

髌部骨折的治疗和预防

▲ 成都金沙医院 伍锐

髌部骨折是骨科常见的疾病，髌骨部位出现骨折严重影响患者的生活质量。髌骨骨折的特点是年纪越大越容易骨折。随着老龄化社会的到来，髌部骨折呈现年龄递增的高发态势。股骨粗隆间骨折与股骨颈骨折是两种常见的髌部骨折类型，尤其以 50~70 岁的老年人居多。老年人发生髌部骨折后，有 50% 以上的患者会在一年内离世。在中老年人群中，髌部骨折属于高发病症，严重者会造成不良的后果，对髌部骨折的预防与治理工作需要引起相关医护工作者的高度重视。

股骨粗隆间骨折的诊断和治疗

股骨粗隆间骨折多数与骨质疏松有关，是指在股骨头基底至小转子水平以上部位的骨折。股骨粗隆间骨折对于辅助支撑有很强的依赖性，尤其是行走时的辅助。粗隆间骨折部位很少发生股骨

头缺血坏死和骨折不愈合的现象，粗隆间骨折部位血运丰富。这类的骨折多因外伤所导致，在患者受伤后，局部会有肿胀、疼痛以及受伤肢体功能受限等特点。股骨粗隆间骨折局部严重血肿，皮下的淤血范围较广，通过 X 光片可以明显地看到。

在治疗方面，股骨粗隆间的血运丰富，能最大限度的进行修复愈合，该位置具有较强的修复能力，可能会出现不治自愈的情况，愈后效果也很好。但若患者的年龄较大，其他风险性发生的可能性会随之增高。一般的老年患者在骨折前已身存很多疾病，再加上骨折创伤的影响，任何的治疗方法都有风险。骨牵引治疗方法一般用来针对这种类型的骨折疾病的治疗，保守治疗的过程中可能会带来废用性肌肉萎缩和骨质疏松。患者若是骨折后，长期卧床休养，很容易出现深静脉血栓、关节挛缩、泌尿系和肺部感染、褥疮等并发症。

股骨颈骨折的诊断和治疗

临床上股骨颈骨折一般分为基地型、经颈型、头颈型和头下型。前两型比较少见，后两型在临床上见得较多。在临床表现和诊断中，股骨颈骨折都具有外伤史，伤后肢体活动受限，不能站立，髌部疼痛等情况。目前治疗股骨颈骨折的有效方法之一是手术，可通过 CT 明确骨折位置，对不完全骨折及常见外展镶嵌的骨折类型加以重视，患者在股骨颈骨折后容易出现局部疼痛的并发症，肢体活动不受限制。

现阶段在治疗股骨颈骨折的主要方法依然采用手术治疗，该位置的手术存在不易愈合的高发风险。为此，即便是患者存在无移位的骨折，同时也有发生继发移位的风险。在治疗过程中需要考虑固定治疗，根据患者的发生骨折年龄，通常在低于 65 岁以下的患者，建议采用空心螺纹钉先行固定。超过 65 岁以上的患者在治疗期间可

选择人工关节置换手术，一般分为人工半髌或全髌关节置换两种，根据患者的年龄及骨折发生未知而定。

中老年人髌部骨折的预防

中老年人群中髌部骨折是高发性的骨科疾病，当人到中年以后，随着反应迟缓、骨质疏松及四肢协调能力降低，在日常生活中容易发生跌倒、绊脚等情况。为了有效降低骨折发生风险，中老人要采取科学的预防措施，尤其要在雨天路滑及冬季道路结冰的天气中减少外出活动。家中的厨房、厕所装饰中尽量选择防滑材料。同时，调亮屋内光线，及时收回地面摆放物体，外出锻炼及在家活动选用防滑材质鞋，避免跌倒损伤造成骨折。

老人在日常锻炼中加强肌肉耐力及提高骨骼强度的项目，可有效降低骨折的发生风险和损伤程度。同时，做到定期检查骨密度和退行性关节验证等手段，做到早发现、早治疗的目的。

消化道异物检查方式的选择

▲ 阆中市人民医院 邓伟

在日常生活中，因为各种原因会导致消化道异物嵌顿，影响着人们的身体健康。成年人常见的消化道异物是鱼刺、碎骨片、枣核、脱落的假牙等；小孩子因好奇心重，玩耍时将小玩具含在嘴里不小心吞下去，如钱币、小珠子、笔套、纽扣等。异物可能嵌顿在食管或小肠，表现为咽部或胸骨后疼痛、吞咽困难、突发腹痛等。异物可刺破食管形成食管瘘，并发纵隔脓肿，刺破大血管、小肠壁，严重者可危及生命。生活中发生消化道异物时切莫大意，需及时就医，早诊早治，一分一秒耽误不得。为防误诊漏诊，延误病情，就医后选择正确的辅助检查方法尤为重要。所选辅助检查手段力求精准、高效、无创，能快速发现异物并确定异物的位置，以便及时完全取出异物，减少患者的痛苦，避免造成难以挽回的后果。

1. 根据症状初步怀疑异物卡在口咽部和食管入口上方时，可先行额镜、喉镜检查，发现异物后小心取出；若未发现异物或取异物未成功，异物向下进入食管或消化道更深处，则需及时行影像学等检查。

2. 影像学检查可选择 X 线或 CT 检查。异物可分为不透 X 线异物和可透 X 线异物。胸腹部 X 线检查对于一定大小的不透 X 线异物（如金属异物）能做出初步判断，当异物刺破肠道造成肠穿孔时也可做出间接诊断。但对于异物具体位置定位有一定困难，异物对消化道壁造成的损伤情况更是无法评估。而日常生活中出现的消化道异物多数为可透 X 线异物，对于大多数可透 X 线异物，如枣核、鱼刺、鸡骨、木块、塑料、大多数玻璃等。因在 X 线平片下不易被发现而不能做出诊断，这时则需行 CT 检查。在一定情况下 CT 检查可作为消化道异物的首选影像学检查手段。通过三维重建技术多角度

观察，能准确测量出异物的大小、形态，并根据患者陈述，推测是什么样的异物。能够显示异物与消化道壁关系，了解消化道损伤情况，早期发现消化道穿孔；提示异物与消化道周围重要结构的关系，了解嵌入消化道壁的深度，毗邻有无感染、血肿，为手术的选择提供精准的术前评估，避免二次损伤。

3. 当高度怀疑上消化道异物，而且额镜、喉镜及影像学检查都没有发现异物时，就需要行胃镜检查明确诊断。胃镜直观，能发现潜在的问题，并同时给予相应的治疗。

生活中如遇消化道异物，切记要及时到附近医院规范就医，根据具体情况行相应的检查及治疗。一定比例的异物可以暂不做处理，可随访观察待其自行排出，但也万不可大意。民间也有一些针对消化道异物的处理方法，但很多都是错误的：

1. 吃一口菜或饭团，将异物带下去。这是不对的，因为这可能将鱼刺等异物带到消化道更深的地方，增加异物取出的难度，还可能会加大异物刺入食管壁的深度，加重食管壁损伤，严重者可损伤食管周围重要结构。

2. 喝醋，醋酸使得鱼刺或鸡鸭骨头等软化。喝下去的醋经食管快速流过，而且食用醋也无法让刺或骨头脱钙变软。

3. 手指扣咽部诱导催吐让异物呕出来。此方法不推荐，风险高，因为呕吐过程中异物可能会加重食管壁损伤。

日常生活中需要做好预防消化道异物的准备，进食时要细嚼慢咽，特别是带核（如枣）、带骨刺（如鱼）等食物。枣核、骨刺不长不短，滑入消化道后可刚好卡在食管和小肠上。家里有小孩的家长，要教导孩子不要将硬币、小珠子、纽扣及笔套等小东西好奇吞下或放在口中玩耍，避免发生危险。

宫颈炎护理的七点建议

▲ 成都市大邑县人民医院 郑美

宫颈炎是临床上比较常见的一种疾病，主要发病于女性群体当中。这种疾病具有明显的传染性和复发性，在临床上主要表现为阴道灼热、瘙痒、排尿疼痛等。如果患者感染后没有得到及时的治疗，容易诱发宫颈癌，对患者的身心健康造成了严重的威胁。在确诊为宫颈炎时，一定要积极配合医生进行治疗，注意个人的卫生，远离疾病。下面为大家介绍对于宫颈炎护理事项应该注意的七点建议。

第一、宫颈炎患者一定要养成一个良好的生活习惯。不可以晚睡、熬夜，要早睡早起，确保自己有充足的睡眠，保存体力。如果过度劳累就会加重病情，这是促进患者病情康复的主要方法之一。

第二、患者月经后需要停用该疾病的药物，在护理的过程中一定不可以同房。因为患者治疗之后，其表面会结痂、脱落，也会促使新组织的不断生长。由于组织生长的过程比较慢，一旦发生性交就会因磨损出现出血的情况，严重影响到患者的治疗效果，所以术后一定要禁止房事。

第三、患者一旦查出宫颈炎，一定要及时到医院接受治疗，否则有可能会发展成宫颈癌，危及患者的生命安全。

第四、在治疗的过程中，患者的阴道在后期会排出很多黄水，所以一定要确保自己私密部位干燥、清洁。可以用纯棉的卫生巾，每 2 小时左右更换一次，避免感染，每天清洗外阴部两次，早晚各一次。

第五、注意饮食。饮食对于患者病情的恢复是非常重要的，饮食上一定要谨慎，以下食物是宫颈炎患者不可以食用的：（1）辛辣以及刺激性比较强的食物，例如：辣椒、芥末、洋葱等，温热性食物也不可以吃，例如牛、羊、狗肉等。这些食物都属于热性，宫颈炎患者如果食用容易上火，加重病情。（2）甜腻脂肪厚的食物，例如蛋糕、糖果、猪肉、羊脂、黄油等，这些食物容易影响患者的临床效

果，不利于患者病情的恢复。（3）喝酒、吸烟，烟酒具有较强的刺激性，如果在治疗和护理的过程中，患者吸烟喝酒可能产生严重的后果，不利于患者的恢复，甚至还会加重患者的病情。（4）不可食用发物，例如鱼、虾、螃蟹等海鲜食品，在治疗的过程中食用这些水产物，容易加强炎症，不利于病情的好转。

第六、患者手术后不可以同房，不可以进行盆浴。一定注意个人卫生的情况，确保自己有一个充足的睡眠，加强对营养的补充。饮食要均衡，多食用一些清淡、营养、高蛋白质、高维生素、易消化的事物。患者创面在没有完全愈合的情况下不可以进行盆浴，愈合时间一般是在 4~8 周，不可以对阴道进行冲洗。术后两个月内，患者的月经干净之后，要到医院接受复查，对自己伤口的愈合情况进行了解，并且还要加强护理干预，不可掉以轻心，以免病情反复发作，影响自己的生活质量。

第七、该疾病的病程相对比较长，患者在治疗和护理的过程中会增加心理上的负担，所以护理人员一定要纠正患者错误的认知，让患者对自己的疾病有正确的认识，使患者可以更积极地配合医生进行治疗。

总之，该疾病干预方法非常多。对于女性患者来讲，一定要对其相关知识进行深入的了解，避免病情反复发作，有利于自身病情的恢复。特别是在治疗的过程中一定保障自己私密处干燥、清洁，在饮食方面也要注意，要以清淡、易消化的食物为主，不可在治疗的过程中吃辛辣以及刺激性强的食物，适当的增强体质锻炼，这些都能帮助患者的病情可以早日恢复。