

# 如何治疗股骨颈骨折

□劳绍业

在我们的生活中,股骨颈骨折像一块突如其来的绊脚石,给许多老年人带来不小的挑战。股骨颈位于大腿骨靠近髋关节处,是一个承受体重与行走压力的关键部位。老年人因骨质疏松症等因素,发生股骨颈骨折的风险较大。本文主要介绍老年人股骨颈骨折的治疗方法。

**老年性股骨颈骨折的诱因**  
**骨质疏松症** 随着年龄的增长,人体内的骨密度降低,骨骼变得更加脆弱,使老年人容易因为轻微的跌倒或撞击而导致股骨颈骨折。

**年龄** 年龄的增长是一个重要的风险因素。在人体老化的过程中,骨质自然流失,骨骼结构变得脆弱,耐受的负荷程度降低。

**跌倒** 对于老年人而言,跌倒是引发股骨颈骨折的直接原因之一。特别是骨质疏松症患者,即使是轻微的跌倒,也可能导致股骨颈骨折。

**缺乏运动** 老年人缺乏适度的体育活动,会导致肌肉力量减弱和协调性下降,增加了跌倒的风险,从而间接增加了股骨颈骨折的风险。

**慢性病** 糖尿病、风湿性关节炎等慢性病,会影响患者行走的稳定性和骨密度,从而增加股骨颈骨折的风险。

**长期使用药物** 长期使用类固醇、抗凝药物等,可能影响患者的骨骼代谢和血液凝固机制。

**营养不良** 缺乏维生素和钙等营养素,会削弱患者的骨骼强度,增加股骨颈骨折的风险。

**治疗难点**  
**骨质疏松症与骨折愈合困难** 老年股骨颈骨折患者往往伴有骨质疏松症,使骨折愈合变得更加困难。骨质疏松症会导致患者的骨组织变薄,骨小梁结构破坏,降低患者的骨骼强度和韧性。

**合并慢性病** 老年股骨颈骨折患者常常合并多种慢性病,如心血

管疾病、糖尿病、慢性阻塞性肺疾病等。这些慢性病会影响患者的整体健康状况,增加手术的风险和术后康复的难度。

**术后康复与功能恢复** 由于老年人的身体机能下降,康复能力减弱,导致术后康复变得困难。患者要长期进行康复锻炼,包括关节活动训练、肌肉力量训练等,以促进骨折部位愈合和关节功能恢复。然而,由于疼痛、僵硬等原因,许多老年患者难以坚持进行康复锻炼,从而影响治疗效果。

**心理与社交障碍** 老年股骨颈骨折患者常常面临心理和社交方面的障碍。由于疼痛、行动不便等原因,患者会感到沮丧、无助和孤独。同时,骨折也可能导致患者社交活动减少,降低其生活质量。

**治疗措施**  
**保守治疗** 对于没有移位或轻度移位的股骨颈骨折,患者可以采用保守治疗的方法。患者需要卧床休息,避免活动,以减少对受伤

部位的进一步损伤。患者可以使用止痛药来缓解疼痛症状。对于部分患者,可以考虑使用牵引器治疗,通过施加适当的牵引力来使骨折端对齐并保持稳定。

**手术治疗** 对于移位明显或伴有其他并发症的股骨颈骨折,患者需要进行手术治疗,比如使用植入钢板、螺丝等金属器械固定骨折部位。对于年龄较大或存在其他严重疾病的患者,可以考虑进行人工髋关节置换手术。对于部分老年患者,还可以通过全髋关节复位加内固定术将髋部复位并固定,以促进骨折部位的愈合。

**康复锻炼**  
**肌肉力量训练** 肌肉力量训练可以帮助患者恢复受伤部位的功能和运动能力。在日常生活中,患者可以进行简单的肢体活动(如手臂伸展、腿部弯曲等),逐渐增加难度和重量。

**平衡训练** 平衡训练可以提高患者的平衡能力,降低跌倒的风

险。在日常生活中,患者可以进行单脚站立、行走等活动,逐渐增加时间和距离。

**柔韧性训练** 柔韧性训练可以增加关节的灵活性和范围。在日常生活中,患者可以选择瑜伽、打太极拳等活动方式,逐渐增加难度和时间。

**步态训练** 步态训练可以帮助患者恢复正常的步态模式。在日常生活中,患者可以进行走路、爬楼梯等活动,逐渐增加速度和距离。

**功能性训练** 功能性训练可以帮助患者恢复生活能力。患者可以进行穿衣、洗漱、上下床等活动,逐渐增加难度和时间。

总体来说,股骨颈骨折的治疗需要医患双方共同努力。无论选择手术治疗,还是保守治疗,目的都是帮助患者缓解疼痛、恢复功能、提高生活质量。

(作者供职于广西壮族自治区北海市第二人民医院)

## 医院感染防控措施

□王富环

医院感染是指医院内发生的感染。医院感染不仅给患者带来痛苦和负担,还给医院带来巨大的经济负担和社会压力。因此,医院感染防控非常重要。质量控制与管理是医院感染防控的关键环节。

**医院感染防控的重要性**  
医院感染是指患者在进入医院时,并没有感染某种病原体,但在医院内因各种因素而感染了该病原体。其中,包括手术部位感染、泌尿系统感染、肺炎等。医院感染的发生不仅会影响患者的治疗效果和康复速度,还会增加医疗费用和死亡率。因此,医院感染防控对于提高医疗质量和保障患者安全具有重要意义。

**管理措施**  
**制定防控标准和规范** 医院应根据国家和地方的相关法规和标准,结合自身实际情况,制定医院感染防控的标准和规范。这些标准和规范应包括医院感染防控的组织机构、防控措施、人员培训、监测和报告等方面的内容。

**建立监测和报告系统** 医院应建立完善医院感染监测和报告系统,及时监测和报告医院感染的情况。通过监测和报告,医院可以了解感染的发生趋势和规律,及时采取措施,防止感染扩散。

**加强人员培训和管理** 医院应加强医务人员的培训和管理,提高其防控意识和技能水平。医院还应制订培训计划,定期组织医务人员培训和考核,确保医务人员能够正确执行防控措施。

**强化环境卫生管理** 医院应加强环境卫生管理,保持医院环境的清洁和卫生;定期进行环境监测和评估,及时发现和解决环境污染问题;加强医疗器械的清洁和消毒,确保医疗器械的卫生和安全。

**建立防控组织机构** 医院应建立专门的医院感染防控组织机构,制定防控标准和规范,开展人员培训和监测工作,协调各方面资源,确保防控措施得到有效落实。

加强医患沟通和合作 医院应加强医患沟通和合作,提高患者对医院感染防控的认知度和合作度;同时,向患者宣传防控知识和措施,告知患者在医院内如何保护自己,避免感染。

**推行精细化管理** 医院应推行精细化管理,将防控工作落实到每个科室、每位医务人员;制定具体的防控措施和流程,明确责任分工,确保每个环节都得到有效控制。

**加强督导和检查** 医院应加强督导和检查,对医院感染防控工作进行全面评估和监督;定期开展自查和互查,及时发现和解决问题,确保防控措施得到有效落实。

医院感染防控是医院管理的重要内容,也是保障患者安全的重要措施。医院应加强管理,确保各项防控措施得到有效落实,从而为患者提供安全、优质的医疗服务。

(作者供职于山东省无棣县人民医院)

肠易激综合征是一种慢性肠道疾病,常导致患者出现腹痛、腹泻、便秘和肠道不适等症状。以下是肠易激综合征的预防方法。

**合理饮食** 患者应坚持合理饮食,避免暴饮暴食,增加膳食纤维的摄入量,适量摄入新鲜的水果、蔬菜和全谷类食品,避免摄入刺激肠道的食物。

**心理调适** 患者应学会应对压力的方法,避免情绪激动。

**肝炎**  
肝炎是指肝脏发生炎症的疾病,常见类型包括乙型肝炎、丙型肝炎等。以下是肝炎的预防措施。

**及时接种疫苗** 患者应及时接种乙型肝炎疫苗。

**避免传染** 患者应避免与乙型肝炎患者、丙型肝炎患者共用针头、刮胡刀等器具。性接触时,患者应全程坚持使用安全套。

**保持个人卫生** 患者应保持手部清洁,避免摄入生的或未煮熟的海鲜,以及被污染的食物。

**胆囊炎**  
胆囊炎是胆囊发炎的疾病,常由胆囊内胆汁滞留或胆囊内结石引起,可导致患者出现上腹部剧烈疼痛和发热等症状。以下是胆囊炎的预防方法。

**饮食调整** 患者的饮食宜规律,避免长时间空腹或暴饮暴食。患者应选择富含膳食纤维的食物,如新鲜的水果、蔬菜和全谷类食品,避免摄入过多高脂肪食物。

**控制体重** 肥胖会增加胆囊结石形成的风险,患者应将体重控制在合理范围内。

总之,预防消化系统疾病,关键在于养成良好的饮食习惯、保持健康的生活方式,以及定期体检。科学的预防措施,可以帮助患者降低消化系统疾病的发病风险。

(作者供职于山东省淄博市北大医院鲁中医院)

消化内科是医学领域的一个重要分支。消化系统承担着食物消化、吸收和排泄的功能。然而,由于人们生活方式和饮食习惯的改变,消化系统疾病的发病率逐年增加。本文主要介绍消化系统常见疾病的预防方法。

**胃溃疡**  
胃溃疡是指胃黏膜或十二指肠黏膜发生溃疡,常常导致患者出现上腹部疼痛、消化不良、出血等症状。以下是预防胃溃疡的方法。

**合理饮食** 患者应坚持合理饮食,减少刺激性食物(如辛辣食品和咖啡)的摄入量,避免长时间空腹,定时进食,避免暴饮暴食。

**戒烟限酒** 烟草和酒精都会刺激胃黏膜,使患者增加胃溃疡的风险。

**避免压力过大** 患者长期压力过大,容易引发胃溃疡。

**避免大量使用非甾体抗炎药** 大量使用非甾体抗炎药,会损伤胃黏膜,增加胃溃疡的风险。

**胃食管反流病**  
胃食管反流病是指胃酸逆流到食管中引起炎症和症状的疾病。常见症状包括胸骨后灼热感、暖气和泛酸等。以下是预防胃食管反流病的方法。

**调整饮食** 患者应尽量避免摄入导致胃酸增加的食物,如咖啡、碳酸饮料、巧克力等。

**控制体重** 肥胖会增加腹压,使患者增加胃酸逆流的风险。

**睡觉时避免平躺** 患者应尽量避免平躺睡觉,可以使用枕头垫高上半身。

**戒烟限酒** 烟草和酒精会刺激食管括约肌,增加胃酸逆流的风险。

**肠易激综合征**  
肠易激综合征是一种慢性肠道疾病,常导致患者出现腹痛、腹泻、便秘和肠道不适等症状。以下是肠易激综合征的预防方法。

**合理饮食** 患者应坚持合理饮食,避免暴饮暴食,增加膳食纤维的摄入量,适量摄入新鲜的水果、蔬菜和全谷类食品,避免摄入刺激肠道的食物。

**心理调适** 患者应学会应对压力的方法,避免情绪激动。

**肝炎**  
肝炎是指肝脏发生炎症的疾病,常见类型包括乙型肝炎、丙型肝炎等。以下是肝炎的预防措施。

**及时接种疫苗** 患者应及时接种乙型肝炎疫苗。

**避免传染** 患者应避免与乙型肝炎患者、丙型肝炎患者共用针头、刮胡刀等器具。性接触时,患者应全程坚持使用安全套。

**保持个人卫生** 患者应保持手部清洁,避免摄入生的或未煮熟的海鲜,以及被污染的食物。

**胆囊炎**  
胆囊炎是胆囊发炎的疾病,常由胆囊内胆汁滞留或胆囊内结石引起,可导致患者出现上腹部剧烈疼痛和发热等症状。以下是胆囊炎的预防方法。

**饮食调整** 患者的饮食宜规律,避免长时间空腹或暴饮暴食。患者应选择富含膳食纤维的食物,如新鲜的水果、蔬菜和全谷类食品,避免摄入过多高脂肪食物。

**控制体重** 肥胖会增加胆囊结石形成的风险,患者应将体重控制在合理范围内。

总之,预防消化系统疾病,关键在于养成良好的饮食习惯、保持健康的生活方式,以及定期体检。科学的预防措施,可以帮助患者降低消化系统疾病的发病风险。

(作者供职于山东省淄博市北大医院鲁中医院)

# 消化系统常见疾病的预防方法

□张光伟

## 心绞痛的预防和预防

□战晶晶

心脏是人体重要的器官之一,它每天不停地跳动,为我们的身体提供源源不断的能量。然而,有时心脏也会遭遇心绞痛,让患者体验到难以名状的痛苦。本文主要介绍心绞痛的症状和预防方法。

**什么是心绞痛**  
心绞痛是一种由冠状动脉供血不足引发的、以发作性胸痛或胸部不适为主要表现的临床综合征。当心脏的血流供应不足,无法满足其需求时,心肌细胞会因缺氧而产生疼痛感,其特点为阵发性的前胸压榨性、紧缩性疼痛,有时可放射至左臂、下颌、颈部或背部。

**主要症状**  
**胸痛** 心绞痛引起的胸痛通常位于胸骨后方,可能为压榨性、紧缩性或窒息性疼痛。疼痛程度可能逐渐加剧,达到高峰后逐渐消退,通常持续数分钟至数十分钟。心绞痛发作的频率因人而异,有些患者可能每天发作多次,而有些患者可能每周或每月发作一次。

**放射痛** 心绞痛发作时,疼痛可能放射至左臂、左肩、下颌、颈部或背部。这种放射性疼痛有时比胸痛更明显,容易让患者误认为是其他部位的疼痛。

**伴随症状** 在心绞痛发作时,患者可能伴有出汗、恶心、呕吐、心悸、呼吸困难等症状。这些症状可能与疼痛同时出现,也可能在疼痛缓解后持续存在。

**怎样预防**  
**合理饮食** 在日常生活中,患者应坚持合理饮食,选择健康的烹饪方式(如蒸、煮等),避免使用过多炸、煎等烹饪方式。此外,患者应减少盐、糖等调味品的使用量,要保证营养均衡,摄入不同种类的食物,包括谷物、蔬菜、水果、肉类、奶制品等。

**适度运动** 定期进行有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,可以增强患者的心肺功能,提高心脏的耐受力。但在运动时,患者应避免剧烈运动,以免心绞痛发作。

**控制体重** 患者应将体重控制在合理范围内,有助于血压、血脂和血糖保持正常水平,减轻心脏的负担。坚持合理饮食和适度运动来控制体重,是预防心绞痛的重要措施。

**戒烟限酒** 长期吸烟和过量饮酒是心绞痛的重要因素。戒烟可以显著降低心血管事件的发病风险,而限制酒精的摄入量,也有助于保护心脏健康。

**管理慢性病** 高血压病、糖尿病和高脂血症等慢性病,也是心绞痛的重要因素。患者应定期监测并控制慢性病,以降低心绞痛的发生风险。

**心理调适** 患者应保持积极、乐观的心态,学会应对压力和焦虑的方法。心理健康与心脏健康密切相关,良好的心理状态,有助于预防心绞痛。

患者了解心绞痛的症状,可以更早地捕捉到身体的警示“信号”。坚持合理饮食、适度运动、控制体重、戒烟限酒、管理慢性病,以及心理调适等,是预防心绞痛的重要措施。

(作者供职于山东省莱州市三山岛街道社区卫生服务中心)

在心血管疾病中,心房颤动(简称房颤)是一种常见的心律失常现象。对于房颤患者而言,坚持适度运动不仅有助于提高患者的生活质量,还能降低疾病发作的风险。本文主要介绍房颤患者的正确锻炼方式。

**什么是房颤**  
在房颤发作时,心房的电生理活动变得极为紊乱,导致心房无法有效地泵血至心室。这种情况不仅影响心脏的整体泵血效率,还可能导致血栓形成,使患者增加中风等严重并发症的风险。因此,对于房颤患者而言,寻求一种既能提高心肺功能又不加重心脏负担的锻炼方式非常重要。

**正确锻炼方式**  
**适度运动** 长期坚持适度运动,对房颤患者有多方面的益处。首先,运动可以增强患者的

心肺功能,提高心脏的泵血效率,从而减轻房颤带来的不适感。其次,运动有助于患者控制体重、血压和血糖等房颤的危险因素,进一步降低疾病进展的风险。最后,运动能促进血液循环,降低血栓形成的风险,从而预防中风等并发症。

**选择有氧运动** 对于房颤患者来说,有氧运动是最佳的选择。有氧运动可以帮助患者改善心肺功能,增强心血管系统的稳定性。常见的有氧运动方式包括散步、慢跑、游泳、骑自行车等。这些运动

方式对关节的冲击较小,适合大部分患者。

**适宜进行柔韧性训练** 瑜伽、太极拳等运动方式,能够增加关节的灵活性和身体的平衡性,对于改善房颤患者的生活质量大有裨益。另外,这些运动方式较舒缓,不会对心脏造成过大的压力。

**运动强度不宜过大** 房颤患者在锻炼时,应注意控制运动强度,避免力量训练、竞技体育之类的项目,以免增加心脏的负担。此外,患者在锻炼过程中,应遵循循序渐进的原则,逐步增加运动时间和强度。

**运动时间不宜过长** 房颤患者每次运动的时间不宜过长,建议在60分钟以内。患者运动时间过长,可能导致心脏过度疲劳,加重病情。此外,患者在锻炼过程中,应保持呼吸顺畅,避免憋气或过度喘息。

**运动前咨询医生** 在开始任何锻炼计划之前,房颤患者应该先咨询医生的建议。医生会根据患者的实际情况(如年龄、病史、病情严重程度等),为患者制订个性化的

锻炼计划。此外,医生还会监测患者在锻炼过程中的心率变化,确保锻炼安全有效。

综上所述,房颤患者锻炼身体时,需要医生进行个性化、科学化的指导。运动只是房颤管理的一部分。在日常生活中,患者坚持合理的饮食、规律作息、保持良好的心态同样重要。让我们携手共进,以运动为起点,共筑房颤患者的健康防线,让心脏在平衡与和谐中跳动,享受生活的美好。

(作者供职于山东省日照市莒县人民医院)

## 房颤患者怎样锻炼身体

□陈旭

## 体表肿瘤的类型

□张登峰

体表肿瘤是否严重,要根据肿瘤的性质而定。体表肿瘤是指发生在身体浅表部位的肿瘤,从性质上分为三种类型,分别是良性肿瘤、癌前病变及恶性肿瘤。如果是恶性的体表肿瘤,患者的病情就很严重;一旦处于中晚期,肿瘤还会发生转移现象,导致患者多个脏器功能衰竭。

**常见类型**  
**痣** 痣是一种常见的良性皮肤肿瘤,由黑色素细胞在局部聚集形成。根据痣细胞在皮肤中的位置,可以分为交界痣、复合痣和皮内痣。交界痣位于表皮和真皮

的交界处,容易受到局部创伤或感染的刺激而恶化;复合痣是指皮内痣和交界痣同时存在,皮肤表面微微凸起,形状不规则;皮内痣常凸出于皮肤表面,边缘规则,并伴有毛发生长,恶变的可能性较低。

**脂肪瘤** 脂肪瘤是常见的良性软组织肿瘤,由成熟的脂肪细胞聚集形成。它们通常位于皮肤和肌肉之间,生长速度缓慢,通常无自觉症状。然而,如果脂肪瘤较大,可能会压迫患者的神经,引起疼痛。对于影响美观或生活的脂肪瘤,患者可以选择手术切除。

**皮脂腺囊肿** 皮脂腺囊肿通常被称为“粉瘤”,是由皮脂腺排泄管阻塞导致皮脂堆积形成的囊肿。它们表现为球形囊性肿物,好发于皮脂腺丰富的部位,如面部、背部和胸部。患者挤压皮脂腺囊肿时,可以挤出豆腐渣或奶酪样内容物,并伴有腐臭味。对于皮脂腺囊肿,一般

建议患者手术切除,以免复发。

**如何早期识别**  
**观察症状** 体表肿瘤的早期症状可能包括皮肤表面肿块、皮肤颜色改变、疼痛、瘙痒等。这些症状可能并不明显,但仔细观察和对比自己的身体后,患者可能会发现一些细微变化。

**触诊** 医生对患者身体各部位进行触诊,可以感知到患者皮肤下的小肿块或异常改变。在触诊时,医生可以用手指按压或轻轻触摸体表肿瘤,感知是否有异常的硬块。

**视诊** 通过观察皮肤表面的颜色、形状、质地等,医生可以发现一些异常改变,比如皮肤表面的痣、溃疡等,都可能是体表肿瘤的表现。

**定期体检** 定期体检,可以帮助医生发现体表肿瘤,并对异常情况进行评估和处理。特别是高风险人群,如老年人、慢性病患者等,定期进行体检非常重要。

**注意身体发出的“信号”** 身体发出的“信号”是发现体表肿瘤的重要线索。例如,长期出现原因不明的发热时,患者应注意测量体温,每日4次,早、中、晚、夜间各一次,连测3天,并做记录;必要时,到医院进行血常规检查。食欲不振、消瘦、上腹部疼痛,且伴有恶心、呕吐等症状时,患者应注意观察呕吐物中是否带有黑褐色内容物,并观察大便是否呈柏油状或带血,以及形状是否改变。

(作者供职于河南省汝南县张岗医院)