

如何划分脊柱骨折的类型

□朱允涵

脊柱骨折是一种较为常见的现象,且脊柱骨折包括诸多类型,那么应该如何划分脊柱骨折的类型呢?

脊柱骨折概述

脊柱骨折是骨科较为常见的创伤,多发于胸腰段,多由间接暴力造成。且脊柱骨折的发病率较高,多发人群为日常活动量大的青壮年,骨质疏松或肢体活动不灵活的老年人,存在类风湿疾病或肾病的患者等。

脊柱骨折的病因

基本病因 在日常生活中出现脊柱骨折是由诸多因素造成的,如间接暴力、直接暴力、疾病等。其中间接暴力指的是工伤事故、交通事故、从高处跌落及被重物压伤等;直接暴力包括枪弹伤、摔伤等;疾病包括原发性或继发性脊柱肿瘤、原发性骨质疏松、糖尿病、肾病等。

诱发因素 除上述因素外,脊柱骨折也可能是由药物等因素引起的,长期服用糖皮质激素类药物、抗癫痫类药物就可能引发骨

质疏松,继而诱发脊柱骨折。

脊柱骨折的症状

典型症状 脊柱骨折的症状会受到骨折部位、程度等诸多因素影响,但多数脊柱骨折患者都会出现局部活动障碍、局部疼痛、腹胀等,如部分患者会出现腰背部肌肉痉挛与疼痛等症状。

伴随症状 若同时出现脊柱骨折与脊髓、神经根损伤就会出现一些伴随症状,如感觉障碍、运动障碍等。其中感觉障碍指的是损伤平面以下的触觉、痛觉及温度觉消失;运动障碍是指脊髓损伤节段以下出现软瘫与反射消失等;括约肌功能障碍主要表现为无法随意排尿甚至尿失禁。

脊柱骨折的分型

以骨折部位分型 从骨折部位来看,脊柱骨折主要包括颈椎骨折、胸椎骨折及腰椎骨折这3种类型。

颈椎骨折,颈椎即颈椎骨位于我们的头部以下,胸椎以上,在身体中发挥着重要作用。颈椎骨

折是脊柱骨折中较为严重的一种情况,会导致患者出现颈部疼痛、颈部肌肉痉挛、颈部活动障碍等症状。

胸椎骨折,胸椎位于我们的脊柱胸段,不仅具有构成胸廓的作用,也具有支持肋的作用。而胸椎骨折指的是由外力造成的胸椎骨质连续性破坏,但在胸椎椎管狭窄等因素影响下,单纯的胸椎骨折并不多见。若出现胸椎骨折就可能引发骨折部位疼痛、腰背活动受限、腹胀及腹痛等症状,若伴随脊髓损伤也会造成损伤平面以下的感觉、运动功能部分丧失。

腰椎骨折,腰椎比胸椎大,但比颈椎小,很容易出现骨折的情况,因此腰椎骨折是较常见的脊柱骨折之一,会导致患者出现腰背部疼痛、受伤部位肿胀畸形、神经功能障碍等症状。

以受伤时暴力作用的方向分型 以骨折部位分型是一种较为概括的分型方式,而以受伤时暴力作用的方向进行分型较为细致,需要了解受伤时暴力作用的

方向划分脊柱骨折的类型。从医学角度来看,按照这种方式可以将脊柱骨折分为屈曲型损伤、伸直型损伤、垂直压缩型损伤与屈曲旋转型损伤这4种类型,且这种分型方式比较适用于颈椎骨折。

屈曲型损伤指的是脊柱在屈曲位时受到来自头侧暴力所造成的损伤,如颈椎屈曲型损伤就是在低头时受到头侧暴力所造成的损伤,常见的有寰椎脱位、第3到7颈椎损伤等;伸直型损伤是脊柱在伸直位时受到暴力造成的损伤;垂直压缩型损伤即脊柱处于直立位时受到垂直应力打击造成的损伤,如颈椎处于直立位时受到高空坠物打击造成的损伤;屈曲旋转型损伤是一种较为严重的骨折类型,指的是脊柱突然遭受压缩暴力造成的损伤。

以骨折后的稳定程度分型 从骨折后的稳定程度来看,脊柱骨折主要包括稳定性骨折与不稳定性骨折这两种类型,且这种分型方式比较适用于胸腰椎骨折。其中稳定性骨折指的是骨折部位

经过复位后不轻易发生移位的骨折,包括压缩骨折、横行骨折等。而不稳定性骨折就是在复位后骨折端仍然容易移位的骨折,包括粉碎性骨折、螺旋骨折等。

若按照骨折形态进行划分,脊柱骨折就涉及压缩骨折、爆裂骨折、撕脱骨折及Chance骨折(横越椎骨的屈曲牵张性骨折)等类型,且这种分型方式也比较适用于胸腰椎骨折。压缩骨折指的是骨质因外力压缩而变形的情况;爆裂骨折是指椎体在受到非穿透性打击物的打击后出现内部压力增高等情况并导致薄弱骨壁出现骨折的情况;撕脱骨折是脊柱骨折的一种特殊类型,指的是在外力作用下骨质骨折并撕脱部分或整块骨质;横越椎骨的屈曲牵张性骨折多由交通事故造成。

(作者供职于广西壮族自治区玉林市中西医结合骨科医院)

高血压病治疗的多元化选择

□林琳

高血压病作为一种常见的慢性疾病,影响着全球数以亿计的人群。

高血压病会对肾脏、眼睛等重要器官造成损害,因此有效地控制血压非常重要。

药物治疗

西医降压药物的分类 常用的降压药物主要包括以下几类:利尿剂通过促进肾脏排尿,减少血容量来降低血压,如氢氯噻嗪。

钙通道阻滞剂,阻止钙离子进入血管平滑肌细胞,从而扩张血管,降低血压,如氨氯地平。

血管紧张素转换酶抑制剂,抑制血管紧张素转换酶的活性,减少血管紧张素Ⅱ的生成,如贝那普利。

血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂,阻断血管紧张素Ⅱ与受体的结

合,发挥降压作用,如氯沙坦。

β受体阻滞剂,通过降低心率和心排出量来降低血压,如美托洛尔。

中医的辨证论治 中医认为高血压病的发病与情志失调、饮食不节、劳逸失度、禀赋不足等因素有关,应根据患者的不同症状和体质进行治疗。

肝阳上亢型,表现为头痛、眩晕、面红目赤、烦躁易怒等。治疗常以平肝潜阳为主,如天麻钩藤饮。

痰湿内阻型,多有头重如裹、胸闷、恶心等表现。治疗以化痰祛湿为主,如半夏白术天麻汤。

气虚血虚型,头昏目眩,动则加剧,遇劳则发,神疲乏力等。治疗以补养气血为主,如归脾汤。

瘀血阻络型,眩晕头痛,兼见健忘、失眠,面唇紫暗等。治疗以

活血化痰为主,如通窍活血汤。

药物治疗的原则 个性化用药根据患者的年龄、性别、血压水平、合并疾病等因素,选择合适的降压药物和剂量。为了减少药物的不良反应,通常从小剂量开始使用降压药物,然后根据血压控制情况逐渐调整剂量。如果单一药物治疗不能有效控制血压,可以考虑联合使用两种或两种以上的降压药物。

药物治疗的注意事项 在药物治疗期间,患者应定期测量血压,以便及时调整治疗方案。

注意药物不良反应,不同的降压药物可能引起不同的不良反应,如利尿剂可能导致低钾血症,血管紧张素转换酶抑制剂可能引起干咳等。患者在用药过程中如果出现不适,应及时告知医生。

避免突然停药,突然停用降

压药物可能导致血压反跳,甚至引发心脑血管意外。

非药物治疗

健康饮食 减少钠盐摄入量,高盐饮食是导致高血压病的重要因素之一。建议每人每天的钠盐摄入量不超过5克。避免食用咸菜、腌制品等高盐食物。

增加钾摄入量,钾可以对抗钠的升压作用。多吃新鲜蔬菜和水果,如菠菜、香蕉等,有助于补充钾。

注意保持均衡饮食,保证摄入足够的蛋白质、碳水化合物、维生素和膳食纤维。减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入量,如动物内脏、油炸食品等,适量摄入不饱和脂肪,如橄榄油、鱼油等。

适量运动 选择适合自己的有氧运动,如快走、游泳、骑自行车、打太极拳等,每周至少进行

150分钟的中等强度有氧运动。应避免清晨血压高峰期运动,可选择下午或傍晚进行。

戒烟限酒 吸烟会损害血管内皮细胞,导致血压升高和心血管疾病风险增加。过量饮酒会血压升高,应该严格限制酒精的摄入量。

中医非药物治疗 耳针、熏洗、药枕、针刺、灸法等多种手段的配合使用可使降压效果增强,副作用减少。

高血压病的治疗是一个长期的过程,需要患者的积极参与和配合。通过综合运用药物和非药物治疗法,大多数高血压病患者都能够将血压控制在理想范围内,减少发生心脑血管疾病的风险,享受健康美好的生活。

(作者供职于福建省漳州市中医院心血管科)

探索脑外科疾病的中医治疗法

□邢长伟

脑外科疾病是全球健康领域的一大挑战,不论是脑震荡还是更为复杂的颅脑手术类疾病,它们不仅严重影响患者的生活质量,也给患者家庭和社会带来了沉重负担。

然而,在寻找治疗之道的过程中,中医药以其独特的理论体系和丰富的实践经验,为脑外科疾病的自然疗法开辟了一条新路径。

活血化痰,改善脑部循环

中医认为,脑外科疾病多与血瘀有关。因此,活血化痰成为治疗脑外科疾病的重要策略之一。常用的活血化痰中药如川芎、丹

参、红花等,它们能够改善脑部的血液循环,增加脑部供血,有助于修复受损的脑神经。如川芎提取物已被广泛应用于脑血管疾病的治疗中,其活血化痰的功效得到了现代医学的认可。

补肾益精,固本培元

中医理论认为,脑与肾密切相关,肾精充足则脑髓充盈,脑功能得以正常发挥。因此,补肾益精成为治疗脑外科疾病的另一重要途径。六味地黄丸等经典方剂,及生地黄、熟地黄、枸杞子等单味药,均具有补肾益精的功效,能够促进脑细胞恢复和修复脑神经。

调和阴阳,平衡脏腑

中医强调人体的阴阳平衡和脏腑协调。在治疗脑外科疾病时,中医药通过调和阴阳、平衡脏腑的方法,调整人体的整体机能,从而改善脑神经功能。如对于颅脑损伤伴有烦躁失眠的患者,可以采用浮小麦、大枣、甘草等中药组合,通过养心安神、调和营卫的作用,缓解患者的症状。

食疗与养生,辅助治疗

中医药还注重食疗与养生的作用。通过合理的饮食调养,可以辅助药物治疗,提高疗效。对于脑出血伴有食欲不振的患者,可以食

用山楂、淮山药、麦芽等具有健脾开胃、滋养肝肾功效的食物;对于脑水肿伴有心悸的患者,可以食用黄芪、茯苓、党参、酸枣仁等具有补气健脾养心安神作用的中药。

心理调适与生活方式干预

中医还强调心理调适和生活方式干预在治疗脑外科疾病中的重要性。精神长期紧张或心理压力过大都可能加重脑神经功能紊乱。因此,中医倡导通过自我调节、放松心情、参加户外活动等方式来缓解内心压力,改善情绪状态。同时,调整作息习惯、保证充足睡眠、避免熬夜等也是治疗脑外

科疾病的重要措施。

中医药在治疗脑外科疾病方面展现出了独特的优势和广阔的前景。通过活血化痰、补肾益精、调和阴阳、食疗养生及心理调适和生活方式干预等多种策略和方法,中医药能够全面调节人体机能,改善脑神经功能,提高患者的生活质量。随着现代医学对中医药认识的不断深入和中医药研究的不断发展,相信中医药在治疗脑外科疾病方面将发挥更加重要的作用,为更多患者带来希望。

(作者供职于山东省泰安市中医医院)

超声检查对人体有害吗

□唐文丽

超声能检查哪些部位

超声能够检查颅脑、血管、心脏、肝胆胰脾肾、输尿管、膀胱、前列腺、子宫、甲状腺、乳腺、四肢肌腱、关节等,但是对于骨骼、肺、胃肠道的病变,超声诊断价值有限。

超声并不能检查所有的脏器,它适合检查一些实质性的内脏器官,它在骨骼、肺、肠道等方面没有明显优势。超声主要是检查脏器有无结构上的异常,如囊肿、肿瘤、结石等,不能直接检测出功能性的问题,尤其是早期功能异常者。例如早期肝功能异常、肾功能异常等是无法用超声检测的,需要抽血化验。

超声检查的原理

超声检查主要利用的就是超声波,是一种频率高于2万赫兹的机械波,无法存在于真空环境中,需要经过介质传播,具有较强的穿透性。当在人体组织中传播时,不同层次的组织会令其产生反射、折射、散射、衍射等,不同脏

器组织器官衰减系数各异,超声在传播过程中进行的衰减也就不同。

超声诊断仪可以接收这些回声,经过一系列的转化就可以形成清晰的影像学图像,可以观察相关的器官以及各部位是否有病变,在临床科研、健康体检等方面都有较大的社会价值。

B超和彩超的区别

B超和**彩超**的区别
B超就像是黑白照片,彩超就像是高清晰度的B超,再加上彩色多普勒可以提供血流动力学的信息。

比如做肝脏检查的时候,在里边看到一个小结节,B超只能看到大小和形态,而彩超不仅可以显示出结节的大小形态,还可以显示出结节内血管供应和血流速度情况。

彩超的分辨率高于黑白B超,它的功能也更多,检查范围和内容也更加仔细、更广泛。

超声检查前涂抹的物品是什么

做超声检查时涂抹在检查部位的像果冻一样的物品叫作“医用超声耦合剂”,是一种水溶性高分子凝胶,不含油类物质,无毒、无味、无刺激、无污染,对身体完全无害。在检查结束后,只需要用纸巾、湿巾或湿毛巾将多余的耦合剂擦掉即可。

其主要作用是消除超声探头和皮肤之间的空气,让探头更好地同皮肤接触,有助于声波传导,可以更为准确地探测器官状况,提高影像质量,还可以起到润滑的作用,减少皮肤与探头之间的摩擦,使探头能灵活滑动。

超声检查对人体有害吗

超声波没有放射性,对人体安全无害,其用途非常广泛,几乎涉及各个行业。医用超声诊断使用广泛,既可以诊断也可以利用其原理达到治疗某些疾病的目的。

平时我们较常接触的就是肝胆胰脾等常规腹部脏器的超声检

查;妇产科超声检查如女性子宫附件、孕产妇检查;泌尿生殖系统超声检查如肾脏、输尿管、膀胱等;表浅器官诸如甲状腺、乳腺、浅表小肿块;另外,还有血管、心脏超声检查。除了上述比较常规的检查外,超声检查还可用于脑、眼睛、骨骼肌肉、造影、介入治疗等。

使用不同频率不同聚焦方式的超声探头可以检查不同器官,最常用的如腹部低频凸阵探头、浅表高频线阵探头、心超相控阵探头、腔内探头等。

超声检查有辐射吗

超声检查的安全性应该是人们较为关心的一个问题,也是很多孕妇进行超声检查前焦虑、紧张的重要原因。

医用超声检查是很安全的,在临床中做彩超检查时使用的超声仪器在超声的输出功率和检查时间上都有严格的控制,均处于非常安全的范围之内,在运用超

声诊断的几十年中始终未发现过超声诊断设备对患者和医生产生任何有害作用的证据。

怀孕后可以做彩超吗

怀孕后可以做彩超,孕早期通过做彩超能够判断是宫内妊娠还是宫外孕。

宫外孕是一种比较危险的情况,需要立即做手术终止妊娠,以免引起大出血。整个孕期通过做彩超探头可以检查不同器官,最常用的如腹部低频凸阵探头、浅表高频线阵探头、心超相控阵探头、腔内探头等。

超声检查有辐射吗

超声检查的安全性应该是人们较为关心的一个问题,也是很多孕妇进行超声检查前焦虑、紧张的重要原因。

医用超声检查是很安全的,在临床中做彩超检查时使用的超声仪器在超声的输出功率和检查时间上都有严格的控制,均处于非常安全的范围之内,在运用超

肺病不仅考验着患者的身体,更考验着他们的呼吸功能与营养状况。有效的呼吸管理能够保持呼吸道通畅,改善呼吸功能,减轻患者的呼吸困难;而科学的营养支持则能增强患者体质,促进康复进程。

呼吸管理

有效咳嗽与咯痰 肺癌患者常常面临呼吸道分泌物增多的情况,有效咳嗽和咯痰成为保持呼吸道通畅的关键。患者可以采取坐位咳嗽,身体稍微前倾,用手掌轻轻拍打胸壁,尤其是腋下和肩胛骨之间的区域,以松动呼吸道分泌物。同时,深呼吸后用力咳嗽,结合手指轻轻按压喉部,可以更有效地清除呼吸道内的分泌物。

呼吸练习 呼吸练习有助于改善肺癌患者的呼吸功能,提高生活质量。腹式呼吸是一种常用的呼吸练习方法,患者通过深吸气使腹部膨胀,呼气时腹部收缩,这种呼吸方式有助于增加肺活量。同时,呼吸节奏练习,如用鼻子吸气、嘴巴呼气,并控制吸气和呼气的比例,也有助于缓解呼吸困难。此外,呼吸肌肉锻炼,如吹气球、吸管吹气等锻炼方式,有助于增强呼吸肌肉力量,改善呼吸功能。

保持呼吸道湿润 肺癌患者应多饮水,每天至少喝2000毫升的水,以稀释痰液,便于咯出。蒸汽吸入也是保持呼吸道湿润的有效方法,患者可以使用热水蒸气或专门的蒸汽吸入器进行吸入,帮助打开呼吸道,促进痰液排出。

避免呼吸道刺激 肺癌患者应尽量避免接触烟尘、刺激性气体和致敏物质等,减少对呼吸道的刺激。同时,注意保持室内空气新鲜、畅通,避免在空气污浊的环境中停留。

营养支持

高蛋白食物 肺癌患者由于疾病本身和治疗的影响,常常出现消瘦和营养不良的症状。因此,摄入足量高蛋白食物成为营养支持的重要措施。鱼、虾、肉、蛋等富含蛋白质的食物是患者的优选,这些食物有助于增强体质,提高抗病能力。

维生素丰富的食物 蔬菜和水果富含维生素和微量元素,对肺癌患者的康复也非常重要。青菜、菠菜、西红柿、苹果、梨等都是富含维生素的食物,患者应该适量摄入,以补充身体所需的营养。

避免油腻和高胆固醇食物 肺癌患者应尽量避免油腻和高胆固醇的食物,以免加重胃肠道负担,影响消化和吸收。建议吃高蛋白、低脂肪、低脂肪的食物,以充分保证营养。

少食多餐 由于肺癌患者可能出现食欲不振和消化不良的情况,建议采用少食多餐的饮食方式,每次进食不宜过多,但可以增加进食次数,以保证营养均衡。

肺癌患者的康复之路虽长且艰,但只要积极进行呼吸管理与营养支持,科学应对,就一定能迎来希望的曙光。

(作者供职于山东省济宁市泗水县人民医院)

如何识别应对抑郁症早期症状

□姬克朋

在当今快节奏、高压力的社会环境中,抑郁症已成为一种日益普遍的心理健康问题。它不仅影响个人的情绪状态,还可能对日常生活、工作乃至人际关系造成深远影响。

识别抑郁症的早期症状 抑郁症的早期症状往往较为隐蔽,但仔细观察仍能发现一些端倪。

情绪低落 持续两周以上的情绪低落是抑郁症较典型的症状之一。患者可能感到悲伤、沮丧,对以往感兴趣的活动失去兴趣,甚至对日常生活中的小事也感到无法承受。

兴趣丧失 曾经热爱的活动或爱好现在变得索然无味,缺乏参与的动力和乐趣。

精力减退 感到疲乏无力,即使休息充足也无法缓解,日常活动变得困难,连简单的家务或工作都难以完成。

睡眠障碍 表现为入睡困难、早醒或睡眠质量差。其中,早醒尤为常见,且醒后难以再次入睡。

食欲改变 食欲可能突然增加或减少,导致体重发生显著变化。

注意力与记忆力下降 难以集中注意力,记忆力减退,思维变得迟缓,反应能力下降。

自责与负罪感 常常无缘无故地感到自责,认为自己一无是处,甚至产生轻生的念头。

社交退缩 不愿与人交往,喜欢独处,对亲情和友情漠不关心。

身体症状 如头痛、背痛、胸闷、心悸等,这些症状虽非抑郁症特有,但在抑郁症患者中较为常见。

理解抑郁症的成因 抑郁症的成因复杂多样,涉及遗传、生物、心理和社会等多个层面。遗传因素在抑郁症的发病中占有一定比例,但并非决定性因素;生物因素包括神经递质失衡、脑区功能异常等;心理因素则与个体的

肺癌患者的呼吸管理与营养支持

□陈昌花

性格特质、应对方式、早年经历等有关;社会因素则包括生活事件、工作压力、人际关系等。这些因素相互作用,共同影响着抑郁症的发展。

应对抑郁症早期症状的措施

一旦识别出抑郁症的早期症状,应及时采取应对措施,以减轻症状,防止病情恶化。

寻求专业帮助 应尽快就医,向精神科医生或心理咨询师寻求专业帮助。他们可以通过专业的评估和诊断,为患者制订个性化的治疗方案。

药物治疗 对于中重度抑郁症患者,药物治疗是不可或缺的一部分。抗抑郁药物能够调节神经递质平衡,缓解抑郁症状。但请注意,药物治疗应在医生指导下进行,切勿自行购药服用。

心理治疗 心理治疗是抑郁症治疗的重要组成部分,通过认知行为疗法、人际心理治疗等方法,帮助患者识别并纠正负面思维模式和行为习惯,提高应对能力和生活质量。

自我调整 除了专业治疗外,患者还可以通过自我调整来缓解抑郁症状。如确保充足的睡眠,避免熬夜和过度劳累。均衡摄入营养,多吃新鲜蔬菜水果,避免过度依赖咖啡和酒精等刺激性物质。运动能够释放压力,改善心情。选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽等,并坚持进行。参与自己感兴趣的爱好或活动,如阅读、绘画、音乐等,以转移注意力,缓解负面情绪。

家庭支持 与家属、朋友或同事保持良好的沟通和互动,分享自己的感受和困扰。他们的支持和理解将是战胜抑郁症的重要力量。

抑郁症是一种易复发的疾病,在症状得到缓解后,仍需要继续接受治疗预防复发。

(作者供职于河南省荣康医院)