

关节运动损伤怎么办？

▲郑州市第七人民医院 汪贺轩

人体就像一个复杂的机器，每个器官、每个部位都有一定的使用年限。很多人喜欢运动，比如打篮球、羽毛球等，但运动易造成关节损伤，如不能及时得到有效治疗，将会加重病情，因此尽快采取相应治疗是非常有必要的。

关节运动损伤常见部位

关节运动损伤中，关节韧带损伤最为常见，易发生的部位是踝关节、肩关节、肘关节和膝关节。

踝关节 踝关节又称距骨小腿关节，常发生在足球和篮球项目中，足球盘带脚步非常快，易出现侧方移位，引起身体不平衡，从而导致崴脚。且踝关节在高速运动中不断变换方向容易导致扭伤。

肩关节 肩关节是指上肢与躯干连接的部分，包括臂上部、腋窝、胸前区及肩胛骨所在的背部区域等。肩部是典型的球窝关节，活动自由度非常大。打篮球、踢足球、橄榄球等活动中，暴力碰撞和强烈拉扯都会造成肩关节的损伤。

肘关节 肘关节由肱骨远侧端和桡尺骨近端关节面组成。在结构上包括三个关节，共同被包在一个关节囊内。肱骨外上髁部位是前臂伸肌止点所在，当反复使用时，通常会发炎，



来源//千库网

常出现在羽毛球、网球、排球或者标枪等需要快速挥臂的动作上。

膝关节 膝关节由股骨下端、胫骨上端和髌骨构成，是人体最大最复杂的关节，属于滑车关节。在以下肢带为主的项目中，比如足球、举重、空中跳跃、深蹲以及膝关节急剧猛烈扭曲并且加速旋转活动时，如果落地不稳，就会导致身体受伤。

手术治疗、中医药治疗与食疗

内固定手术 多数用于急性损伤，临近关节的移位骨折、韧带损伤或者关节内骨折。

组织修复手术 对关节的受损组织，韧带、关节囊、关节软骨损伤进行早期修复或者晚期重建，恢复关节稳定性，防止出现进一步损伤。

假体安装手术 如若关节损伤严重，无法通过内固定及修复手术治疗，

或者损伤早期未得到规范治疗，造成关节持续疼痛、活动严重受限，可采取这种手术帮助恢复关节功能。

云南白药 具有化瘀止血、活血止痛、解毒消肿的功效。

正红花油 具有温经散寒、活血止痛的功效，一般适用于筋骨酸痛、扭伤瘀肿等。

食疗 苦瓜、苦菜、丝瓜等，具有清热解毒的功效，可用于缓解局部发热、发痛等；薏仁、豆腐、芹菜、山药、扁豆等，具有健脾利湿的功效，可用于缓解肿胀症状；蛇类、虫类等活血止痛的食品，既可以做菜，也可以泡酒后饮用。可以缓解局部的红肿热痛症状，还可以起到防止病变向其他关节“走窜”的作用；公鸡具有补虚益肾祛寒的作用，可缓解局部疼痛、关节肌肉无力。烹饪时可配150克切成片的生姜，在锅中焖炖，不放油盐，仅放少量白酒，1天内吃完，隔1周再服1次。

在日常生活中，我们每个人都可能会出现类似的关节运动损伤，当出现了这些问题就可以运用以上的方法进行治疗，同时及时调节不良的情绪，保持规律的生活作息，避免熬夜、避免搬重物、提高安全意识等，以放松的状态配合中西医结合治疗方案，更有利于恢复健康的身体。

剖宫产瘢痕妊娠治疗面面观

▲河南省民权县人民医院 赵凤英

异位妊娠也是我们常说的宫外孕，而剖宫产瘢痕妊娠是一种较为特殊的异位妊娠。剖宫产瘢痕妊娠是指胚胎着床在原来剖宫产瘢痕处，绒毛组织逐渐向瘢痕深处侵入。由于无明显的临床症状，因此易发生误诊与漏诊的情况，进而导致患者大出血或者终止妊娠，严重情况下还会造成子宫自发破裂，可能威胁产妇生命安全。

药物治疗

适应证 现阶段，剖宫产瘢痕妊娠尚无规范性药物治疗标准，治疗药物种类较多，治疗效果也各有千秋。非手术方式治疗剖宫产瘢痕妊娠患者要符合相关治疗要求，如生命体征平稳、阴道出血量在合理范围内，无腹痛以及子宫破裂征象。

治疗方法 通常采取MTX肌内注射方式，同时也可以根据患者实际情况，选择孕囊内局部注射或者全身用药。

MTX的应用 MTX全身给药方式有两种，分别是单剂量方案与序贯给药方案。而MTX局部给药要控制好剂量，通常为1mg/kg，注射方式为经腹部注射与经阴道途径穿刺注射，两种方式各有优缺点，前者的路径较长，使用长针头，操作过程中避免对膀胱造成损伤；后者路径较短，不用担心损伤膀胱。患者经过MTX治疗后要加强对体征的观察，据公开资料显示，剖宫产瘢痕妊娠患者经药物治疗后可能出现超敏反应或大出血等并发症，因此要加强随诊。

手术治疗

清宫术 剖宫产后再次妊娠的女性在做人流手术前，如果没有通过B超检查，或者未对剖宫产瘢痕与着床位置进行观察的话，可能会出现剖宫产瘢痕妊娠的误诊，直接采取清宫术可能会导致患者人流过程中大出血，或者子宫破裂等情况的发生，严重情况下还会威胁到患者的生命安全。如果患者是剖宫产瘢痕妊娠Ⅱ型病例，且妊娠时间较短、绒毛还未深层植入或者患者瘢痕处肌壁厚度未出现变化时，则可以采取直接清宫的方式进行手术。此外，一旦出现膀胱损伤或者子宫破裂，要及时抢救。

子宫动脉栓塞后清宫 子宫动脉栓塞后清宫是剖宫产瘢痕妊娠的首选手术方式，有效的防止术中大出血的现象，术前1~2天，需要采取超选择性双侧子宫动脉栓塞术，而后在腹腔镜或者B超的支持下开展清宫术，将妊娠组织完全清除。一旦在术中发现子宫瘢痕处破裂，可对其进行快速修复。以超选择性双侧子宫动脉栓塞术为前提的清宫术的安全边际较高，不仅清除效果显著，还能降低出血的几率。如果未选择超选择性双侧子宫动脉栓塞术，一旦术中出现大出血，将会给患者带来危险，增加子宫切除的概率。

宫腔镜下病灶切除术 宫腔镜的优势明显，能在直视下完成手术，针对剖宫产瘢痕妊娠生命体征平稳的患者而言，宫腔镜既安全疗效又好。

总之，术前一定要加强对患者的评估，根据患者的实际情况，采取针对性的手术方案。同时，加强对术中并发症的监测，一旦出现大出血或者其他并发症，需要及时抢救。

不为多数人重视的缺铁性贫血

▲中国人民解放军联勤保障部队第九八八医院 闫春梅

贫血是多数人都知道但不会引起重视的疾病。根据《中国居民营养与慢性病状况报告（2020）》可以得知，我国普通居民贫血率在10%左右，其中妊娠女性是易出现贫血的主要人群。对于缺血性贫血的补铁，大多数人以为食补补铁就可以进行治疗，但真的是这样吗？

什么是缺铁性贫血？

血液是向全身输送氧气的载体，而每个红细胞则是具体送氧“负责人”，人体血液中红细胞数量和血红蛋白含量低于正常值时为贫血，也指身体局部供血不足。缺铁性贫血属于贫血疾病的一种，它是由于体内铁的含量不能生成正常的红细胞，诱发贫血，因为铁是合成血红蛋白必需的元素，铁摄入量不足、吸收量减少、需要量增加、铁利用障碍或丢失过多时，会导致血红蛋白合成减少，形态学表现为小细胞低色素性贫血，所以长期贫血会导致全身慢性缺氧。

缺铁性贫血的六大症状

缺铁性贫血有以下症状：第一，极度的疲劳与疲惫。血液中缺少铁元素的

人常常感到虚弱无力，无法集中注意力；第二，频繁的感染。铁在免疫系统中起关键作用，如果铁含量水平较低的人更容易感染；第三，皮肤苍白。血红蛋白赋予皮肤红润的颜色，而身体中铁含量水平降低会使皮肤变得苍白；第四，舌头肿胀。血液中的红细胞缺乏铁元素，导致输送氧气功能异常，缺乏氧气也会导致肌肉扩张和疼痛；第五，其他综合征，有些缺铁的人会上腿多动综合征、异食癖；第六，脱发。当毛囊得不到足够的氧气，会进入休眠阶段导致头发脱落，直到贫血得到改善为止。

一旦确诊 抓紧就医

缺铁性贫血在补铁前必须要查明缺铁的原因，一边补一边丢失不是长久之计，只有及时找到原因并治愈才是根治贫血的重要步骤，且补铁在血常规检查完全正常后，再补半年才能药到病除，不加以巩固会加重贫血症状，还可能会伴随其他疾病，所以当确诊缺铁性贫血的时候，要及时通过饮食或者铁剂来补充需要的铁含量。

部分缺铁性贫血患者对补铁有一个

误区：以为能通过单纯的食补治疗。食疗补充剂量无法精确，补充效果得不到保证。如果贫血程度比较严重，建议先进行药物治疗，能快速达到满意的效果。

如果贫血程度较轻，可先食补治疗，定期复查食补疗效。如果疗效不佳，要及时更换成药物治疗。另外，补铁对地中海贫血和铁粒幼细胞贫血可能是有害的，但地中海贫血恰恰与缺铁性贫血都表现为小细胞低色素性贫血，易相互混淆，要留心勿为铁超载的贫血患者补铁。

预防缺铁性贫血的原则是尽可能找到缺铁和贫血的原因，然后补充足量的铁，以供机体合成血红蛋白，补充体内铁的储存量。日常饮食中要保证足够的动物蛋白和豆类食物，这类食物不仅能提供优质蛋白，还含有较高的铁含量，被吸收率较高。豆浆与牛奶相比供铁量更高，可以搭配维生素C促进铁吸收，必要时可以服用铁剂预防贫血发生。

缺铁性贫血虽然短时间内不会对我们的生命造成威胁，但是其症状还是会影响我们的正常生活，为了我们的身体健康一定要正确预防缺铁性贫血，如果确诊，要抓紧时间就医。