

膝关节损伤的处理方法

▲ 金堂县第二人民医院 吴俊林 陶纯全 肖志慧

膝关节的损伤有多种形式，有些是受外力冲击之后的损伤，也就是“跌打损伤”，患者在一定时间内无法活动，多数能够治愈并且恢复功能。但膝关节随着年龄的增长会退化磨损且难以恢复，膝关节损伤有哪些处理方法？

膝关节损伤的种类

膝关节的损伤处理重点在于损伤类型，首先是以半月板为代表的软组织最容易出现损伤，有外力跌打损伤让软骨受到直接创伤，有软组织感染导致病变等情况，更常见的是人进入老年期之后的自然退变，难以治疗。韧带损伤也比较常见，五条韧带之中，内侧副韧带的损伤多来自于外界的力作用，当小腿直接外旋，就会伤害到韧带，甚至导致韧带断裂。

外侧副韧带的伤害较为少见，多数见于关节内侧的外力作用或其它的外力作用导致的关节外翻，在外侧副韧带受到伤害时，往

往伴随着关节与肌肉乃至于神经的损伤，较为严重。前后交叉韧带的损伤都来源于联合损伤的一部分，较大外力直接撞击膝关节导致脱臼并损伤，都较为少见，也较难以治疗。

膝关节损伤的处理办法

急性期处理 首先需制动。制动是指防止活动，既要防止伤者本人活动，又要防止伤者的关节活动。按照一般关节损伤的处理模式，首先让伤者躺在平面上，然后寻找坚硬的木棒、木板、铁板等绑在关节处，强制性的阻止其活动。急性损伤时的关节活动只会加深其损伤的严重程度，甚至会导致更多损伤的出现，造成严重的后果。

其次要防止伤者或家属揉动关节，即使不是严重的破创，仅仅是红肿疼痛，也不要对受损关节进行按摩，按摩只会让损伤出现更深、范围更大。使用冷敷，有肿胀症状的患者，坚决不可以使用热敷。受损伤节的按摩、牵拉、扭捏都不被允许，但可使用冷

水浸泡或者用冰块、冰袋或冷湿毛巾覆盖，对于有创伤的患者，不要有任何的覆盖处理，等待医护人员的专业处理。

最后，对于出血的关节创伤，可以在近心端进行包扎，或者使用弹性绷带包扎扭伤的地方，从而避免扭伤部位的内部出血。在进行包扎的时候，一方面要注意关节的稳定，还要避免过紧影响血液循环。

长期治疗 膝关节损伤经现场紧急处理后，就进入到住院治疗与长期治疗的环节。医师在进行治疗的之后，对于大型关节创伤，会先清洗伤口，将残渣、碎渣等先行清理后，进行止血、使用抗生素、埋滞留针等动作。对于关节本身损伤不大的，缝合之后打石膏进行养护。对于必须进行手术治疗的，需使用关节镜、X 光片等检查方法，将关节内的具体损伤情况探查清楚，再做决定。

通常来说，手术治疗通常有三种：半月板的缝合与部分切除，韧带的缝合与修复、硬骨骨折的修复。半月板的边缘有供血，所

以如果是边缘撕裂就能够通过缝合的方式，期待半月板的愈合。而半月板的部分区域是没有供血的，没有供血就意味着无法修复，如果这些区域损伤之后，就只能通过部分切除的方法来维持关节功能。

韧带拉伤不需要手术，但是撕裂就需要手术缝合并且修补，还需要进行适当的加强。硬骨损伤三种：骨膜损伤不需要手术，可自行痊愈；骨裂需要打一段时间石膏，吃一些抗炎药物，通常也不需要手术。骨折则需要用关节镜将可能的碎片拿出，有放置钛钉与打石膏两种方式，一般年轻人手术还是推荐使用钛钉，骨头长势会更好。



科学学习血液检查知识

▲ 眉山市人民医院 李琼

相信绝大部分人都会有到医院进行抽血检查的经历，抽血检查，也称为血液检查。血液检查，是医生对病患的病情进行诊断的常用辅助检查手段之一。通过进行血液检查，能够确定人体是否贫血，胆固醇是否偏高，是否患有糖尿病，内脏功能是否出现异常等。医生将血液检查的结果作为诊断病情的辅助依据和决定治疗手段的参考，也能够对不确定的病情作出筛查，最终得到一份科学的治疗方案。总之通过血液检查能够帮助医生发现病因，帮助患者更快得到治疗，早日恢复健康。

血液检查的常见项目

在人体中血液通过循环系统流经身上的各个地方，并且与各组织器官有密切的联系，所以如果造血系统出现了异常情况的话，也会直接影响血液发生病理性的变化。在临床中的血液检查范围中，病人入院时，必须要做的血液检查，是血常规检查。

红细胞检查 对血液内的红细胞数量进行检测，观察红细胞数量的增减状况，能对患者是否患有贫血进行判断，另外血液中的红细胞数量呈现异常增高去世的话，该患者可能患有先天性的心脏病或者肺源性心脏病，需要引起重视，并做进一步的相关检查，从而达到早日确诊，早日治疗的目的。

白细胞检查 和红细胞一样，对血液内的白细胞进行检测，如果血液中的白细胞数量异常增多，这就说明该患者身体中的其他细胞遭受到了感染，并且已经出现了某种炎症。相同的，如果血液内的白细胞数量出现异常减少，那么该患者可能患有白细胞减少症，并且会影响该患者体内的造血功能，并引发其他的并发症。

血小板检查 对血液内的小血小板进行检测，如果发现血小板数量出现异常增多，通常情况下是因为身体出现了缺铁性贫血症状或者炎症。除此之外，在进行血液检查

之前患者有做过手术或者身上有外伤，也会导致血小板数量增多。血小板数量如果出现异常减少的话，主要的病症分别是原发性血小板减少性紫癜，因为药物过敏性，所导致的小血小板减少等症状。

血液检查的流程和费用

血液检查的流程大致为，医生开出检查的单子之后到收费处进行缴费，之后再到规定的采血中心，去到登记的窗口打印条码以后去到采血窗口采血。接下来就是等待化验的检查结果，拿到了检查结果之后再回到就诊室找医生进行诊断。血液检查的费用一般不是很贵，会因为医院的不同而会有一些差异，但是通常情况下基础检查是控制在 100 元左右。所以这个价格相对于其他检验方式来说是比较便宜的。

血液检查的注意事项

在进行血液检查的前一天要控制自己的饮食，避免进食过于油腻和蛋白质含量过高的食物，注意不要饮酒。因为血液内的酒精成分会直接影响到最终的血液检查结果。并且值得引起注意的是，为了拿到精准的血液检查结果，在进行抽血前天晚上 8：00 后必须禁食。

在进行抽血的时候，保持放松的心情，积极配合医生的采血工作。抽血完成之后在针孔处使用棉签按压 3~5min 进行止血工作，按压结束了之后，将用过的棉签扔到医院安置的黄色垃圾桶内，针孔处不要揉，不然会造成皮下血肿。在进行采血的当天，应该穿衣袖宽松的衣服或者是无袖的衣服，方便露出手臂进行采血。自己如果是有晕针史的话，就需要提前告知护士。

通过血液检查进行分析，能够反映出血脂，血糖，肝肾功能等诸多身体状况，能够更精准的了解机体各个系统的现状，帮助临床医生对患者的病情做出正确的判断。

口腔正畸的小常识

▲ 成都艾美尔口腔诊所 王亚楠

对于口腔正畸，很多人观念意识不强，所以导致错过了最佳的矫正期，但是随着社会的进步发展，口腔正畸开始被更多的人关注。口腔正畸一般是指牙齿矫正，通过利用口腔技术手段，对排列不规则的牙齿进行矫正，同时也是一种对牙齿咬合功能进行治疗的过程，了解口腔正畸是非常有必要的。

口腔矫正有哪些好处

可以保护牙齿的健康 如牙齿出现不整齐以及畸形等症状时，在日常的刷牙中我们很难将牙齿清洁干净，因此也就会导致患者牙齿出现牙结石，最终引发牙龈红肿以及牙出血等疾病，严重的时候会引发患者牙周病，所以做好口腔正畸有利于保护牙齿健康。

保护牙齿正常的咬合力 对于口腔正畸，可以确保牙齿整齐，在生活饮食中就不会影响咀嚼，从而保证了牙齿不会出现过早松动情况，从长远的角度来看，通过口腔正畸对牙齿健康的促进作用非常大。

增强自信 当保护好口腔后，牙齿会变得洁白好看，口气清新，使大家在工作生活中更加充满自信。

口腔正畸的价格问题

日常生活中，常见的口腔正畸后，牙齿上会镶有钢牙，因此外观并不好看，所以可选择隐形矫正的方法，但由于矫正牙齿所需要的材料都是进口品牌，因此口腔正畸的费用都不便宜，费用一般在万元左右，而口腔正畸又不在医保的报销范围内，所以在做口腔正畸时，要做好资金上的准备。

口腔正畸的不同时期情况

乳牙期 乳牙期一般是指 3~5 岁的孩子，由于乳牙期的牙齿并不完善，因此任何口腔因素都会影响乳牙期孩子口腔牙齿的咬合力，并伴随着孩子的成长发育最终影响孩子的美观，通过及时的治疗，阻断病牙的发展，有

利于孩子上颌骨的良性发育。

替牙期 替牙期男孩子在 9~12 岁，女孩子在 8~10 岁，如果发现孩子有咬唇、前伸下颌等不良习惯就应及时带孩子去医院检查，这种情况有可能是牙齿排列异常造成的，通过及时治疗，防止病情延续。

恒牙早期 恒牙早期男孩子在 13~15 岁，女孩子在 11~14 岁，在恒牙期，是矫正牙齿的最佳时期，这是因为这个时期的恒牙已经全部萌出，而牙弓也已经发育成型，牙齿不齐的情况也已经基本定型。

口腔正畸期间的预防措施

使用矫正专用牙刷 在牙齿矫正期间，由于矫正装置的边缘比较锐利，普通的牙刷在刷牙时会被矫正装置弄坏刷毛，而且还难以刷干净牙齿中的食物残渣，因此就必须使用矫正专用牙刷，这种牙刷的刷毛韧性和弹性都要强于普通的牙刷，所以可以有效的将牙齿中的食物残渣清理干净。

使用冲牙器 在牙齿矫正期间，每次吃完食物后，都需要进行简单的牙齿清洁，冲牙器具有方便快捷的作用，可以随时将残留在牙齿中的食物冲出去。

用漱口水 在牙齿矫正的期间，可以使用漱口水对牙刷无法清洁的部位进行灭菌，通过对牙齿上的病菌进行消灭，有利于牙齿的矫正以及保护口腔健康。

口腔正畸后还会反弹吗？

一般而言，牙齿矫正分为两个阶段，分别是矫正期和保持期，因此当牙齿矫正好后，还需要佩戴一段时间的牙齿保持器，从而确保牙齿矫正不会反弹，在牙齿矫正的期间，由于牙齿在新的位置上还没有定型，所以需要佩戴保持器确保牙齿的最终定型，对于成年人而言，因为错过了最佳的矫正期，所以矫正的效果需要较长的保持器维持才能定型。