

重度骨质疏松伴脊柱病理性骨折的治疗与康复

▲ 广东省龙川县人民医院骨一科 曾海涛

在骨骼健康的领域里，有一种常常被忽视却极具破坏力的疾病——重度骨质疏松伴脊柱病理性骨折。它就像一位隐匿的“杀手”，悄然侵蚀着人们的骨骼，尤其是脊柱这一人体的“中流砥柱”，给患者的生活带来诸多痛苦与不便。今天，就让我们一起深入了解它的治疗与康复要点，帮助患者重拾健康生活。

认识“敌人”：疾病解析

骨质疏松，简单来说就是骨骼中的钙质等矿物质大量流失，使得骨密度降低、骨骼结构变得脆弱。当病情发展到重度，轻微的外力，如咳嗽、弯腰甚至日常的翻身动作，都可能导致脊柱椎体发生骨折，这就是脊柱病理性骨折。脊柱作为身体的支撑结构，一旦受损，不仅疼痛难忍，还会影响身体的正常活动，如出现椎管占位并压迫脊髓及神经根，引发下肢麻木、无力，甚至影响内脏功能。

多管齐下：治疗方案

药物治疗是基础且关键的一环。钙剂与维

生素D是“打底”营养素，为骨骼补充原料，促进钙吸收，就像给房屋修缮提供基础建材。抗骨质疏松药物则发挥着核心作用，双膦酸盐类药物能抑制破骨细胞活性，减少骨质破坏，仿佛给过度活跃的“拆骨部队”按下暂停键；降钙素类药物不仅有助于止痛，还能调节钙代谢，快速缓解患者因骨折带来的剧痛，让患者稍感舒缓。对于特定患者，在医生严格评估下，还可能使用甲状旁腺激素类似物，这类药物宛如骨骼的“生长刺激剂”，激发骨形成，增强骨骼强度。

当椎体骨折严重影响脊柱稳定性、神经受压时，手术成为必要手段。其中椎体成形术是常用术式，通过向骨折椎体内注入骨水泥，骨水泥迅速固化，撑起塌陷的椎体，恢复脊柱高度，即刻稳定脊柱结构，患者术后往往疼痛能得到明显缓解，能较快下地活动，极大缩短卧床时间，降低长期卧床引发的褥疮、坠积性肺炎、深静脉血栓等并发症风险。

漫漫康复路：功能恢复要点

术后或发病初期，卧床休息必不可少，

但绝非完全制动。在疼痛允许的范围内，进行简单的四肢关节活动，如握拳、屈伸膝关节，促进血液循环，预防肌肉萎缩，为后续康复攒足“力气”。同时，呼吸训练至关重要，深呼吸、有效咳嗽，能帮助清除肺部痰液，降低肺部感染几率，毕竟长期卧床易使肺部痰液积聚。

随着疼痛缓解、伤椎已手术获得稳定性，便可开启坐立、站立训练。从床边垂腿坐起，逐渐增加坐立时间，过渡到借助助行器站立，每次尝试都是对脊柱承受力的一次挑战与适应。在专业康复师指导下，进行轻柔的脊柱伸展、侧屈运动，遵循“循序渐进、量力而行”原则，唤醒沉睡的脊柱肌肉，重塑其力量与柔韧性。

当身体进一步恢复，行走训练成为重点。从短距离室内慢走到户外漫步，步幅、速度稳步提升；加入平衡训练，如单脚站立、走直线，强化身体协调能力，预防跌倒，毕竟再次跌倒对脆弱的骨骼可能是致命打击。日常生活能力训练同步推进，从自行穿衣、洗

漱到上下楼梯，重拾生活自理信心，回归正常生活轨道。

生活重塑：日常防护锦囊

饮食上，保证富含钙的食物摄入，牛奶、豆制品、鱼虾贝类是优质钙源；搭配富含维生素K、镁等营养素食物，如绿叶蔬菜、坚果，它们协同助力钙沉积于骨骼。摒弃不良习惯，戒烟限酒，烟酒可是骨骼健康的“宿敌”，会干扰钙吸收、加速骨质流失。

家居环境来一场“适老”改造，移除地面障碍物，铺设防滑垫，卫生间安装扶手，卧室光线调亮，降低跌倒风险，为骨骼脆弱的身體营造安全港湾。外出时，选择合脚、防滑鞋子，携带拐杖等辅助器具，小心脚下“陷阱”。

重度骨质疏松伴脊柱病理性骨折虽棘手，但并非不可战胜。通过科学治疗、精心康复、持之以恒的日常防护，定能打破疾病枷锁，重铸坚实骨骼，再次拥抱活力满满的生活，向着健康未来稳步迈进。

踝关节扭伤的家庭护理实用指南

▲ 南方医科大学珠江医院创伤骨科 梁启威

踝关节扭伤是日常生活中极为常见的一种外伤，尤其在运动、行走或下楼梯时不慎踩空，容易导致踝关节的过度扭转，进而引发疼痛、肿胀、功能受限等症状。虽然大多数踝关节扭伤属于轻度至中度损伤，通过恰当的家庭护理可以逐渐恢复，但若处理不当或忽视某些细节，也可能导致恢复时间延长或留下后遗症。因此，掌握正确的家庭护理方法至关重要。

初步评估与紧急处理

踝关节扭伤后，首先要做的是对伤势进行初步评估。如果扭伤后能正常站立和行走，通常意味着伤势较轻，可以考虑居家观察治疗。若出现踝关节畸形、无法承重、剧烈疼痛等症状，则可能提示存在骨折或严重韧带损伤，此时应立即就医，进行X线或MRI检查，以明确诊断。

对于轻度至中度的踝关节扭伤，紧急处理遵循RICE原则。扭伤后应立即停止活动，避免进一步加重损伤。必要时可使用拐杖辅助行走，以减轻受伤踝关节的负担。扭伤后24~72小时内，应频繁冰敷受伤部位。每次冰敷时间15~20分钟，间隔2~4小时。冰敷可以收缩血管，减少出血和肿胀，同时减轻疼痛。注意，冰敷时应使用毛巾或布包裹冰块，避免直接接触皮肤造成冻伤。使用弹性绷带对受伤部位进行加压包扎，以减少出血和肿胀。

疼痛管理与药物治疗

在踝关节扭伤后的初期，疼痛是难免的。为了缓解疼痛，冷敷、压迫和抬高患肢，这些措施本身就有一定的止痛效果。此外，还可以尝试分散注意力、深呼吸等放松技巧，以减轻疼痛感知。在疼痛较为剧烈时，可以考虑服用非甾体抗炎药，如布洛芬、萘普生或对乙酰氨基酚等。这些药物通过抑制炎症介质的合成和释放，达到缓解疼痛、减轻肿胀的目的。

康复锻炼与功能恢复

在踝关节扭伤后的康复阶段，适当的锻炼对于促进功能恢复至关重要。但要注意，锻炼

应在疼痛缓解、肿胀减轻后进行，且应遵循循序渐进的原则。在扭伤后的初期，主要以无痛状态下的被动活动为主，如脚趾的屈伸活动、小腿肌肉的等长收缩等。这些活动可以促进血液循环，减轻肿胀，同时保持关节的灵活性。

中期随着肿胀和疼痛的消退，可以逐渐增加主动活动的范围和强度。如进行踝关节的环转训练、用脚写字母或数字的训练等。这些活动有助于增强踝关节周围肌群的力量和协调性。在踝关节功能基本恢复后，可以进行站立位下的重心转移训练、单腿站立训练等，以提高踝关节的稳定性和平衡能力。此外，还可以尝试进行一些低强度的有氧运动，如散步、慢跑等，以增强心肺功能和整体身体素质。

饮食与生活调理

在踝关节扭伤的康复过程中，合理的饮食和生活习惯同样重要。多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、蛋类、蔬菜和水果等。这些食物有助于促进组织修复和增强免疫力。同时，应避免过多摄入高脂肪、高糖和高盐的食物，以免影响身体健康和康复进程。保持良好的作息习惯，保证充足的睡眠时间。避免长时间站立或行走，以免加重踝关节的负担。在康复期间，应尽量避免穿高跟鞋或进行剧烈运动等可能增加踝关节损伤风险的活动。

注意事项与预防策略

在踝关节扭伤的家庭护理过程中，密切观察疼痛、肿胀和活动受限等症状的变化情况。若出现症状加重或持续不缓解的情况，应及时就医检查。在损伤未完全恢复前，不要过早进行负重行走或剧烈运动，以免影响康复进程和留下后遗症。为了降低再次扭伤的风险，可以采取一些预防措施，如加强踝关节周围肌群的力量训练、选择合适的鞋子和鞋垫、在运动前做好热身活动等。

总之，踝关节扭伤通过正确的紧急处理、疼痛管理、康复锻炼、饮食调理以及注意事项的遵循，大多数患者都能顺利康复并重返正常生活。

糖尿病日常护理与自我管理技巧

▲ 东莞市石排医院内科 邹小慧

糖尿病是一种长期的代谢失调病症，表现为血液中葡萄糖浓度持续偏高。有效的日常护理与自我管理对于控制病情、预防并发症和提高生活质量至关重要。以下将详细介绍糖尿病的日常护理与自我管理技巧，旨在帮助患者更好地管理疾病。

日常护理

饮食 糖尿病患者的饮食管理应注重低糖、低脂及富含纤维的原则，有效控制总体热量摄取。饮食需多样化，涵盖蔬菜、鲜果、全谷食品、精瘦肉及鱼类等，以维持营养的全面均衡。遵循定时定量的饮食规律，每日按计划进食，防止过量或不足。此外，应关注烹饪技巧，采用少油少盐的烹饪方式，减少油炸、煎烤等高脂肪处理手段。同时，应规避高糖食品，例如糖果、甜品及含糖饮品等。水果也应适量食用，选择含糖量较低的水果，如柚子、柠檬、小番茄、黄瓜等。

运动 根据自身情况制定合适的运动计划，如有氧运动和无氧训练。有效的运动可以帮助患者降低血糖水平。运动强度不宜过大，以免导致低血糖。建议在餐后1小时开展体育活动，每次活动时长保持在30~60分钟。同时，应在运动开始前和运动结束后检测血糖浓度，以确保血糖水平处于安全区间内。若血糖过低，应适当补充碳水化合物。

服药 应严格遵照医生的指示，按时服用规定的降糖药物，无论是口服制剂还是胰岛素注射。切勿自行改变药物剂量或擅自停药。同时，要留意药物可能带来的不良反应，熟悉并关注如低血糖、肠胃不适等副作用。一旦出现任何不适，应立即就医，以便及时调整治疗计划。

监测 要定期使用血糖检测设备，监测空腹及餐后血糖水平，确保血糖控制在适宜范围内。了解血糖波动情况。记录血糖数据，将血糖数据记录在日记本或手机应用中，以便医生评估病情并调整治疗方案。

生活护理 避免使用碱性肥皂或过热的水清洗足部。定期检查足部皮肤、趾甲和脚趾

是否有异常，如红肿、破溃、感染等。若发现异常情况，应及时就医处理。预防感染，注意个人卫生，勤洗手、勤洗澡、勤换衣物。避免外伤和感染，如皮肤破损、口腔溃疡等。

自我管理技巧

接受糖尿病教育 全面了解糖尿病，通过参加糖尿病教育课程、阅读相关书籍和资料，全面了解糖尿病的病因、症状、治疗和预防方法。

掌握自我管理技能 学习如何监测血糖、调整饮食、制定运动计划、正确使用降糖药物等自我管理技能。

设定合理目标 与医生共同设定合理的血糖目标范围，并根据自身情况逐步调整。设立生活方式目标，设定合理的饮食、运动和作息目标，逐步改善生活方式。

记录生活日志 记录饮食和运动以及运动类型、时间和强度。记录血糖和体重，定期记录血糖和体重数据，评估病情控制情况。

寻求支持 加入糖尿病患者社群或论坛，与其他患者交流经验、分享心得。

寻求专业指导 定期咨询医生，获取个性化的指导和建议。

调整心态 保持乐观、积极的心态，面对疾病不气馁、不放弃。学会应对生活中的压力和挑战，如通过冥想、瑜伽等方式放松身心。

总之，糖尿病的日常护理与自我管理是一个长期而复杂的过程，需要患者付出持续的努力和耐心。通过遵循均衡饮食、定时定量进餐、制定合适的运动计划、按时服药、定期监测血糖等日常护理措施，以及接受糖尿病教育、设定合理目标、记录生活日志、寻求支持和调整心态等自我管理技巧，患者可以有效地控制病情、预防并发症并提高生活质量。同时，家人和社会的支持也是患者成功管理疾病的重要因素。因此，糖尿病患者应积极寻求各方面的帮助和支持，共同面对疾病挑战。