# 压缩性骨折的病因与治疗

□左玉柱

压缩性骨折是一种常见的骨折类型，多发生在脊椎骨的椎体部分。压缩性骨折通常是由于骨质疏松、体重过重或意外受伤等原因引起的。下文将为大家介绍压缩性骨折的病因、症状、诊断、治疗方法以及如何预防压缩性骨折。

**病因**

压缩性骨折是一种常见的骨折类型，由于人体骨骼受到外力作用，导致骨骼压缩变形而引起的。常见的压缩性骨折包括脊椎骨折、骨盆骨折等。

**外力作用** 外力作用是导致压缩性骨折的主要原因之一。外力作用可以是直接作用于骨骼的力量，也可以是间接作用于骨骼的力量。例如高空坠落、交通事故、运动损伤等都可能导致骨骼受到外力作用而引起压缩性骨折。

**骨质疏松** 骨质疏松是导致压缩性骨折的另一个重要原因。骨质疏松是一种骨量减少、骨质变薄、骨骼易碎的疾病，常见于老年人和女性。骨质疏松使人体骨骼变得脆弱，容易受到外力作用而引起压缩性骨折。

**疾病因素** 某些疾病也可能导致压缩性骨折的发生。例如骨质增生、骨髓炎、骨肿瘤等都可能导致患者骨骼受到损伤，引起压缩性骨折。

**症状**

压缩性骨折的主要症状包括局部疼痛、肿胀、制动、出血、皮肤组织受损等。患者可能会感到肌肉僵硬，活动受限，甚至出现神经功能损伤等并发症。

**如何诊断**

临床上可以通过X线检查来判断患者是否存在压缩性骨折，但是这种检查有时可能会出现漏诊情况。如果医生怀疑患者为压缩性骨折，患者还需要进行其他检查，如CT（计算机层析成像）扫描、MRI（磁共振成像）等。除此之外，患者还会接受一些基础的体格检查。

**治疗方式**

保守治疗是压缩性骨折的常用治疗方法之一。保守治疗的主要目的是减轻患者疼痛、促进骨骼愈合、恢复骨骼功能。

制动是保守治疗的重要措施之一，可以避免骨骼受到进一步的损伤。

药物治疗是保守治疗的另一个重要措施。对于骨质疏松引起的压缩性骨折，患者可以服用双磷酸盐类、钙剂、维生素D等药物，以促进骨密度的增加和骨质的强化。另外还可以使用非甾体抗炎药进行治疗，其作用是消炎、止痛。

物理治疗是保守治疗的另一个重要措施。物理治疗包括按摩、牵引、康复训练等，可以帮助患者减轻疼痛，缓解肌肉僵硬以及恢复正常的活动水平。

手术治疗是压缩性骨折的另一种常用治疗方法。手术治疗的主要目的是恢复患者骨骼的形态和功能，促进骨折部位愈合。如果患者的症状严重，并伴有神经功能障碍等并发症，医生会建议患者进行手术治疗。手术治疗通过在患者体内植入支架或其他装置来稳定骨骼，达到促进骨骼愈合的目的。

需要注意的是，压缩性骨折的治疗需要根据患者的具体情况进行个体化治疗，不能一概而论。同时，压缩性骨折的治疗需要长期坚持，患者不能期望短期内就能康复。如果患者患有压缩性骨折，建议及时就医，根据医生的建议进行治疗。压缩性骨折病程时间长，所以人们更应该注意预防压缩性骨折的发生。

**如何预防压缩性骨折**

**增强骨骼健康** 骨骼健康是预防压缩性骨折的关键。骨骼健康需要从儿童时期开始培养，包括合理饮食、适量运动、充足睡眠等。成年人也需要注意饮食营养的均衡，增加钙、维生素D等营养物质的摄入，同时进行适量的有氧运动，如散步、慢跑、游泳等。

**避免跌倒** 跌倒是导致压缩性骨折的主要原因之一。为了避免跌倒，患者需要注意以下几点：保持家居环境整洁，避免杂物堆积、地面湿滑等情况；选择合适的鞋子，少穿高跟鞋、拖鞋等易滑倒的鞋子；老年人使用辅助工具，如手杖、拐杖等，帮助行走。

**避免过度劳累** 过度劳累会导致人体骨骼负担过重，容易引起骨折等意外事故的发生。因此，人们需要避免长时间站立、行走等活动，适当休息，劳逸结合，保持身体健康。

**定期检查** 定期进行骨密度检查，及时了解自身骨骼的健康状况并采取相应的预防和治疗措施。

（作者供职于安徽中医药大学第二附属医院）

# 夏季传染病的预防小知识

□张霞

芒种过后，天气越来越热，随着气温升高，包括蚊子在内的“四害”繁殖也加快了速度，细菌、病毒进入繁殖活跃期，食物也更容易变质，各类传染病的发病率达到全年的高峰期。通过下文为大家介绍夏季常见传染病的预防方法。

**如何预防**

预防传染病，首先，养成良好的卫生习惯，饭前、便后用流水和肥皂洗手；注意饮食卫生，常用淡盐水漱口，家长最好让孩子多吃新鲜的蔬菜、瓜果，少喝冷饮、少吃油炸食品；夏天温度高，细菌、微生物繁殖加快，食物比较容易变质，尽量不要吃剩饭剩菜，预防食物中毒。

其次，室内定期开窗通风，保持室内空气流通，勤洗晒衣服和被褥，在呼吸道传染病流行期间，出门时要佩戴口罩，尽量减少到人群聚集的公共场所；婴幼儿尽量穿宽松、透气、吸汗的浅色纯棉衣物，这样会让孩子感觉更舒适，更凉快；当空调房间内温度过低时，可适当增加衣服，预防感冒。

再次，外出时尽量做好防护，防止蚊虫叮咬。同时，家长一定要按时带孩子接种疫苗，以预防相关传染病的发生。传染病患者接触过的用品及居室均要严格消毒处理。

**常见类型**

**流行性乙型脑炎** 流行性乙型脑炎是由乙脑病毒引起的，经蚊子叮咬传播的中枢神经系统急性传染病。流行性乙型脑炎的病死率和致残率较高，是威胁儿童健康的主要传染病之一，发病高峰在夏季和秋季，患者主要表现为发热、嗜睡、头痛、恶心、呕吐，病情严重患者可出现抽搐、昏迷，甚至出现呼吸衰竭。

接种乙脑疫苗是预防流行性乙型脑炎最经济有效的措施，防蚊灭蚊是控制乙脑流行的重要环节。防蚊灭蚊需要清扫卫生死角、疏通下水道，喷洒消毒杀虫剂等，降低蚊虫密度。夜间睡觉可用蚊帐、驱蚊剂等防止蚊虫叮咬，杜绝野外露宿。

**细菌性痢疾** 是痢疾杆菌引起的肠道传染病，痢疾杆菌通过食物、水经消化道进入人体，引起结肠黏膜炎症和溃疡。患者主要症状为发热、腹痛、腹泻、里急后重、黏液脓血便，严重者可引起感染性休克（和）或中毒性脑病。

细菌性痢疾在儿童和青壮年中高发，夏季多发。细菌性痢疾患者需要进行隔离治疗。

预防细菌性痢疾需要健康饮食，食物要煮熟再吃，水果吃之前要洗干净，不喝生水，不吃生冷变质的食物，养成良好的卫生习惯，饭前、便后要洗手。

**手足口病** 是由多种肠道病毒引起的一种儿童常见的传染病，全年均可发生，5月~7月是手足口病的发病高峰。手足口病的主要症状有发热并伴有手心、脚心出现斑丘疹和疱疹、口腔黏膜疱疹或溃疡，部分患者可伴有食欲不振、流涕、咳嗽、咽痛、全身不适等上呼吸道症状，少数患者可出现脑膜炎、脑炎、脑脊髓炎、肺水肿等重症表现。3岁以下儿童手足口病的发病率较高，托幼机构等儿童聚集场所易暴发手足口病，成人感染后一般不发病，但会将病毒传染给孩子。

预防手足口病需要培养孩子养成良好的卫生习惯，饭前、便后、外出后用洗手液或肥皂水洗手，不喝生水，不吃生冷的食物；避免与患手足口病居家治疗的儿童接触，以减少交叉感染；手足口病患儿用过的玩具、碗筷或其他用品应彻底消毒，一般使用煮沸消毒或含氯消毒剂浸泡的方法，不易蒸煮或浸泡的物品可置于阳光下暴晒；保持室内空气流通，定期开窗通风。

（作者供职于东营市广饶县陈官镇卫生院）

# 恶性肿瘤之食管癌

□刘妍

食管是人体消化系统的食物通道，连接咽部和胃部，长约25厘米，食物进入食管后通过食管的收缩进入胃部。食管部位的恶性肿瘤即食管癌，在我国，食管癌的发病率和病死率都相对较高，男性食管癌的患病率与死亡率高于女性，食管癌的发病高峰年龄为45岁~80岁。

**什么是食管癌**

食管癌是发生在食管上皮组织的恶性肿瘤，是比较常见的消化道肿瘤之一。食管癌的发病过程可分为早期、中期和晚期。

早期食管癌患者无明显症状，病程发展至中期时，患者会出现喉咙干燥、发紧、吞咽痛、异物感等症状，食管癌晚期患者吞咽困难症状进行性加重，疼痛可涉及颈、肩、前胸等部位。临床治疗食管癌的方法有手术治疗、放射治疗、化学治疗和免疫治疗等。

**诱发因素**

**吸烟、饮酒** 数据表明，吸烟是诱发食管癌的重要因素。大家都知道，烟草中含有多种对身体健康有害的物质，会刺激和破坏食管的上皮组织，长时间吸烟会诱发食管炎。香烟中的亚硝基、多环芳香烃等致癌物质也会增加食管癌的发病概率。

大量饮酒会刺激人们的食道黏膜，尤其是高度烈酒，对消化道的刺激更大，同样会增加患食管癌的风险。

**腌制食品** 很多人都喜欢吃腌制食品，如腊肉、辣白菜、咸菜等，这些食物虽然美味，但也属于诱发食管癌的重要因素。腌制食品中含有大量的亚硝酸盐，食用后会在身体中产生亚硝酸胺，这是导致身体器官癌变的主要因素，容易引发食管癌、肝癌、胃癌等消化道恶性肿瘤。

**喜食烫食** 大部分人都认为饭要趁热才好吃，这是一个错误的认知。当人体摄入的食物温度超过65摄氏度时，就会烫伤口腔及食管黏膜，而经常吃过热的食物，会导致食道黏膜持续受损，最后诱发食管癌的发生。

**真菌感染** 一些真菌霉素会增加致癌物质的形成，比如亚硝酸胺会促进癌症的发生。

**如何预防**

**定期检查** 患者定期到医院进行胃镜检查是预防食管癌的关键，食管癌的高危人群包括年龄超过45岁；有上消化道症状者，如恶心、呕吐、泛酸、进食不适等；有食管癌家族史者；患有食管癌前疾病或癌前病变者；吸烟、重度饮酒者；符合上述任意一条者，建议每年做1次胃镜检查。在肿瘤发生初期积极配合医生治疗，以防病情加重。

**健康的饮食习惯** 在饮食方面，日常生活中尽量不要吃过烫、过硬、腌制、油炸、烧烤等食物，如火锅、咸菜、麻辣烫、烤肉等，减少对食管的刺激和致癌物的摄入是预防的关键；营养素的缺乏，如维生素C、维生素E和叶酸，也和食管癌的发生有关，预防食管癌可以多吃新鲜的水果、蔬菜等；避免食用霉变食物，这类食物中含有黄曲霉素，也是一种较强的致癌物，它除了攻击肝脏引发肝癌，还会引发食管癌。

（作者供职于山东国欣颐养集团枣庄中心医院）

# 补牙后可能产生哪些并发症

□芦亚丽

补牙对于大家来说并不陌生，就是采用专业的口腔设备，对缺损的牙齿进行修复，可以让缺损的部位不再继续被破坏。补牙的材料有很多，比如银汞合金、复合树脂、玻璃离子水门汀等。其中，复合树脂的颜色与牙齿的颜色较为接近且强度较高，不容易磨损也不容易脱落，因此在临床上应用广泛。补牙的适应证有哪些？补牙后可能产生哪些并发症呢？

**补牙的适应证有哪些**

牙齿在出现以下情况的时候，可以进行补牙，比如龋齿、齿缺损、酸蚀症、发育畸形等。龋齿也就是虫牙，如果患者发现自己的牙齿颜色以及质地出现了改变，且外形有明显的缺损，比如牙齿变黑，且变得不完整等，还出现了牙痛症状，需要马上到医院进行补牙。

齿缺损主要是因为牙齿外伤，或者龋齿导致的，也可以采用补牙的方式来治疗。牙齿酸蚀症主要是因为患者长期喝碳酸饮料，或者是胃酸过多且出现反流的情况，牙齿长期被酸性的物质腐蚀，导致牙体组织丧失，需要补牙治疗。

患者牙齿本身发育畸形，比如釉质发育不全、牙齿形态不全等，也建议马上补牙治疗。患者在体检或者是进行专科检查的时候，发现牙齿异常，比如出现缺损的情况，可以马上进行补牙，不需要做特殊的准备。当然，如果患者牙齿出现发炎的情况，需要在炎症消退之后才能进行补牙。

**补牙后可能产生哪些并发症**

补牙后可能会产生一些并发症，比如过敏反应、牙痛，或者出现牙龈炎、齿断裂等。过敏反应是因为患者对补牙的材料过敏导致的，患者会出现荨麻疹、皮疹等，需要进行抗过敏治疗，症状严重的患者，还需要更换补牙的材料。

部分患者在补牙后牙齿会比较敏感，经常出现牙痛症状。如果疼痛持续时间长，或是患者发现有加重趋势，需要及时就医，进行牙髓失活处理。

补牙后出现牙龈炎，跟患者不注意口腔卫生有关系，对于这种情况，需要进行消炎止痛处理，患者要保持口腔卫生。

补牙后齿断裂，主要是因为患者吃坚硬的食物，或者过于用力导致的。对于这种情况，需要采用树脂材料修补。

患者要注意到正规有资质的牙科医院进行补牙，在治疗期间一定注意调整自己的饮食习惯，不要吃辛辣油炸以及坚硬的食物，可以多吃一些软烂的食物。保持口腔卫生，要做到早晚刷牙、饭后漱口。

另外，要注意定期到医院复查，特别是出现牙齿疼痛，或者是牙齿有其他的不适感，都需要引起重视，及时就医检查处理。患者还要注意保持良好的心态，不要有太大的心理压力，可以适当进行有氧运动，比如散步、游泳等。

（作者供职于渑池县人民医院）

# 腰椎间盘突出的症状和治疗

□宋希猛

腰椎间盘突出是脊柱外科的常见病、多发病，一般在20岁~50岁的人群中较为常见。平时活动量过大或从事体力劳动的人患腰椎间盘突出的概率较大。腰骶部先天发育异常、女性处于妊娠期、高龄人群等也是导致腰椎间盘突出的原因。急性外伤、长期伏案工作、过度劳累等，容易诱发腰椎间盘突出。

**主要症状**

**腰部疼痛** 是腰椎间盘突出患者的典型症状，也是首发症状，大多数患者会出现反复腰痛，随着患者病情加重，随之出现腿痛的情况，也有部分患者腰痛和腿痛症状同时出现。

**坐骨神经痛** 属于放射性的疼痛，从患者的臀部沿着大腿向小腿以及足背部放射。随着患者病情加重，可能会出现走路前倾的情况。

**下肢麻木** 是腰椎间盘突出患者的典型症状，主要是因为腰椎间盘突出刺激触觉纤维以及本体感觉所引起。

**下肢肌力乏力** 患者因为腰椎间盘突出导致神经根受损，所支配的肌肉会出现不同程度的麻痹征。症状轻微的患者可能只是肌力减弱，情况严重的患者，容易出现肌肉失去功能的情况，但是肢体瘫痪的情况比较少见。

**马尾综合征** 患者主要表现为大小便功能障碍以及鞍区感觉异常等。

**间歇性跛行** 患者在长时间行走的情况下，患侧下肢会出现放射性疼痛，同时患者患侧麻木症状加重，还可能会出现腰背部疼痛等症状。

**如何治疗**

**药物治疗** 腰椎间盘突出患者可以选择合适的药物进行治疗，比如在疼痛严重的情况下，建议选择双氯芬酸、美洛昔康等非甾体消炎镇痛药进行缓解。同时，腰椎间盘突出患者还可以使用肌肉松弛药物，比如氟吡汀、替扎尼定等。如果患者出现神经水肿，可以使用脱水剂，常用药物为甘露醇。

**手术治疗** 患者腰椎间盘突出的症状反复出现，比如腰腿部疼痛时间超过三个月以上、反复发作，采用非手术治疗的方式效果不佳且病情有逐渐加重的趋势，建议患者进行手术治疗。手术治疗的方式主要有脊柱内镜下腰椎间盘突出髓核摘除术、半椎板切除术、单纯椎板间开窗髓核摘除术、全椎板切除术、椎间融合术等。

**中医治疗** 中医特色疗法对于腰椎间盘突出可以起到辅助治疗的作用，比如针灸、牵引、推拿、理疗等，缓解患者不适症状。

日常生活中，腰椎间盘突出患者要保持良好的饮食习惯和健康的生活习惯，积极配合医生进行治疗。在饮食方面，腰椎间盘突出患者需要多吃新鲜的蔬菜、水果，多吃一些钙质含量较高的食物，比如牛奶、豆制品等；生活中，做好保暖措施，避免腿部及腰部受凉，多休息，不要过度劳累。

（作者供职于济宁市兖州区人民医院）

# 胆汁从气管内咳出怎么办

□司品政

胆汁从气管内咳出的现象虽然罕见，但却可能发生。这是由于胆汁反流和吸入性肺炎等情况引起的，如果胆汁从器官内咳出应该怎么应对？

**胆汁反流是什么**

胆汁是人体肝脏生成的一种液体，主要功能是帮助消化食物中的脂肪。正常情况下，胆汁通过胆道流入小肠并通过粪便排出。然而在某些特殊情况下，如胃括约肌（阻止胃内容物逆流的肌肉）功能障碍，或胆囊疾病等因素，胆汁可能会反流到胃部或反流到食管，这就是胆汁反流。

**为什么胆汁会从气管咳出**

胆汁从气管内咳出通常发生在胆汁反流严重、胆汁误入呼吸道的情况下。胆汁反流到食管，如果患者在睡眠状态或身体状态较弱时，咽喉部的正常反射机制可能会受到影响，导致胆汁误入气道，这就是所谓的吸入性肺炎。在这种情况下，患者可能会出现严重的咳嗽，有时候咳嗽的痰液中可能会含有胆汁，这就是胆汁性吸入。

胆汁性吸入是一种严重的病理现象，因为胆汁进入呼吸道可能导致化学性肺炎，这是一种由于化学物质引起的肺部炎症。如果不及时治疗，可能会引发严重的呼吸问题，甚至威胁患者生命。

如果患者发现自己咳嗽的同时出现大量的黄绿色痰液，应尽快就医，以便得到及时、适当的治疗。

**胆汁从气管咳出怎么办**

胆汁从气管咳出表明胆汁可能已经进入患者的呼吸道，这可能会导致一系列严重的并发症，包括化学性肺炎和吸入性肺炎。

**尽快就医** 当发现自己咳嗽的同时伴有含胆汁的痰液时，患者应立即到医院就诊。医生通过胸部X线检查、支气管镜检查等，来确定胆汁是否已经进入患者肺部，并评估可能引起的并发症。

**药物治疗** 药物治疗包括使用质子泵抑制剂（PPI）和H2受体阻滞剂来减少患者胃酸分泌，同时使用药物来改善患者胆汁的排泄和流动。

**手术治疗** 患者在药物治疗效果不佳的情况下，可能需要进行手术治疗。胆汁反流的手术治疗方式有很多种，其中一种是通过微创手术，修复患者胃部和食管之间的阀门，以防止胆汁反流。另一种方法是进行胆囊切除术，以避免胆汁的生成。

**改变生活方式** 对于胆汁反流或吸入性肺炎患者，改变生活方式是非常重要的。在日常生活中，患者要尽量避免辛辣刺激、高油高脂、过于冰冷、过于滚烫和过于坚硬的食物；要注意饮食规律，不宜过饱或者过饥，切忌暴饮暴食，吃饭时需要避免看书、看报、看电视等以免影响消化；避免吸烟和过量饮酒；避免长时间久坐，避免饭后立即躺下，可以通过散步促进胃肠道的蠕动能力，改善消化功能，帮助减少胆汁反流的情况发生。

（作者供职于山东省滕州市东郭中心卫生院）

# 如何制订口腔修复计划

□王龙梅

口腔修复计划对于维护口腔健康和预防疾病非常重要，涉及各种不同的治疗方法，包括牙齿填充、根管治疗、牙齿矫正、种植牙等，口腔修复计划可以帮助恢复口腔功能和提升牙齿的美观度。

龋齿或牙周疾病可能会导致更加严重的口腔问题，例如蛀牙、牙龈炎、牙周炎等，这些问题会导致牙齿松动、脱落甚至是骨质流失。口腔修复计划可以在早期发现并治疗这些问题，避免进一步恶化。

对于需要进行口腔修复的患者，个性化的修复计划，可以在必要的时候及时治疗患者的口腔问题，保持口腔健康。制订口腔修复计划需要由专业的口腔医生进行评估和规划。

进行口腔检查和评估。在口腔检查和评估过程中，口腔医生会对患者的口腔健康状况进行仔细的观察和诊断。首先，口腔医生会检查患者的牙齿数量，包括牙齿缺失或多余的情况，并确定每颗牙齿的位置、形态和功能。其次，口腔医生要检查患者牙齿的色泽和质地，以判断是否存在龋齿、牙菌斑或其他口腔问题。通过这些全面的口腔检查和评估，口腔医生可以进一步确定患者可能存在的口腔问题，并制订出相应的治疗方案，以保障患者的口腔健康。

制订治疗方案。口腔医生会根据患者的口腔问题和个人实际情况，综合考虑多种因素，制订相应的治疗方案。治疗方案可能涉及牙齿矫正、种植牙、牙齿美容等不同的治疗方式。同时，医生也会告知患者治疗过程中可能出现的不适症状。

制订修复计划。口腔医生在制订口腔修复计划时，会以治疗方案为基础，根据患者的具体情况来确定每一项治疗的具体步骤、时间和费用。此外，口腔医生还会向患者详细解释治疗后的护理方法和注意事项，以确保治疗效果，避免出现不良反应或并发症。

定期复查和调整。在实施口腔修复计划期间，患者需要定期复查以便医生根据治疗情况调整治疗计划，确保治疗的有效性和安全性。

除此之外，制订口腔修复计划还需要考虑以下因素：

患者的个人需求和期望。患者的个人需求和期望也是制订口腔修复计划的重要因素之一。患者可以向口腔医生表达自己对口腔治疗的期望，例如想要改善咀嚼能力、美化牙齿、提高自信心等。

患者的经济能力。口腔修复治疗涉及一定的费用，因此患者的经济能力也需要考虑在内。患者可以和口腔医生沟通，确保治疗方案和预算相符合。

口腔修复治疗需要一定的时间。患者需要合理安排时间，并遵守治疗计划。例如在进行牙齿矫正时，患者需要遵医嘱进行矫正器的调整和检查。

制订口腔修复计划需要由专业的口腔医师进行评估和规划，根据患者的具体情况和口腔问题进行个性化的制订，并在实施过程中定期复查和调整计划。

（作者供职于洛阳市第六人民医院）