼻息肉、鼻中隔偏曲、局部发育不全等, 儿童的鼻窦较小且黏膜肿胀的情况较常见, 上述异常可导致鼻腔鼻窦引流不畅, 容易引起鼻窦内的黏膜分泌物滞留、细菌繁殖而引发感染。

过敏性鼻炎 过敏性鼻炎使鼻黏膜持续肿胀, 导致鼻腔鼻窦引流不畅, 长期以往就会引发鼻窦炎。

家族遗传 有家族遗传史的儿童可能更容易患上鼻窦炎。

环境因素 如空气污染、湿度变化等因素, 也可能增加儿童鼻窦炎的发病风险。

如果孩子反复出现鼻窦炎, 建议及时就医进行相关检查, 寻找引发病情的具体原因, 以便进行针对性的治疗和预防。

儿童鼻窦炎的治疗方法

儿童鼻窦炎的治疗方法通常包括以下两个方面。

药物治疗

常见药物包括抗生素、黏液促排剂、抗过敏及解热镇痛药物等。

抗生素 如果鼻窦炎是由细菌感染引起的, 可按照医生的指导使用抗生素。常用的抗生素包括青霉素类、头孢菌素类等。

黏液促排剂 有助于促进鼻腔黏膜纤毛运动, 从而使得鼻部分泌物、痰更容易排出,

缓解鼻窦炎患者鼻涕倒流、痰多的症状。

抗过敏和解热镇痛药物 如果孩子有过敏、发热或疼痛不适, 相应的抗过敏药物以及解热镇痛药物需按照医生的建议使用, 并遵循用药剂量和频率。

局部治疗

医生还可能会建议孩子使用盐水洗鼻、鼻喷激素、热敷或减充血剂鼻滴等局部治疗, 以帮助减轻炎症和改善鼻腔症状。

盐水冲洗 使用盐水鼻腔冲洗液或者盐水鼻腔喷剂, 可通过盐水冲洗的方式清洁鼻腔、帮助排除鼻窦中的分泌物。

鼻喷激素 鼻喷激素可以帮助清洁鼻腔, 减轻炎症和拥堵, 合理使用不会影响孩子的身高发育等。

热敷 可以使用热毛巾或热水袋等方法在鼻周围进行热敷, 帮助舒缓鼻窦炎的疼痛等不适症状。

减充血剂滴鼻 在医生指导下还可使用减充血剂滴鼻, 帮助改善鼻塞和流鼻涕症状, 并能促进鼻腔分泌物排出。

手术治疗

对于一些严重的、反复发作和药物治疗效果不佳的鼻窦炎, 医生会根据具体情况考虑手术治疗, 如鼻窦冲洗、打开鼻腔引流等。

鼻内窥镜手术 通过鼻孔插入一支细长的鼻内窥镜进行小范围的鼻窦手术, 可清除鼻息肉、鼻窦分泌物及不可逆的病变组织, 并纠正影响鼻窦引流的鼻腔异常解剖结构, 利于术后药物进入病变部位, 提高鼻窦炎的治愈率。

腺样体切除术 当腺样体肥大影响鼻腔鼻窦引流, 并且经过药物治疗无效时, 可以考虑用低温等离子切除肥大的腺样体, 手术

出血很少, 术后恢复较快。

鼻窦球囊扩张术 当患儿鼻窦开口狭窄时, 可考虑进行鼻窦球囊手术, 此方式可通过膨胀的球囊扩大鼻窦的通道, 改善鼻窦的通气引流功能, 并且不会破坏正常黏膜。

需要注意的是, 具体的手术方案需要根据患儿的病情来决定, 同时需要注意术后护理, 如饮食、休息等, 并按照医生的建议进行术后复诊和随访。

儿童鼻窦炎的日常注意事项

环境适宜 保持室内空气清洁, 定期开窗通风。避免使用有刺激性气味的清洁剂和空气清新剂。同时, 还应避免过度使用暖气和空调, 以免鼻腔过于干燥。需特别注意保持室内的湿度适宜, 当空气过于干燥时, 可使用加湿器等增加空气湿度。此外, 还要远离香烟危害, 避免孩子接触二手烟。

保持清洁 帮助孩子养成勤洗手的习惯, 可以有效预防感染。

避免过敏原 尽量避免孩子接触对其过敏的物质, 如尘螨、花粉、宠物皮毛等。

健康饮食 规律饮食, 多吃蔬菜水果等富含维生素和纤维的食物, 增加孩子的抵抗力。尽量避免辛辣、刺激和油腻食物, 保持饮水充足, 有助于稀释鼻腔分泌物, 促进其排出。

增强体质 适当增加孩子的运动量, 增强免疫力。

总之, 儿童鼻窦炎的治疗主要包括药物治疗、手术治疗和辅助治疗。在治疗过程中, 家长应该合理引导孩子的生活习惯和饮食, 定期进行复查, 从而促进儿童鼻窦炎的康复。