

# 股骨粗隆间骨折的原因及预防

□李友涛

骨折是人类常见的骨骼损伤,原因可能是事故、摔倒、运动、骨质疏松等。股骨粗隆间骨折是一种较为严重的骨折类型,好发于老年人。股骨粗隆间骨折又称股骨颈骨折,是指股骨头与股骨颈之间的部位发生骨折,是老年人中比较常见的骨折类型,尤其是65岁以上的老年人发病较为多见。由于老年人等发生骨折后康复的时间较长,很容易引发其他并发症。

## 股骨粗隆间骨折的原因

股骨粗隆间骨折的主要原因,是骨质疏松。随着年龄的增长,骨密度和骨量逐渐减少,使骨骼更加脆弱。同时,骨质疏

松增加了摔倒和其他外力作用引起骨折的风险。

除了骨质疏松外,以下因素也会增加股骨粗隆间骨折的发生风险。

**摔倒** 老年人摔倒是导致股骨粗隆间骨折较常见的原因。年龄增长会使平衡力下降,增加老年人摔倒的可能性。

**药物** 长期使用抗生素等药物可能导致骨密度减少,增加老年人发生骨折的风险。

**酗酒和吸烟** 长期酗酒和吸烟也会损害骨骼健康,从而增加骨折风险。

## 如何预防股骨粗隆间骨折

预防股骨粗隆间骨折,关键

在于促进骨骼健康,减少摔倒的风险。

**增加钙和维生素D的摄入量** 摄入适量的钙和维生素D,是保持骨骼健康的重要因素。老年人应适量食用富含钙和维生素D的食物,如乳制品、鱼类和绿叶蔬菜;如果饮食无法满足需求,可以补充钙和维生素D。

**适量运动** 老年人可进行适量的有氧运动和力量训练,这样可以增加骨密度,提高肌肉力量,从而减少骨折风险。

**安全措施** 家中公共场合要保持地面干燥,摆放物品时注意防滑,也可以使用护栏、扶手等,减少摔倒的风险。

**定期体检** 定期体检是十分关键的,可检查骨密度和骨骼健康,尽早发现问题并采取相应措施,有助于预防股骨粗隆间骨折等骨骼问题,确保身体健康。

## 治疗方法

发生股骨粗隆间骨折后要及时治疗,常见的治疗方法主要包括这几个方面。

**外科手术** 对于严重的股骨粗隆间骨折,通常需要进行手术治疗,比如使用内固定物(如钢板和钉子)来稳定骨折部位,促进骨头愈合。

**康复治疗** 术后的康复治疗对于恢复骨骼功能和肌肉力量非常重要。康复治疗师可根据

患者的实际情况制订康复计划,帮助患者恢复日常活动能力。

**药物治疗** 医生有时会推荐某些药物促进骨骼愈合,缓解患者的疼痛感。

综上所述,预防股骨粗隆间骨折,关键在于维持骨骼健康,减少摔倒风险。如果老年人不幸发生骨折,要及时到医院就诊,进行适当的治疗。这是保证康复的重要步骤。我们要加强科普宣传,增强老年人的骨骼健康意识,降低股骨粗隆间骨折的发生率,让老年人享受健康长寿的晚年生活。

(作者供职于河南科技大学第二附属医院骨外科)

## 想缓解便秘 先改善排便习惯

便秘是指排便不畅或排便困难等情况。在这种情况下,大家可能经历腹痛、腹胀、胃脘不适、难以正常排便等。便秘的定义因人而异,但在通常情况下,每周少于3次的排便频率,可视为便秘。

便秘的发病原因多种多样,包括饮食习惯不良、缺乏运动、水分摄入不足、精神压力过大、药物的副作用、肠道疾病等。饮食中缺乏纤维、水果、蔬菜,以及过多摄入高脂肪食物和加工食品,也会导致便秘。

## 如何缓解

**饮食调整** 摄入足够的膳食纤维可以增加肠蠕动,促进排便。大家可以选择高纤维食物,如全谷类、豆类、水果、蔬菜等,每天的饮食中应包括足够的膳食纤维。这类食物有助于增加粪便体积,并且可以软化粪便。

**保持足够的水分摄入** 摄入足够的水分可以保持体内的水分平衡,软化粪便,增加粪便体积,使粪便更容易通过肠道,缓解便秘问题。每天喝水的推荐量为8杯(约2升)。

**定时排便** 一定要养成定时排便的习惯,每天在相同的时间段尽量去厕所排便;有排便冲动时,要及时上厕所,避免长时间推迟;排便时不要用力过猛,这是因为用力过猛会对肛门和直肠造成损伤,甚至导致更多问题;要给予自己足够的排便时间,不要急于完成排便过程;排便时可以选择一个安静、舒适的环境,通过放松促进排便。

**适量运动** 适量运动可以促进肠道蠕动,改善排便功能。患者每天都可以参加一些低强度的锻炼,比如散步、游泳、慢跑、瑜伽等;平时也可以轻轻地按摩腹部,促进肠道蠕动,按摩方法是以顺时针方向按摩腹部5分钟~10分钟,可以在醒来后或睡前进行。

**使用膳食纤维补充剂** 使用膳食纤维补充剂。如果你在饮食中无法摄入足够的纤维,可以咨询医生或药师。在一般情况下,医生或药师会建议你选择果胶、木聚糖、低聚果糖等膳食纤维补充剂。

**避免久坐** 久坐会减慢肠道蠕动,增加便秘的风险。如果因特殊情况需要长时间坐着,尽量每隔一段时间起身活动一下。

**避免过度使用泻药** 长期或过度使用开塞露、番泻叶等泻药,可能导致肠道依赖,减弱肠道自然排便反射。如果患者需要使用泻药,要在医生指导下进行。

**使用益生菌** 双歧杆菌、乳酸菌素片等益生菌可以改善肠道菌群平衡,有助于缓解便秘。但是,益生菌不可盲目使用,在使用前最好先咨询一下医生。

综上所述,预防便秘,不仅要保持良好的饮食习惯和生活方式,还要认真听取医生的建议。在日常生活中,如果你的便秘问题持续存在或者加重,一定要咨询医生,以便得到比较专业的建议和治疗方案。同时,医生要根据患者的实际情况,提供准确、合理的治疗建议。

(作者供职于淄博市中医医院)

## 长期间断腹泻 小心功能性病变

□刘云霞

腹泻是一种常见的症状,因为没有器质性病变,很难被诊断出来。如果腹泻反复发作,就要小心功能性腹泻。如果腹泻症状长期得不到改善,还可能引发功能性病变,如功能性胃肠病等。

**功能性腹泻** 是一种长期或重复排便稀薄或水样便,但是没有明显的腹痛或腹部不适表现。如果没有细菌、病毒或寄生虫的感染,通常是由消化原因造成的。其发病与精神因素、运动感觉异常和植物神经失调有关。功能性腹泻是经各种检查均未能发现引起腹泻的器质性病变。

## 引发功能性腹泻的原因

**饮食不当** 吃了生冷、不干净、辛辣的食物。

**压力过大** 工作压力过大、精神紧张、失眠等。

**药物因素** 服用了某些药物,或者正在服用一些影响肠道功能的药物。

**其他因素** 患有肠道炎症、肠道肿瘤、肠易激综合征等。

## 如何诊断功能性腹泻

如果每天大便2次~3次,形状稍松散,没有其他明显的症状,也没有出现短暂的习惯变化,说明这个人的身体是正常的,并不是腹泻。那么,怎么判断是否患了功能性腹泻呢?

**病史询问** 医生详细询问患者的症状、病程、饮食习惯、排便频率等情况,以了解病情。

**体格检查** 医生对患者进行腹部触诊,检查腹部是否有异常。

**实验室检查** 医生会建议患者做血常规、粪便常规、生化指标等实验室检查,排除其他疾病。

**排除其他疾病** 医生会排除其他明确病因引起的腹泻,如感染性腹泻、炎症性肠病等。

**诊断标准** 根据国际上通用的功能性腹泻诊断标准,医生会综合病史、体格检查、实验室检查结果等进行诊断。患者去医院时,最好携带一份新鲜的粪便样品进行检查,协助医生进行诊断。

## 出现什么情况需要及时就诊

出现体重下降、夜间腹泻、便血、大便量大、大便次数过多、营养不良等症状的患者,以及有结肠直肠癌家族史的患者;排便时肛门不适,有排便不尽感;腹泻持续时间较长,且超过2个月,有明显的腹痛现象;伴有或不伴有情绪波动及精神刺激,而且出现睡眠障碍等情况,需要心理疏导的患者,一定要对器质性疾病产生怀疑,尽快到医院就诊。值得注意的是,青春期的腹泻以功能性腹泻为主,应注意饮食调整,适当进行体育锻炼,避免焦虑和紧张,并辅以药物治疗等。对于中老年人,如果发现腹泻情况,一定要在第一时间到医院检查,以便得到及时的治疗。

## 治疗功能性腹泻可以使用哪些药物

**抗胆碱能药物** 抗胆碱能药物适用于所有类型的功能性腹泻,尤其是伴有腹部疼痛的患者。

**解痉剂及调节胃肠道动力药** 这类药物包括匹维溴铵、山莨菪碱片等,适用于腹泻伴腹痛的患者。

**益生菌** 比如酪酸梭菌活菌制剂。

**其他药物** 比如蒙脱石散等止泻药,以及消化酶制剂等。

治疗功能性腹泻时,要综合考虑患者发病原因和症状,以便进行对症治疗,必要时使用上述药物,以达到较好的治疗效果。

(作者供职于寿光市人民医院)

## 脑梗死患者可以恢复正常吗

□林雯雯

脑梗死是因为脑部的血液循环出现了障碍,并且脑组织出现了缺血性坏死、软化,这种情况容易出现在中老年人中。另外,高血压病患者、糖尿病患者,以及过于肥胖的人群,出现脑梗死的概率相对比较大。对于脑梗死,要根据患者的实际情况积极治疗,严重者会出现生命危险。那么,脑梗死有哪些症状?可以恢复正常吗?平时如何护理呢?下面,就让我们详细了解一下。

## 脑梗死有哪些症状

脑梗死的症状包括:突然出现头痛,并且头痛程度剧烈;突然出现面部、手臂或腿部一侧的麻木、无力或瘫痪;突然出现语言困难、言语不清或理解困难;突然出现视力模糊、双眼视物不清或失明;突然出现晕倒、眩晕、失去平衡等症状;突然出现严重的头晕、呕吐、恶心或意识丧失;突然出现困惑、迷失方向或记忆力减退;突然出现呼吸困难、心悸或胸痛。

## 脑梗死能否恢复正常

脑梗死患者是否能够恢复正常,要根据发病时间、脑梗死的面积,以及具体的治疗情况来决定,不能一概而论。

**可以恢复正常** 如果患者发病时间短、脑梗死的面积较小,并且得到了及时治疗,以及严格遵循医嘱用药,这种情况是有可能恢复正常的。

**不能恢复正常** 如果患者脑梗死的面积大、发病时间长,并且已经影响到患者的正常功能,出现了偏瘫、意识障碍等,这种情况下一般来说是不能完全恢复正常的。

## 患者平时如何护理

**调整饮食** 患者的饮食很重要,需要合理搭配、加强营养,补充足够的蛋白质和维生素,多吃新鲜的蔬菜、水果。同时,患者要注意摄入足够的膳食纤维,避免出现便秘情况。

**做好卫生工作** 比如口腔卫生、会阴部位卫生等,以及大小便后需要洗手。

**预防褥疮** 对于长期卧床的患者,一定要预防褥疮。家属及护理人员要定期为患者翻身、拍背,每天都要给患者擦洗身体,让患者的身体保持干燥状态。患者的床单每周要清洗一次。只有这样才能更好地避免患者出现褥疮。

**功能训练** 患者在身体条件允许的情况下,还需要进行肢体功能训练、语言功能训练等,这样有利于身体恢复。

脑梗死患者不仅要积极配合医生进行治疗,还要保持良好的心态。症状轻微的患者,平时可以适当进行一些户外运动,比如散步、打太极拳等,运动时间不宜过长,每次30分钟左右即可。另外,患者要定期到医院复查,平时也要多关注自己的身体情况。一旦患者出现不适症状,要予以重视,及时到医院就诊,以便得到及时的救治。

(作者供职于广安门医院济南医院/济南市中医医院)

## 哮喘的常见症状及预防措施

□韩长媛

**喘息** 哮喘患者通常会会出现呼吸短促和喘息,并由此导致呼吸短促和咳嗽。

**发作时出汗** 哮喘发作时,患者多汗是因为交感神经兴奋导致汗腺分泌增多。同时,出现呼吸短促时,患者机体耗能增加,产热增多,也会引起多汗症状。

## 预防措施

哮喘属于慢性疾病,虽然不可治愈,但是可以通过有效的预防和管理,减少哮喘发作。那么,如何预防哮喘呢?

**避免接触致敏因素** 对于

哮喘患者来说,控制和远离过敏原至关重要。常见的过敏原包括尘螨、宠物皮屑、花粉、霉菌等。哮喘患者应避免接触这些过敏原。

**合理使用药物** 哮喘患者需要配合医生,合理使用药物。规律用药可以有效地控制哮喘症状,预防哮喘发作。常用的药物包括短效支气管舒张剂、长效β受体激动剂、吸入性糖皮质激素、白三烯受体拮抗剂、口服抗组胺剂等。其中,短效支气管舒张剂可以缓解哮喘症状,但是不能预防哮喘;长效

β受体激动剂可以减少哮喘发作的次数和严重程度;吸入性糖皮质激素可缓解炎症,控制哮喘症状;白三烯受体拮抗剂和口服抗组胺剂等具有缓解哮喘症状的作用。

**坚持呼吸训练** 呼吸训练可以增强肺功能和抵抗力,有助于控制哮喘症状。因此,哮喘患者可选择正规医院和专业人员,帮助自己进行呼吸训练和康复训练。

**合理饮食** 哮喘患者应该注意饮食适量的优质蛋白质,如瘦肉、鸡蛋、鱼肉等,并且少食容易

导致过敏反应的食物和加工食品。同时,哮喘患者还应该多吃富含维生素和矿物质的蔬菜、水果、谷物等。

**保持身体健康** 哮喘患者应避免不良嗜好,如吸烟、饮酒等;同时,保证充足的睡眠,加强锻炼,有效控制哮喘症状。

**定期复查** 哮喘患者需要定期复查,在专业医生的指导下监测哮喘的症状,评估疾病控制程度,随时调整治疗方案。

综上所述,哮喘患者需要了解哮喘的常见症状,在发现异常症状的情况下及时就诊;坚持健康的生活方式,提高生活质量;加强自我保护和管理,与医生密切合作,积极预防和控制哮喘。

(作者供职于邹平市人民医院)

## 伤口愈合的两种方式

□杨素真

在伤口处理中,创可贴和缝合线是两种常用的方式。本文从护士的角度,介绍一下这两种常用的方式,以便帮助读者更好地了解伤口的愈合过程。

**创可贴的原理和适用情况**

**原理** 创可贴是一种具有黏性的医用胶带,通过其黏性材料固定在皮肤上,保护伤口,促进愈合。创可贴的黏性材料可以有效地阻止细菌和其他有害物质进入伤口,起到保护作用。

**适用情况** 创可贴适用于一些较为浅表的伤口,如小切口、擦伤、浅层烧伤等。这些伤口通常不太深,没有大面积的组织损伤,不需要太多的张力来闭合伤口。创可贴的优势在于简单、易用,不需要专业的医疗技能,人们在家庭或者日常生活中就可以进行简单的伤口处理。

**创可贴的使用方法**

在使用创可贴前,护士需要进行一些准备工作,在认真清洗伤口后用无菌纱布擦净,确保伤口干净;要选择大小合适

的创可贴,确保创可贴能够覆盖伤口,并且不会过分拉扯皮肤。

**使用创可贴时**,可将创可贴打开,轻轻地剥离保护膜,以免黏性材料受到污染;将创可贴粘贴在伤口上,覆盖整个伤口,然后轻轻地按压;如果伤口出血较多,在使用创可贴前先用无菌纱布进行止血处理。

**缝合线的原理和适用情况**

**原理** 缝合线是一种将伤口的边缘组织连接起来的方式,关键在于促进组织愈合。

**适用情况** 缝合线适用于较深的伤口,比如切割伤、撕裂伤、深层烧伤等。这些伤口通常需要更强的张力来正确闭合,确保创可贴适用于较浅表的伤口,简单易用;而缝合线适用于较深的伤口,能够提供更强的张力和支持。护士在处理伤口时,可根据伤口的深浅、大小和位置选择合适的方式,还要确保操作的安全和卫生,以便促进伤口愈合。

(作者供职于菏泽市第六人民医院五官科)

**缝合线的使用方法**

在使用缝合线前,护士要准备一些工具和材料,清洁和消毒伤口及其周围的皮肤;准备好适当的缝合线,可以根据伤口的深度和大小选择适合的缝合线;准备缝合

针、无菌纱布等辅助工具。那么,具体的使用步骤有哪些呢?

**麻醉** 对于较大或疼痛敏感的伤口,可能需要进行局部麻醉,以减轻痛感。

**清洁** 使用无菌纱布或生理盐水清洁伤口,确保干净、无杂质。

**缝合** 使用缝合针将伤口的边缘组织对齐,然后穿刺皮肤,沿着伤口线缝合;注意保持线的张力适中,避免过度张力或松弛。

**打结** 在缝合线末端打结,确保缝合线的牢固程度。

**清洁包扎** 缝合线完成后,使用无菌纱布进行包扎,防止感染。

创可贴和缝合线是常用的伤口处理方式,各有优缺点。创可贴适用于较浅表的伤口,简单易用;而缝合线适用于较深的伤口,能够提供更强的张力和支持。护士在处理伤口时,可根据伤口的深浅、大小和位置选择合适的方式,还要确保操作的安全和卫生,以便促进伤口愈合。

(作者供职于菏泽市第六人民医院五官科)

## 脑出血的八大前兆

□赵峰

## 什么是脑出血

脑出血是脑卒中的一种,死亡率高达50%,多发于中老年人,近几年逐渐呈年轻化趋势。脑出血起病急,致残率、致死率都比较高,可在发病数小时内或几天内夺走患者的生命。提起脑出血,不少人比较担忧和害怕。实际上,脑出血发病前是有一些先兆表现的,如果我们能够知晓这些前兆并予以重视,就能够把握住治疗脑出血的最佳时机,尽可能挽救患者的生命。

**脑出血通常指大脑动脉、静脉或毛细血管破裂**,进而导致脑实质内出血。脑出血的出血部位80%发生于大脑半球,20%为脑干和小脑。无论是发生在哪个部位的脑出血,都属于危重疾病,发现得越早、干预得越早,患者的存活率也就越高。因此,大家一定要重视。

## 脑出血的八大前兆是什么

**头晕** 脑血管内压力增大,干扰大脑神经功能时,可能出现头晕、站不稳等症状,这时患者应立即卧床休息。

**血压异常升高** 既往有高血压病史的患者,脑出血的发生风险较高。当血压短时间内突然升高时,患者应警惕脑出血的风险,及时采取降压措施。

**突发头痛、呕吐** 脑室内压力短时间内突然增大,造成颅内高压,进而引发剧烈的头痛,伴恶心、呕吐等症状。这时,患者应立即卧床休息,监测血压,并给予降压处理;必要时,遵医嘱使用甘露注射液,缓解患者的颅内压增高现象。

**反复鼻腔出血** 颅内压增高可导致患者鼻腔内毛细血管扩张、破裂等,进而导致反复鼻腔出血现象。

**颈部僵硬** 颈部僵硬症状与出现脑膜刺激征、颅内感染等因素有关。

**语言障碍** 脑血管扩张可压迫语言中枢,进而导致正常的语言表达功能受到影响,应给予降血压、降颅内压治疗。

**肢体障碍** 脑血管持续扩张可能压迫支配肢体感觉、运动功

能的大脑神经,进而导致一侧眼睑下垂、肢体麻木、运动功能障碍等症状。

**意识障碍** 脑出血患者发病前,往往会因为颅内压升高导致局部脑组织受压,影响正常的意识状态,产生意识障碍,一般情况下可表现为昏睡、嗜睡等。

一旦出现以上先兆表现,患者要提高警惕,尽量平卧,减少走动;必要时,遵医嘱使用甘露注射液,缓解患者的颅内压增高现象。

综上所述,对于可能发生脑出血的危险人群,除了及时就医进行干预外,还需要采取有效的预防措施,比如积极控制血压,加强糖尿病、心脏病等疾病的治疗,清淡饮食,降低胆固醇、脂肪的摄入量,限制食盐的摄入量,戒烟戒酒,改正不良的生活方式。预防脑出血的方式可总结为“稳血压、调情志、择饮食、免劳累、防便秘、不蹲硬、防跌倒”等。大家要做好预防,降低脑出血的发生风险。

(作者供职于郾城县第二人民医院)