

骨折后如何进行康复训练

□李 英

常言道：“伤筋动骨一百天。”骨折是比较常见的骨骼损伤问题，并且骨折的康复是一个漫长过程。骨折后，及时就医非常重要，康复同样也很重要。如果是上肢等部位骨折，患者仍然可以正常生活行走；如果是下肢或其他重要部位骨折，不仅会给患者带来更大的疼痛，还可能影响患者的后期功能。

骨折后是静养还是锻炼

骨折后是该锻炼还是休息呢？可根据患者的恢复情况进行判断。大家知道，手术后应卧床静养，可以通过这种方式让患者的体力逐渐康复。有些患者没有注意到这个问题，术后身体

还比较虚弱时就想通过多活动促进全身血液循环，殊不知，活动太过频繁反而容易出现负面影响。因此，在手术之后应先休息一段时间，等到术后伤口完全愈合，局部疼痛感减轻，才可以通过适当活动肢体的方式增加运动量。在活动的过程中，患者还要掌握合理的方法，不可进行高强度运动。

骨折后的康复训练是一个艰难的过程，要循序渐进。很多人对康复训练缺乏认知，认为只要“骨头长好”就万事大吉了。骨骼、肌肉是运动系统的基本组成部分，骨折后骨骼、肌肉、神经控制功能的协调一致，是人体恢复运动能力的保证。良好的康复

训练不仅能够促进骨折局部血液循环、加强骨折固定，还可以促进组织修复能力，防止组织粘连，进而加快骨折愈合速度，并减少并发症。

想要康复应该怎么做

适当进行康复训练：骨折后想要康复，方法要正确。骨折早期，通常是伤后1周~2周，患肢局部有疼痛、肿胀、被外固定限制，骨折的地方未愈合，在关节不动的前提下，有节奏地收缩肌肉；骨折中期，通常是伤后3周~8周，患者疼痛感已消失，肿胀消退，并且骨折愈合趋于稳定，此时，除了继续进行肌肉等长收缩训练外，训练的重点主要以维持和

扩大关节活动范围和力量训练；骨折后期，通常是伤后8周~12周，此时患者骨折已经达到临床愈合，外固定已经去掉，患侧骨骼有一定的支撑力，可增加关节的主动活动，训练肌肉的协调性和灵巧性。

补充足够营养：及时补充营养物质，有助于身体更快康复。骨折早期，骨折处瘀血肿胀，饮食宜清淡，多吃一些蔬菜、水果、豆制品、蛋类等，忌辛辣、燥热、油腻的食物，尤其是不能过早食用肥甘、厚腻、滋补之品，如骨头汤、鸡汤等；骨折中期，肿胀消退，骨痂生长需要大量营养，饮食要高营养，如骨头汤、鸡汤、动物肝脏等，以补充更多的维生素

和蛋白质；骨折后期，瘀血已基本吸收，可食用富含钙、铁的矿物质。

先活动其他部位：要避免活动牵连骨折的部位，在活动的过程中，受伤的部位要保护好，先活动其他部位，通过这种方式让其他部位的循环速度加快，不宜针对患病的部位过多活动，否则局部还没有完全恢复正常，过多锻炼可能会让伤口出血。

此外，患者尽量多喝水，促进血液流动；避免长时间卧床，要进行适量活动，促进血液循环，帮助损伤的部位恢复。

（作者供职于郑州大学第一附属医院）

“巨人杀手”——马方综合征

□刘亚楠

马方综合征是一种遗传性结缔组织疾病，结缔组织为骨骼、韧带、肌肉、血管、心脏瓣膜等结构提供强度和柔韧性。因素及骨骼使手指细长，呈蜘蛛指（趾）样，故又被称为蜘蛛指（趾）综合征。

“巨人杀手”的危害

马方综合征属于先天性遗传性疾病，发病率为1/3000~1/5000，发病率低，但死亡率极高。该病的致病基因携带者有一半的概率将其传给下一代。

大多数马方综合征患者有家族病史，但同时又有15%~30%的患者是由于自身基因突变导致的，患者自然生存寿命平均为32岁。

如何进行早期识别

骨骼特征：瘦高身材，手指和

脚趾细长，呈典型蜘蛛样改变，两臂平伸的距离超过身高，脊柱侧凸或后凸，漏斗胸或者鸡胸，关节松弛，扁平足等。

眼部特征：60%的患者晶状体异位、儿童进行性高度近视、扁平角膜、视网膜脱落、白内障、青光眼等。

心血管特征：约有80%的患者患马方综合征后会出现先天性心血管畸形。先天性心血管畸形也是马方综合征主要的一个危害因素，是因为主动脉中层的结缔组织出现了病变，引起主动脉扩张、主动脉瘤、主动脉夹层等多种病变，并且这些症状极有可能是由于自身基因突变导致的，患者心脏会衰竭，危及患者的生命。

马方综合征在没有出现并发症的时候，患者是不会出现任何身体不适的，因此很多患者早期

发病症状并不明显，等到有明显症状去检查的时候，已经出现了比较严重的心血管病变，甚至危及患者的生命。

如何预防

早发现、早诊断、早治疗：马方综合征是一种显性遗传病，对于有疑似马方综合征临床表现的患者，应该先排查其家族病史，并进行相关检查，包括基因检测、心电图、超声心动图、掌骨及胸部X线检查，必要时进行胸腹部核磁共振检查，争取做到早发现、早诊断、早治疗。

婚前检查和产前检查：对于有健康生育需求的夫妇，可以通过婚前检查遗传咨询、产前检查和遗传病的早期治疗，避免下一代遗传马方综合征和基因变异。

（作者供职于河南省人民医院急诊医学科）

乙肝不治疗会发展为肝硬化吗

□杨 梅

在我国，近1亿人经受着乙肝的困扰。随着时间的推移，乙肝患者的肝脏会受到病毒损害，不断发生病变。

乙肝有可能发展为肝硬化

随着时间的推移及乙肝患者病情的发展，肝脏逐渐纤维化，进而导致肝硬化。相关临床数据显示，疾病的年发生率为2%~10%，如果一直没有进行规范性的抗病毒治疗，5年内发生肝硬化的概率高达12%~25%。随着肝硬化的发展，一旦错过最佳的抗病毒治疗时机，5年内发展为肝癌的可能性高达12%~25%。大部分肝癌患者是因为慢性乙肝没有得到及时治疗而导致的。

虽然乙肝有可能发展成肝硬化甚至肝癌，但是并不是必然出现的，这主要与两方面的原因有关。第一种原因是机体疾病反复发作，肝功能持续处于不正常状态，然后没有得到及时治疗，导致肝功能持续受到损害，才会发

展成肝硬化，最终导致肝癌。第二种原因是乙肝病毒携带者没有明显症状，患者不重视，没有做好定期复查，甚至从病毒携带者发展为肝硬化也没有重视。因此，乙肝患者及乙肝病毒携带者都不能掉以轻心，要做好相关的预防工作。

乙肝患者如何预防肝硬化

积极治疗：虽然患乙肝后对肝脏造成的伤害是不可逆转的，但是到正规医院接受治疗是最正确的做法，千万不能拖延。虽然乙肝无法彻底治愈，但是积极配合治疗能够控制病情发展，降低发展成肝硬化甚至肝癌的概率。患者要根据自己的实际情况，选择不同的治疗方案，目前临床上以药物治疗为主。

定期检查：肝脏是一个沉默器官，在疾病早期患者不适感较差，无法从症状上判断。乙肝患者要采取正确的办法，一边治疗一边定期复查，了解自己病情的变化情况，如果出现新的问题就

要及时解决。

调整饮食结构：一旦患有乙肝，对患者来说最重要的是以肝脏健康为前提，在饮食上尽量远离高热量、高脂肪的食物，要以清淡、易消化的食物为主，调整好饮食结构，注意营养的多样化，避免出现营养不良情况。

调节情绪：很多乙肝患者在生活中面临很大压力，很多时候是因为对相关知识不了解造成的；而负面情绪的存在不仅影响疾病的治疗，还会导致病情逐渐向更严重的趋势发展。为了控制好病情，患者一定要调整好心态，以积极健康的态度面对生活。

乙肝患者如果不接受治疗，患肝硬化甚至肝癌的可能性较大。患者积极配合治疗不仅有利于病情控制，还可以改善生活质量，延长生存周期。因此，广大乙肝患者一定要积极配合治疗，定期复查。

（作者供职于安阳市第五人民医院肝病科）

帕金森病又名震颤，是多发于中老年人的神经系统疾病，起病隐匿，往往不容易被发觉，但发病后会给人们带来诸多不良影响。因此，人们应当对该疾病予以重视，尽早预防。帕金森病的早期症状有以下几点。

手抖

在帕金森病早期，患者会出现手抖现象。这个现象很容易被患者忽略，因为有些时候在搬抬重物之后也会有这个现象。老年人在平时要注意自己的身体是否出现异常现象，有明显的颤抖情况，很有可能是患了帕金森病。

长期腰腿疼痛

这也是帕金森病的早期症状之一，但一般易被忽视。早期，部分老年人突然出现身体疼痛，如后背、腰、腿、肩等部位疼痛，家人往往想到的是去骨科就诊，看颈椎或腰椎是否有问题；夜里睡眠不好，腿脚不知往何处安放，生活兴趣改变，对亲人朋友异常冷漠，家人可能会带其去精神科就诊；单侧肢体活动不利，多被认为是脑血栓、腔隙性梗死、脑积水，家人可能带其去神经内科就诊。其实，这些可能是帕金森病的前期症状。

长期低血压

这是最新发现的帕金森病早期症状之一。老年人长期低血压、眼睛上下活动有障碍，可能是帕金森病的前兆，需要及时就医。另外，当老年人无明显诱因出现嗅觉异常，身体僵硬、走路时手臂不摆动等异常表现时，可能是患了帕金森病，应给予足够重视。

面瘫

帕金森病早期，患者还会出现面瘫情况。这一点很容易被忽视，别人会觉得是心情不好才面无表情；如果长期都是面无表情，就要去医院做检查。

动作缓慢

慵懒、无力和动作迟缓是不同的，很多人在患帕金森疾病的初期会有一种久坐之后的懒散感觉，一般人常常将这种感觉理解为无力感；其实这种情况并不是无力感，而是实实在在的在动作迟缓，而这种情况一同发生的症状就是肌张力增高，一旦这两项症状都出现之后，基本上就可以确诊为帕金森病。如果家里的老年人出现这种情况，家人就要注意了。

步伐异常

步伐异常是帕金森病的标志性症状之一，表现为患者走路时候突然发生跌倒、重心不稳等情况。这种症状属于帕金森病的前期症状，等到帕金森病比较严重时，出现的可不仅仅是如此了。在帕金森病中期，患者走路时会突然发生双脚停滞状况，也就是走着走着双脚就迈不动了。

睡眠障碍

睡眠中经常存在生动的梦境，或者在睡眠中经常出现喊叫、手脚乱动、踢打等，更有甚者经常从床上滚落下来，这些医学上所称的“快动眼期睡眠行为障碍”可能是帕金森病早期的表现。睡眠中出现翻身、偶尔说梦话等，属于正常情况。

老年人若是出现其中一个症状就要小心了，一定要及时就医，查明病因。如果确诊为帕金森病，就要尽早治疗了。

（作者供职于信阳市人民医院神经内科）

疫情过后 体检很重要

□付晗好

疫情过后应该做一下体检。体检可以协助免疫系统“查漏补缺”，及时发现“健康漏洞”。

疫情过后为什么体检

检查自身免疫力：免疫系统对人体至关重要，可保护人体免受病原微生物侵害，正常的免疫力才能保证人体健康。若免疫力太强，会导致人体产生过敏、红斑狼疮等免疫性疾病；若免疫力太弱，致使人体缺乏抵抗力。

了解自身健康状况：关注自身健康，如果发现疾病，可以及早采取正确的治疗措施。

提前掌握体内潜伏的病灶：全面科学了解现阶段自己的实际情况，对体质更加了解，知道自己是否缺乏某种营养元素，可尽早做出调整，能够预防疾病进一步恶化。

检查内容有哪些

肺部CT（计算机层析成像）：肺部CT能够准确地判断新冠病毒感染是否对患者肺部造成伤害和遗留问题等。

心脏彩超：对于暂无症状的冠心病、早期心肌梗死等疾病，比较难通过常规心电图发现，如果有胸痛现

象，还需要做心脏彩超、运动负荷试验、心脏损失标志物检查，以确认是否有冠心病。

高风险人群的重点筛查：针对部分高风险人群，比如有家族病史、经常吸烟喝酒等人群，可以结合普通检查，针对自己的情况，有选择性地做一些专项检查

和癌症标志物的定量检查。肺癌，50岁以上的长期吸烟人群，需要每年检测一次低剂量螺旋CT，而且胸部CT作为新冠病毒感染的诊断标准之一，是重要的检查项目；胃癌、胃癌的高风险因素包括幽门螺杆菌（一种常见的胃病致病菌）感染；胃溃疡、胃息肉、慢性萎缩性胃炎；胃癌家族病史；经常摄入高盐、腌制食品，吸烟、酗酒等人群。符合上述条件的人，尤其是平时有胃痛（或者胸痛）、食欲不振、腹泻、黑便等情况的人群，都要做一次胃镜检查。

总之，新冠病毒给人体的呼吸、免疫、消化等多个系统都埋下了健康隐患，做个全身检查便于了解自身的健康状况，让自己成为更好的自己健康责任人。

（作者供职于阜外华中心血管病医院健康管理中心）

帕金森病的早期症状

□郭莉

心脏超声检查在卵圆孔未闭中的应用

□范亚娟

在正常人群中，卵圆孔未闭的发生率约为25%，在成人先天性心脏异常疾病中比较常见，一旦发病，会引起心脏内部血流发生改变，造成患者脑缺氧、偏头痛、发绀、劳累后气促等表现。在胚胎时期，心脏房间隔正常存在一个通道，就是卵圆孔。卵圆孔表现为继发隔、原发隔之间的裂隙，是右心房、左心房之间的正常生理性通道，经由卵圆孔，右心房血液进入左房，在继发隔上有开向左心房的卵圆孔瓣，防止血液倒流。胎儿出生后，随着肺动脉阻力下降、左心房压力升高，房间隔继发隔与原发隔互相靠近，逐渐融合。一般情况下，出生两个月卵圆孔开始功能性闭合，随着新生儿逐渐生长，1年内会自行达到生理性完全闭合。成年人中存在卵圆孔不完全闭合的人占比为20%~25%。这部分人的房间隔中部存在潜在通道，就是医学临床上说的卵圆孔未闭。

卵圆孔未闭是临床上反常性体循环栓塞的重要原因，是不明原因发生卒中的危险因素。心脏超声常应用于卵圆孔未闭诊断、治疗效果监测及复查。

一、心脏超声检查在卵圆孔未闭诊断中的应用

若卵圆孔未闭，通过心脏超声检查可以观察到卵圆窝、房间隔的位置，发现细小分流（分流呈右向左或者左右向），细小分流是卵圆孔未闭的主要判断依据。一般情况下卵圆孔未闭的孔洞较小，分流的连续中断不一定可以看到。采用经胸心脏超声扫查评估房间隔的分流时，需要依次透过皮肤、皮下肌肉及脂肪组织，由于层层穿透，其深度会影响超声检测的分辨率，分辨率降低可能会导致对卵圆孔未闭的测量准确性下降。经食道心脏超声可以观察房间隔的精细结构，准确测量卵圆孔的大小及长度。目前，经食道心脏超声属于半侵入性检查，是卵圆孔未闭诊断的“金标准”，需要有经验的医生操作，还需要患者配合。

卵圆孔未闭也可通过声学造影检查发现，操作简便、无创。右心声学造影可以联合经食道心脏超声及经胸心脏超声，在注射激活生理盐水后，通过经食道心脏超声测量卵圆孔大小，或者经胸心脏超声来检测细小分流，测量细小分流流量；可以有效提高卵圆孔未闭的检出率，准确显示细小分流，有利于判断分流程度。

二、心脏超声检查在卵圆孔未闭治疗中的应用

卵圆孔未闭临床治疗前可通过经胸心脏超声等检查方式多切面观察卵圆孔未闭与房间隔结构特征、形态。在治疗过程中，可以通过心腔内超声引导进行卵圆孔未闭封堵术，通过股静脉直接送到心脏内右心房、卵圆窝处，通过心腔内超声可以直视进行手术操作，沿微小微孔（直径1毫米左右）将导丝从右房面送至左房面，到达左上肺静脉，精准地将封堵伞通过卵圆孔未闭处，并释放封堵伞进行缺口封堵，调整至最佳位置；封堵后再次通过心腔内超声观察，进行分流验证，没有分流后即卵圆孔未闭封堵术完成。

三、心脏超声检查在卵圆孔未闭治疗后复查中的应用

经食道心脏超声、经胸心脏超声等心脏超声检查，还可以在卵圆孔未闭封堵术后6个月、1年进行复查，了解患者卵圆孔封堵状况。

（作者供职于郑州大学附属洛阳中心医院超声科）

做好这些事 有效预防宫颈癌

□冀瑞霞

仅会增加肺癌的发生率，还会增加女性罹患宫颈癌的概率，这跟烟草中的多种有害物质有关。吸烟的女性会降低对维生素C的摄入量，使免疫力下降，大大削弱了机体的保护能力。

保持个人卫生

女性到了一定的年龄，必须多关注自己的个人卫生，如经常清洁下半身，保持下半身清洁，这可以减少感染的可能性；用温水淋浴，并用单独的毛巾，使用刺激性较小的洗液。

宫颈受到刺激，容易发生一些妇科疾病，也会增加宫颈癌的发病率。女性在月经期间或者怀孕期间，会因为身体发

生变化，导致身上出现异味。在此阶段，更要注意个人卫生，避免因不良的生活习惯给病毒创造感染机会。

保持有规律性生活

性生活和生育在一定程度上会影响宫颈癌的发病率。性生活越早，流产率就越高，患同一疾病的可能性也越大。女性要保持个人卫生，当身体还没有完全成熟时，性知识也不太了解的时候，不要因为好奇而过早地探索性行为。成熟的女性也应该有规律的性生活，这样才能保证安全。

饮食要合理、均衡

避免食用油炸、辛辣、刺激

性食物，多吃一些预防宫颈癌的食物，如黄豆、豆腐、西红柿、豆浆等，这些都可以预防宫颈癌。另外，女性要多摄取含叶酸的食物，因为叶酸类食物能够预防宫颈癌。如果女性体内缺乏叶酸，在怀孕的时候就可能会引起胎儿发育畸形，这样就加大了女性患宫颈癌的概率，所以女性在平时就要多补充叶酸，多吃一些富含叶酸的食物，比如动物的肝脏、鱼类、蛋类、豆制品等。

密切关注身体变化

女性在日常生活中一定要多关注自己的身体变化，千万不能只顾工作，对身体上的变化就不管了。宫颈癌刚开始的

时候症状比较轻微，和其他的妇科疾病没有什么差别，如果出现接触性出血、分泌物增多、阴道出血并且没有疼痛感的话，就要去医院检查一下，及时排除宫颈病变。

定期体检

定期体检有利于及时发现和治疗早期宫颈癌，能够大大提高患者的存活率。广大女性朋友一定要定期体检，尤其是做一些妇科方面的检查，有效预防宫颈病。

宫颈癌不可怕，如果尽早治疗，就可以取得良好的治疗效果。

（作者供职于新乡市第一人民医院妇科）