

科学认识脊柱骨折

▲ 自贡市第四人民医院 曾俊

脊柱是人体中十分重要的骨骼，具有支撑骨骼和保护内脏的作用，脊柱骨折属于常见骨科创伤，胸腰段脊柱骨折发生机率最高，是一种较为严重的外伤疾病，一般由直接或间接外力造成，而且随着交通工具的普及，因车祸导致的脊柱骨折病例也越来越多。

造成脊柱骨折的原因有很多，分别为由跌伤、高处坠落、交通事故、打架斗殴等外力因素及骨质疏松、病理性等内在因素，患者脊柱骨折后会出现畸形、疼痛等症状。其典型临床症状如下：患者伤处会出现局部疼痛，如胸背痛、腰痛，脊柱棘突处有可见皮下淤血，骨折处有叩击痛和压痛，背部肌肉痉挛。

骨折程度不同，病因、部位、性质等不同症状也各有不相同，根据受伤时暴力作用方向大致可分为屈曲压缩型、垂直压缩型、屈曲旋转型和牵张型；按照骨折后稳定性可分为稳定型和不稳定型，按照骨折部位可分

为颈椎、胸椎及腰椎骨折或脱位。患者在出现骨折的同时，常伴有颈肩疼、腰背疼，背部畸形、运动功能丧失、瘫痪等症状，甚至还会有大小便功能障碍出现。

当患者发生脊柱骨折时，从事发现场到医院的急救搬运治疗非常重要，如事故现场仍有危险必须移动、搬运伤员到安全地带时，绝对禁止一人抬肩一人抬腿的错误抱法或者搂抱搬运，很容易因搬运不当导致患者脊柱扭转或弯曲，造成继发性脊髓损伤，给患者造成难以弥补的损失。颈椎骨折患者，要固定好头颈部，有条件时给患者戴上颈托或由专人扶持头部或用钢丝头盔固定。对于胸腰段脊柱骨折的伤员，在搬运过程中，应始终保持脊柱处于正中位，至少要有三个人同时搬运伤员，搬运时三人都蹲在伤员一侧，一人托住肩胛部，一人负责腰臀部，一人扶住伸直的双下肢，协调一致的将患者移动致平板上，取仰卧位，周围用软布料垫好。然后，迅速转运

至有条件的医院，进一步检查处理。如无法确保搬运正确性，应及时拨打 120，在专业指导下进行救治，等待医院急救。

针对稳定性脊柱骨折，通常采用体位复位、固定、卧床休息等保守治疗方法，必要时会采用手术治疗方法，不同类型脊柱骨折所采用的治疗方法不同，如单纯压缩性骨折、爆裂性骨折等，需要在治疗前根据患者实际情况制定科学合理的治疗方案。

例如单纯压缩性骨折患者，倘若患者年龄较大、体质较弱，无法承受手术切开复位和固定治疗方法，且脊柱压缩程度不到 1/5，可以先将患者放置在硬板上，保持仰卧位；然后，将厚枕放置在患者骨折部位，使脊柱后伸；保持三天后，指导患者锻炼腰背部肌肉，可以根据患者实际情况适当移动臀部，或者抬高床面，锻炼一定时间后，患者背部肌肉力量不断增强，臀部与床面距离逐渐增大；在持续三个月的治疗和养护后，患者骨折基本痊愈，可以进行适当

地面活动，后依据患者恢复情况，逐渐增加地面活动时间。

爆裂性骨折患者，由于损伤比较重，影响脊柱的稳定性，并且多伴有椎管内占位，神经、脊髓受到压迫，所以保守治疗效果不会特别好。一般爆裂性脊柱骨折，需要进行切开复位椎弓根钉内固定手术治疗，必要时还需要进行椎管减压手术。

倘若患者合并神经脊髓损伤，建议尽快手术治疗，手术方案需要根据患者骨折部位、类型和程度进行综合考虑，以便确保治疗效果，恢复患者椎管容积和伤椎高度，纠正脱位和畸形情况，重建脊柱稳定性。

值得注意的是，老年脊柱骨折患者同时还伴有骨质疏松等症状，在治疗过程中，要根据患者实际情况，尽早开展腰背肌肉锻炼活动，帮助患者减轻脊柱疼痛，加快患者康复速度。同时，患者要注重术后复查，医生会根据患者恢复情况制定相应恢复性锻炼及使用药物，加快患者恢复速度。

冠心病的症状及诊断方法

▲ 蓬安县人民医院 林爱民

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称，属于缺血性心脏病，是现阶段临床当中一种较为常见的心血管疾病，主要是由于患者冠状动脉出现粥样硬化的现象引起，会导致管腔阻塞、狭窄等，常见于老年群体。

随着人们生活水平的不断提升，冠心病发病率呈现出逐年上升且年轻化趋势。研究发现，冠心病多发于 40 岁以上的成年人，且男性的发病时间大多早于女性，其主要诱发因素为长期吸烟、肥胖、高血压、高血脂、糖尿病等，也会受到日常生活习惯、情绪等影响，使得冠脉供血与心肌需氧量失衡，血流量不足引起心肌缺血缺氧。

冠心病的主要症状表现

胸闷 这是冠心病最早期的一种症状，属于主观感受，患者会觉得氧气不够用，呼吸费力，就像是胸口放了一块大石头一样。不同年龄阶段的患者胸闷的感受也不一样，有的较轻，几乎不会影响到正常生活，也不会特别引起患者注意，有的则较重，导致呼吸困难。

胸骨后疼痛 这是临床中最为常见的症状表现，主要是指颈部及胸廓下缘明显感到疼痛。导致这样疼痛的原因有很多种，肺部、食管、纵膈、心血管等部位患病均有可能引起胸骨后疼痛，所以患者需要第一时间到医院进行诊治，不可盲目的认为自己患了冠心病，随意服药。

心悸 也就是我们常说的心慌，与胸闷一样也属于主观感受，患者会觉得心脏跳动不正常，有时会出现劳累后心悸，主要表现为患者在过度劳累后会感到心中悸动且无法控制，心跳加快并伴有心前区不适感。其实大多数时候心悸都是在心脏活动完全正常的情况下产生的，会由于心脏跳动的频率和收缩强度等发生改变所致，健康人士也会由于精神紧张、兴奋以及大量活动后出现，一般是非病理性的，但如果没有上述情况仍频繁发生心悸，则需引起注意。

稳定性心绞痛 这是冠心病发作时最为

典型的症状之一，患者会感到明显的前胸压榨性疼痛，有憋气胸闷之感，会延伸到肩部以及左上肢尺侧，多由于情绪紧张、饮食过饱以及过度劳累诱发。疼痛感是阵发性的，一般可持续 3-5 分钟，其发作频率、程度、性质等在数月内无明显改变，在服用急救药物（例如硝酸甘油等）可以缓解。

不稳定性心绞痛 最显著的特点是心绞痛症状出现进行性增加，在夜间出现频率增加且时间逐渐延长，主要因为动脉粥样硬化的斑块出现糜烂、破裂现象，同时伴有血栓、远端血管栓塞以及血管痉挛导致，其疼痛程度比稳定性心绞痛更重，每次发作通常会超过 10 分钟，即使在平静的状态下也有可能诱发，服用急救药物对此无效。通常情况下，不稳定性心绞痛是急性心肌梗死的前兆，需要特别注意并及时就医，以免发生危险。

冠心病多发于中老年群体中，也是中老年人常见的心血管疾病，这个年龄阶段的朋友，在日常生活中如果出现了下述情况，应引起注意，尽早到医院进行检查、诊断。目前冠状动脉影像学检查是临床当中诊断冠心病较为准确的一种方法。

出现这类情况人群要注意！

（1）精神紧张或过度劳累时心前区、胸骨后出现闷痛感，或者出现紧缩疼痛，且向左上臂、左肩呈放射性发散，疼痛持续约 3~5 分钟，稍事休息后可自行缓解。

（2）体力劳动过程中出现心悸、胸闷、气短等症状，休息一会儿可自行缓解者。

（3）寒冷、饱餐后或者观看惊悚刺激影片后较出现心悸、胸痛者；

（4）晚上休息若枕头低时，常会觉得胸闷憋气，需要将枕头调高后才感到舒适者；白天仰卧或熟睡状态下会突然感到呼吸困难、胸痛、心悸，需要马上做起来或站立才能得以缓解者。

（5）听到嘈杂的声音会感到胸闷、心慌。

（6）经常出现脉搏不齐，不明原因的心跳过缓或心跳过速者。

骨质增生的预防要点

▲ 屏山县人民医院 邵玉凯

骨质增生在临床中非常多见，骨质增生症也被称作增生性骨关节炎，通常多次出现在人体关节的软骨、以及脊柱的椎体周边，另外就是关节面以及骨突处的骨小梁数量急速猛增。由于骨质增生有的时候形状很像口唇，因此也叫做骨刺。

骨质增生的发病原因

如果身体其他器官、组织发现异常情况下，也在一定程度上直接影响到骨骼，譬如随着患者年龄的递增，中老年人体内的激素存在一定的变化，进而出现相关疾病，同时还会导致其他骨骼的改变，在很大程度上直接影响关节的不同部分，进而产生骨质增生。

除上述生理性因素外，骨质增生还存在一定的病理性，如创伤性骨关节炎等。因此骨质增生其实是机体的代偿性，以及适应性反应，也算是关节衰老的正常生理阶段。

哪种人群易患骨质增生？

骨质增生的致病因素大部分出现在进行重体力劳动者，以及运动员等群体。患者的骨关节在遭受骨刺的刺激下，患者一旦活动，疼痛非常显著，假如骨刺长在颈椎等区域，甚至直接压迫到脊髓，以及脊神经，患者会感觉肢体麻木、头痛以及视力下降等情况。更有甚者，一些患者全部丧失劳动能力，连日常生活都很难进行自理。

骨质增生一般情况下，都是出现在双膝关节患者中，下肢活动受到很大条件的制约，根本无法进行下蹲，以及站立。其实骨质增生的患病因素，大体上属于骨骼的一种“衰老”情况，也属于骨科的多见性疾病，通常出现在中老年人群体，其患病率群体年龄基本上都是出现在 40 岁以上。

很多人基本上都是从 20 岁开始就出现骨质退行性演变；等到了 40 岁，部分人的负重关节都会出现骨质增生性变化，不过都不是非常严重，对于身体健康的影响程度并不大。随着患者年龄的增长，

类似骨关节病演变更为严重。增生的骨刺会使得骨细胞弹性缩减，骨关节遭受磨损，特别容易出现在活动度较大的颈、腰关节，导致被磨损的关节出现疼痛以及功能障碍等不适情况。

如何预防？

骨质增生的预防主要有以下几点：

科学锻炼 首先是锻炼问题，必须具体情况具体分析，即便进行锻炼也最好采取更为科学的手段，进而合理的预防以及减缓骨性关节炎的进程。通常情况下，锻炼涵盖了游泳、骑脚踏车以及抗阻力训练等类似的活动。不科学的过分锻炼就是爬山、下蹲起立等活动。

改变生活方式 其次是将生活行为进行变化，一些人的特殊生活方式，在一定层面上也直接诱发了关节产生的拉伤，最终导致恶化骨性关节炎，有人喜欢睡觉枕着高枕头，喜好蹲着吃饭等。饮食以及体重骨性关节炎以及体重过重，相继出现。所以必须坚持更加合理的饮食准则，加强钙质摄入，其目的在于防止患者体重过重。

物理疗法 对受累关节进行热水浴，以及其它简单的热疗，能够在很大程度上协助缓和疼痛。不过因为外伤诱发的骨关节疼痛，最好不要着急运用热疗的措施，不然必定会导致关节出血，进而出现肿胀和疼痛情况。同时骨质增生的预防内容还融入控制体重。假如患者体重太重的话，也直接影响到关节软骨的磨损，进而使得关节软骨面上的压力丧失均衡，引起骨质增生。所以体重过重的患者，最好保持锻炼，适度减轻体重，从而能够更好的预防脊柱以及关节的骨质增生。

总之，对于骨质增生患者而言，日常生活中必须要防止长期剧烈运动，适度开展体育锻炼。适当的运动，特别对于关节的运动，能够更加充分释放关节腔内的压力，加速关节液向软骨的渗透，缓和关节软骨的退行性变化，最终起到预防骨质增生的作用。