

发生压缩性骨折后，如何康复

□唐京伟

压缩性骨折是一种常见的骨折类型，通常由股骨头压缩、脊椎压缩等引起。患者在手术治疗后需要进行康复治疗，使骨折愈合，恢复正常的生活和运动能力，这是一个漫长且艰难的过程。以下是关于压缩性骨折患者康复的一些建议，希望对患者有所帮助，让患者早日恢复健康。

压缩性骨折患者康复建议

1.在手术治疗完成后，要遵循医生的建议进行适当休息，减少骨折区域的负担；同时，在身体条件允许的情况下，要根据医生的指示，适当进行康复锻炼。康复

锻炼并不复杂，重要的是不能着急，过度负荷会导致骨折恢复效果不佳。

2.在骨折患者康复期间，饮食非常重要。营养均衡的饮食可以为身体提供所需的营养，为骨头的修复提供支持。在饮食方面，需要注意控制脂肪、糖分的摄入，避免过度瘦身或肥胖对骨折恢复带来不良影响。同时，氨基酸（是蛋白质的重要组成部分）对骨骼的修复也是非常重要的，因此需要摄入足够的蛋白质。

3.充足的睡眠可以帮助身体

消除疲劳，为身体恢复提供保障。建议骨折患者在夜间尽量保持8小时以上的睡眠，为身体吸收足够的营养和恢复健康提供保障。

4.骨折患者在康复期间，需要格外注意一些日常生活中的细节，如坐姿、站姿的调整，正确的行走姿势，以及培养良好的生活习惯。要避免一些可能导致生活质量下降的因素，如吸烟、大量饮酒等。养成健康的生活习惯，有利于骨折愈合，身体康复。

5.由于每个骨折患者的病情不同，因此康复方案也会有所不同。在康复期间，患者一定要积极

与医生沟通交流，遵循医生的指导和建议，如有任何不适或疑问，及时向医生汇报和咨询。

压缩性骨折患者康复的重要性

1.促进骨折愈合：采取康复措施，如增强循环、消除水肿、健康饮食等，能让骨折更容易愈合，患者康复得更快。在康复早期，对受伤部位的正确护理，可降低骨折后再次移位和愈合不全的风险。

2.促进身体机能的恢复：骨折患者可能因为不便活动而丧失一些身体机能。医生可以为患者制

订个体化锻炼计划，帮助患者恢复身体机能并增加康复效果。

3.降低再次受伤的风险：如果骨折没有完全愈合，那么患者再次受伤的风险也随之增加。康复治疗不仅能促进骨折愈合，还可以增强肌肉和韧带的力量，让其恢复功能，提高防御能力，避免再次受伤。

4.缓解疼痛和不适：压缩性骨折患者通常会有疼痛和其他不适。康复治疗可以使患者的身体更健康，让身体的状态更好。

（作者供职于新郑天佑中医院骨科）

如何对维持性血液透析患者进行饮食宣教

□左会霞

维持性血液透析患者因为长期进行药物治疗和透析治疗，容易出现营养不良、低蛋白血症、代谢紊乱等问题。饮食宣教对于维持性血液透析患者来说是非常重要的，可以帮助患者了解对身体有益的食物，避免不良饮食习惯和营养不良，尽量让身体状态更好。以下是维持性血液透析患者饮食宣教的相关知识。

维持性血液透析患者的基本饮食原则

1.控制盐分的摄入：维持性血液透析患者应避免吃过咸的食物，每日盐摄入量应限制在5克以下。

2.控制蛋白质的摄入：维持性血液透析患者肾功能减退、蛋白质代谢异常，应该注意限制蛋白质的摄入。建议患者每日蛋白质补充量为每千克体重0.6克~0.8克，但营养不良或腹膜透析患者，应根据实际情况调整蛋白质的补充量。

3.控制磷元素的摄入：维持性血液透析患者应该限制磷的摄入量，应控制在8毫克/日~1000毫克。不宜摄入含磷的食物，如鸡蛋、动物内脏、干鱼等。

4.控制钾的摄入：维持性血液透析患者应该控制钾的摄入，在补充蛋白质的同时，应选择低钾食

品，适量补充高钙食品和高钠离子食品。例如，应该避免同时食用多种高钾食物，如草莓、桃子、橙子等。

5.补充维生素B族和维生素C：维持性血液透析患者由于在血液透析时会排放体内的水溶性维生素，所以应注重补充维生素B族和维生素C，以保证细胞功能的正常。

6.控制水分摄入：维持性血液透析患者在生活中要注意控制摄入水分的量，确保每天从液体和半液体中摄入的水分总量控制在500毫升~800毫升。

不良饮食习惯会给维持性血液透析患者带来哪些危害

1.过高的蛋白质摄入可能导致肾脏负担过重，加重疾病，引起骨质疏松等后果。

2.高盐饮食会增加体内的水分，加重透析前的水分负担，还可能导致高血压，导致心血管疾病。

3.饮食中磷过多会增加患者的肾脏负担，引起骨骼疾病及心脏问题。建议控制磷酸盐的摄入。

4.高糖食物会增加患者得糖尿病的风险。若患者已被诊断为2型糖尿病，一定要注意这方面的知

识。

5.酒精、咖啡因等刺激性饮料和食物会引起失眠、心悸等，让患者不适。

饮食宣教是维持性血液透析患者生活中不可或缺的一部分。帮助患者了解和养成健康的饮食习惯，形成良好的生活方式，可以有效延缓疾病的进展，减少并发症的发生。同时，患者也应该在医生的指导下，制订针对性的饮食计划，在日常生活中坚持健康的饮食习惯，维持自身的健康水平。

（作者供职于长葛市人民医院血液透析室）

黄褐斑治疗中的注意事项

□王志刚

面部黄褐斑是一种常见的碍容性皮肤病，它是一种慢性、获得性面部色素增加性皮肤病，为对称分布于面颊、前额及下颌深浅不一、边界不清的淡褐色或深褐色斑片。

黄褐斑的原因有哪些

黄褐斑的发生主要有三大因素，分别是遗传易感、日光照射、性激素水平变化。另外，黑色素合成增加、皮损处血管增生、炎症反应及皮肤屏障受损均参与了黄褐斑的发生。此外，睡眠障碍、使用汞和铅含量超标的劣质化妆品、烹饪等热辐射接触、甲状腺疾病、女性

生殖系统疾病和肝脏疾病，也可加重或诱发黄褐斑。

黄褐斑的基础治疗

1.避免诱发因素。调整生活方式、保证睡眠充足、劳逸结合、保持良好的心态。避免日晒，减少烹饪、职业热源接触，避免使用汞、铅含量超标的劣质化妆品；避免服用引起性激素水平变化的药物及增加皮肤光敏性的药物及食物。

2.护肤品的选择。主要是两大类功效性护肤品：修复皮肤屏障类和美白类。这两类产品的成分各不相同，在不同的疾病时期选择

也有差异，建议在医生的指导下科学选择功效性护肤品。

3.防晒。选择合适的广谱防晒霜，每2小时涂1次，同时加强遮挡性防晒，如戴帽子、打遮阳伞、戴口罩等。这样有利于黄褐斑的防治。

黄褐斑的分期及分型治疗

黄褐斑分为活动期黄褐斑和稳定期黄褐斑，又分为单纯色素型黄褐斑和色素合并血管型黄褐斑。因为色素所在位置不同，黄褐斑可分为表皮型黄褐斑和混合型黄褐斑；因为发生部位不同，可分为面中型黄褐斑、颞型黄褐斑及下

颌型黄褐斑。黄褐斑的分型及分期，对治疗药物的选择、治疗方法的选择、对治疗效果的判定及如何进行中医治疗，都有着重要的指导意义。

活动期黄褐斑：要避免光电治疗、化学剥脱治疗，此时应注重基础治疗联合系统药物治疗。此时若进行不规范的光电治疗及外用刺激性较大的药物治疗，会进一步加重黄褐斑。

稳定期黄褐斑：此时的黄褐斑在口服药物及外用药物治疗的基础上，可以联合化学剥脱治疗、光电综合治疗等，并取得较好的治

教你快速看懂甲亢化验报告

□罗琦

甲状腺功能亢进症（甲亢）是由于甲状腺分泌的甲状腺激素过多，导致身体基础代谢增加，引起一系列临床症状的疾病。下面，我来介绍一下甲亢的常见症状，以及如何通过化验报告来判断是否有甲亢。

甲亢的常见症状

1.甲状腺激素对神经系统的影响非常大，当身体分泌过多的甲状腺激素时，容易导致患者出现焦虑、心烦易怒、多梦和失眠等情感异常问题。

2.当甲状腺功能亢进时，身体代谢加快，导致食欲亢进，但由于

消耗大量的热量，患者往往体重迅速减轻。同时，甲亢还易造成肌肉消耗，使患者出现体力衰竭的症状。

3.甲状腺激素对心脏的影响很大。当甲状腺激素过多时，患者会出现心律失常等，会有手颤、心悸等症状。

4.由于甲状腺分泌过多的甲状腺激素，导致身体新陈代谢加快，血液循环加快，容易导致出汗、皮肤潮红。甲亢患者常常会觉得手脚发热或全身发热。

5.严重的甲亢病例可能出现眼部异常，眼球会出现震颤，眼睑

上升肌不能收缩，导致上睑下垂，造成视力障碍。

甲亢化验报告上都有哪些指标

1.促甲状腺激素（TSH）：TSH与甲状腺激素呈相反的关系，即当甲状腺激素水平升高时，TSH水平下降，反之亦然。血液中的TSH水平可以用于诊断某些甲状腺疾病，如甲状腺功能减退症、亚临床甲状腺功能减退症等。

2.游离三碘甲状腺原氨酸（FT3）：对调节身体代谢、心血管功能、神经系统和肌肉功能起重要作用。如果FT3的水平过高或过

低，可能会影响身体的正常生理功能，导致一系列疾病。

3.游离四碘甲状腺原氨酸（FT4）：通常用于检测甲状腺功能异常（甲状腺功能亢进或功能减退等）或者其他自身免疫性疾病。FT4水平高或低，都会影响身体的正常生理功能，甚至会导致身体产生反应，出现一系列疾病症状。

4.甲状腺球蛋白抗体是一种体内产生的抗体，可以反映患者是否存在自身免疫性甲状腺疾病或者其他自身免疫性疾病。若甲状腺球蛋白抗体水平明显升高，说明

为什么红细胞要“洗一洗”

□李俊英

红细胞是人体血液中数量最多的细胞，主要功能是运输氧气和二氧化碳。在临床上，输注红细胞的作用是提高患者血液中血红蛋白的含量，增强机体运氧能力。但是在一些情况下，患者不能直接输注红细胞，而是要将红细胞“洗一洗”之后才能输注给患者，即洗涤红细胞。那么，您知道什么是洗涤红细胞吗？为什么红细胞要洗涤？洗涤后的红细胞有哪些特点？

什么是洗涤红细胞

洗涤红细胞是红细胞制剂的一个品种，是采用特定的方法，在密闭无菌环境中使用无菌接合机将保存期内的红细胞血袋导管和联袋洗涤溶液管路进行无菌接合

连通，并将洗涤溶液移至红细胞袋内，然后按照预先设置的程序进行离心操作，离心后去除血袋中的上清液和白膜层，此过程就是洗涤，需要重复3次~4次，最后将红细胞悬浮在生理盐水或红细胞添加液中所制成的红细胞成分血。

为什么红细胞要洗涤

在临床上，绝大多数患者输注红细胞后是安全的，而一些患者在输注红细胞后会有一定输血反应，比如发生过敏反应、非溶血性发热反应等，这主要是由所输注血液中的血浆蛋白、白细胞等成分引起的。发生过敏反应的原因有多种：一是患者属于过敏体质，容易因为血浆中的一些蛋白质成分发生过

敏反应；二是患者输血后，机体容易产生特异性抗体，当再次输血时这些特异性抗体和输注血液中的某些抗原发生抗原抗体反应，从而会导致一系列全身反应；三是极少数过敏体质的献血者，体内已产生对某些物质的抗体，可随血液转移给受血者，当受血者接触到相关过敏物质时，即可发生过敏反应。非溶血性发热反应主要是由于患者输注了含有白细胞的血液成分，与患者体内已有的抗体发生免疫反应，或在血液储存的过程中白细胞释放的可溶性细胞因子等所致。

此时，洗涤红细胞就派上用场了。洗涤红细胞经过洗涤，被去除了98%以上的血浆和80%以上的白

细胞及血小板，同时也被去除了红细胞在保存过程中产生的钾、氨、乳酸等代谢产物，而红细胞的回收率在70%以上，输注洗涤红细胞可以有效预防以上输血不良反应的发生。

哪些患者需要输注洗涤红细胞

洗涤红细胞适用于各类需要输注红细胞的患者，尤其是适用于以下几类患者：

1.对血浆蛋白有过敏反应的贫血患者，如患者在输入血液后发生过荨麻疹、血管神经性水肿，甚至过敏性休克等；

2.自身免疫性溶血性贫血患者和阵发性睡眠性血红蛋白尿症

患者；

3.高钾血症及肝、肾功能障碍需要输血的患者；

4.由于反复输血已产生白细胞或血小板抗体，引起输血发热反应的患者。

当前，随着我国医疗水平的不断提高，临床用血需求逐年上升，每天都有许多患者需要输注血液，特别是危重患者。对于他们来说，血液是“救命符”。如果您身体健康，符合献血标准，欢迎您加入无偿献血队伍，我们一起“捐献可以再生血液，挽救不可重来的生命”，用热血铸就生命大爱。

（作者供职于河南省红十字会血液中心质管办）

出现血尿时需要引起警惕。引起血尿的病因很多，有结石、感染、肿瘤等。当出现血尿，尤其是出现无痛性血尿，一定要及时到医院就诊，寻找病因，因为有发生膀胱癌的可能。

在临床上，血尿或间歇性无痛性血尿是常见的膀胱癌症状，出血量与肿瘤大小、恶性程度不呈比例。在正常情况下，膀胱是收集和储存由肾产生的尿液的器官，是由肌肉组织构成的中空弹性储尿袋，位于盆底肌肉上，因不断收集来源于肾的尿液而膨胀，随后尿液通过尿道排出体外。膀胱癌是膀胱内异常组织的生长，除了血尿，其症状也可以为尿频、尿急、尿痛等膀胱刺激征。膀胱三角区肿瘤可造成排尿困难。在浸润性膀胱癌晚期，在耻骨上可触及肿块。

膀胱癌多发于50岁~70岁人群，男女比例为4:1。膀胱癌常见的病因是吸烟，约1/3的发病与吸烟有关。另外，膀胱慢性感染与异物的长期刺激（结石、憩室、血吸虫性膀胱炎等）、内源性色氨酸代谢异常、长期接触致癌物质（主要为联苯胺、β-萘胺、4-氨基联苯等），潜伏期为15年~40年。

膀胱癌的临床诊断手段主要包括：尿检（尿细胞学检查、特殊尿检以提高检出率）；影像学检查（B超检查为初筛，尿路造影检查可进一步确诊）；膀胱镜检查（了解肿瘤的形态，判断浸润的程度，观察各期镜下表现）。

膀胱癌的病程有不同分期（Tis、Ta、T1、T2a、T2b、T3a、T3b、T4a、T4b），如何治疗取决于肿瘤的特性和医疗团队的专业水平。膀胱癌经尿道电切是诊断和治疗的基础（易发现肿瘤，并获取标本进行组织学检查，定瘤级、瘤期，估计预后，计划进一步治疗）；膀胱全切是浸润性膀胱癌的基本疗法；T2期分化好，对局限性肿瘤可电切或膀胱部分切除；T3期分化好，可进行膀胱部分切除，术前配合放疗有可能提高5年生存率；T4期进行姑息性放化疗，患者的平均生存期为10个月。

术后化疗者膀胱内药物灌注（适用于保留膀胱手术）应每周1次，每个疗程6次~8次，以后每个月灌注1次，维持1年~2年。各种保留膀胱手术患者约50%在2年内复发，10%~15%的肿瘤复发恶性程度较以前增加，故术后患者应3个月做1次膀胱镜检查，2年无复发者改为半年1次。

膀胱癌的预防主要为保持健康的生活方式。如果吸烟，请尽早戒烟，遵守工作场所安全守则，避免接触有害化学物质。一些证据表明，大量饮水可能会降低膀胱癌的风险。饮食均衡，多吃水果和蔬菜对健康有好处，可以预防癌症。如果身体不适，患者要及时到医院就诊。

（作者供职于新郑华信民生医院）

骨肿瘤的早期特征及病因

□苗巍

骨肿瘤是发生于骨骼或其附属组织的肿瘤，有良性、恶性之分。良性骨肿瘤易根治，预后良好；恶性骨肿瘤发展迅速，预后不佳，死亡率高。

随着科学技术的发展，骨肿瘤的治疗技术也有了很大提高，以前治疗手段单一，大部分以截肢为主，现在以新辅助化疗（局部治疗方法前所做的全身化疗，目的是使肿块缩小、及早杀灭看不见的转移细胞，以利于后续的手术、放疗等）为基础，结合3D（三维）打印及新型假体的应用，大约70%的骨肉瘤患者可以实现保肢，而且60%~70%的患者可以长期存活。骨肿瘤有极高的隐匿性，在病情早期很容易被忽略，以至于错过最佳治疗时机。因此，了解骨肿瘤的早期特征极为重要。

骨肿瘤的早期特征

1.病理性质骨折这是其中的一种表现形式。因为有骨肿瘤，会在轻微外力下或进行一般日常活动时发生骨折，并且往往因为发生骨折才发现骨肿瘤的存在。

2.肿胀或肿块一般遇到这样的情况，需要做好预防。注意，一般在疼痛发生了一定时间后才会出现骨肿瘤，位于骨髓下或表浅的肿瘤出现较早，可触及骨膨胀、变形。如果肿瘤穿破至骨外，可产生大小不等、固定的软组织肿块，骨肿瘤表面光滑或者凹凸不平，并常于短期内形成较大的肿块。

3.功能丧失出现这样的症状要及时治疗。肢骨上端骨肿瘤会影响肩关节的活动功能，脊柱骨肿瘤可使脊椎活动受限，发生僵直或合并脊柱侧弯。

4.疼痛这是骨肿瘤的一个主要症状，要注意及时对症治疗。不同的人疼痛程度不同，有的只有轻微酸痛或不适；有的是在发现骨肿瘤以后才回忆起过去有一些轻微疼痛；有的会误认为是风湿样痛，休息时也痛；有的疼痛剧烈，呈持续性钝痛或刺痛，需要服用止痛剂。

5.畸形这是另一种表现形式，要注意做好预防和治疗。骨肿瘤的生长，使骨质膨胀变形，坚固性受到破坏，当继续负重时就逐渐发生弯曲变形，如髓内翻、膝内外翻等。严重的多发性骨肿瘤可使生长期、发育期的儿童矮小、畸形。

常见的骨肿瘤发病原因

1.化学物质化学物质慢性刺激可导致骨肿瘤，早已为人们所知。动物实验证明，某些化学物质，如甲基胆蒽，可诱发骨肉瘤。这是骨肿瘤的病因之一。

2.物理因素一切电离辐射，如x线、放射性同位素等，经体内或体外放射，均可导致骨肿瘤。这也是导致骨肿瘤的病因之一。

3.病毒学说有的专家发现骨肿瘤患者的血清中有对骨肉瘤的特异性抗体，从与骨肿瘤患者接触密切的健康人血清中也找到骨肉瘤的抗体。

4.恶变软骨瘤、骨软骨瘤、成骨肉瘤等良性骨肿瘤及瘤样病变均可恶变成肉瘤。骨肿瘤的病因可能与其生物学特性、病程、手术、感染或病理性质骨有关。

（作者供职于焦作煤业集团有限责任公司中央医院骨科一区）

出现无痛性血尿，可能患了膀胱癌