

当心隐匿性腕舟骨骨折

本报记者 马媛媛
通讯员 苗广锋

张先生是机动车驾驶员,去年冬天,由于下雪路滑,走路时不慎摔倒,左手掌着地,导致左腕部肿胀疼痛。由于工作忙,张先生一直没有去医院检查。近两个月来,张先生感觉左手腕部疼痛越来越重,连开车时打方向盘都困难,到医院检查发现为左手腕骨折,因长期得不到治疗,出现了腕关节部分骨组织坏死症状。张先生感到非常苦恼。

解放军第89医院手外科赵志钢主任介绍说,张先生这种症状通俗讲叫手腕扭伤,学名叫腕舟状骨骨折,是腕骨最常见的骨折之一,占腕骨骨折的71.2%。早期的腕舟骨骨折具有隐匿性,尤其是无移位的不完全骨折。腕部的症状可能较轻, X线片上骨折线可能显示不清或不显示,容易造成患者的忽视;没有早期医疗手段的介

入,导致了严重的腕部并发症,直接影响劳动能力。为什么出现这种结果呢?赵志钢主任介绍说,这与腕舟骨的特殊解剖结构有关,舟骨大部分为关节软骨覆盖,只有舟骨结节和腰的背侧部有骨质裸露,滋养血管由此进入骨内并向四周分支供血,舟骨的营养和血供较差,一旦发生骨折,愈合困难。舟骨远侧滋养血管,由腰入骨并向近极逆行供血的血管,因腰部骨折而损伤断裂,导致近侧骨折段发生缺血坏死和腕关节创伤性关节炎;其突出的表现就是手腕部的持续疼痛和持物乏力。赵志钢主任提醒市民,要重视手腕部外伤的治疗,早期合理的医学介入,可以有效降低腕部病损的发生。

赵志钢主任介绍说,对于腕舟骨骨折患者来说,早期诊断治疗是关键,舟骨骨折的治疗视骨折的类型而定。1、新鲜无移位的稳定性骨折,通常勿需复位,诊断确立后,予以管型石膏固定即可。这种情况有两点必须注意,其一,外固定措施必须确切牢靠,治疗开

始的1-2周要定期复查,随时调整外固定。其二,外固定的时间必须足够长,常规外固定时间为8-12周,根据复查情况,必要时可延长固定时间。2、新鲜不稳定性骨折,手法复位后难以维持其位置稳定者,可考虑手术治疗。传统的治疗方法有手法复位后闭合穿针做内固定和切开复位内固定。赵志钢主任介绍说,现在腕舟骨骨折的治疗有了更先进的技术,应用腕关节镜技术,直视下对腕舟骨进行复位;在电视X光机的引导下,对复位后的腕舟骨进行内固定;采用这种治疗方法,既达到了腕舟骨的精确定位复位,又避免了术中剥离对骨折端血供的影响,从而获得了骨折的一期愈合,避免了并发症的发生。3、腕舟骨陈旧骨折和骨不连,采用的是骨折切开复位带血管桡骨植骨术,这是当前治疗中晚期腕舟骨骨不连的最有效和最可靠的方法,可以最大程度的获得骨折的二期愈合,较少骨坏死的发生几率。

供暖室温不要高于22度

本报记者 马媛媛

进入供暖季,天气干燥、早晚温差大、室内外温差大等问题成为人们的健康隐患。潍坊市疾控中心专家提醒市民,供暖后,应注意一些细节,消除健康隐患。

咽喉肿痛,要常通风

保持室内空气流通是供暖季应注意的一个重点。天气寒冷时,人们习惯将门窗紧闭,以防止室内热量降低。这样一来,就造成室内空气不流通,很容易使人出现头晕、口臭发干,甚至咽喉肿痛、感冒等症状。对此,潍坊市疾控中心专家建议市民,天气寒冷时,尤其是供暖前后,应注意室内空气的流通,而开窗通风是最有效的方法。开窗通风的技巧:不要开得太早,每天上午10点到下午4点的空气最好,建议市民这段时间开窗通风。

皮肤干燥,要加湿

另外,应加强湿度缓解干燥。供暖后,虽然人们感受到了融融暖意,但室

内空气湿度却随之下降了,这样一来不但让人感觉不适,也极易诱发各种疾病,如皮肤干燥、皮肤瘙痒等。疾控中心专家建议市民,及时采取人工措施加强室内空气湿度,比如用加湿器加湿,也可以在暖气旁边放盆水,或者用几块湿毛巾搭在暖气片上,让水慢慢蒸发,保持室内空气湿润。

空气湿度在45%—55%之间比较合适,湿度低于40%时,鼻部和肺部呼吸黏膜上的纤毛运动减弱,病毒、细菌极易附在黏膜上,刺激咽喉部引发咳嗽等不适。

室温不要高于22度

《室内空气质量标准》规定,冬季有采暖的场所为16—24℃。冬季室内空气温度为18℃时,50%坐着的人感

到冷;温度低于12℃时,80%坐着的人感到冷,而且有人冷得难受,不能坚持久坐,活动着的人也有20%以上感到冷,室内可居住性很差,有损健康。卫生学将12℃作为建筑热环境的下限。

气象上把候平均气温10—22℃之间定位春季,10—22℃的平均值是16℃,所以17℃接近理论中值,代表着春天的温度。如果供暖温度高到22℃以上,温暖如夏,则冬季供暖温度太高,会使得室内空气异常干燥,燥热环境会伤害人体内部的温湿环境,伤害人的体液、津气。使得人感觉浑身燥热、眼耳口鼻喉皮肤等处感觉干涩。如果供暖温度低到10℃以下,感觉不到温暖,冷似冬天,自然不是供暖的基本目的了。

预防暖气伤害5大器官

造成“暖气病”的最大原因在于人体水分丢失。正常情况下,人体每天会蒸发掉约1000毫升水分。使用暖气后,室内干燥,丢失的水分就更多,长时间处于这样的环境中,呼吸、心血管、泌尿系统和皮肤、眼睛部位等都会跟着“遭殃”。

部位1:眼睛

冬季户外风干物燥,如果回到室内又因为温度高造成机体缺水,会影响泪液的循环,造成干眼症。专家介绍,眼结膜干燥极易增加患“红眼病”的风险。

预防措施:专家说,促进泪液的循环和分泌有一个很简单的方法——多眨眼。工作间隙,先远眺2分钟,然后做1分钟眨眼运动,60次左右即可,最后闭目休息2分钟。另外,可在电脑桌前,放一杯清水,或者使用滴眼液。

部位2:皮肤

冬季,人的皮肤本身就更容易干燥,瘙痒,来了暖气后,室内温度较高,更会加速皮肤水分流失,使皮肤纤维失去韧性而导致断裂,从而形成无法恢复的皱纹。老年人皮肤瘙痒,不当抓挠还会造成湿疹。

预防措施:多吃韭菜胡萝卜。每天要保证2000毫升的饮水量,还要多吃新鲜的水果蔬菜。皮肤较干的人,

可以多吃富含维生素A的食物,如韭菜、胡萝卜、牛奶、小白菜、茴香、菠菜、动物肝脏等。

此外,冬天不宜洗澡太勤,一般每周一两次即可,而且水温不要太高,尽量不用肥皂,洗澡后应涂抹甘油、白凡士林等油脂较多的护肤品。双手皮肤干燥的人可以两手抱拳,从虎口接合,握紧,再转动双手,直到两手感到暖烘烘的,能促进血液循环和新陈代谢。

部位3:呼吸系统

嘴唇干裂、鼻咽干燥、干咳声嘶,都是“暖气病”引起的上呼吸道症状。通常,如果及时补水,这些症状都能得到缓解,但如果持续时间太长,使呼吸道黏膜分泌物减少,灰尘、细菌等附着在黏膜上,刺激喉部引发咳嗽,容易引发上呼吸道感染,发生支气管炎、支气管哮喘等疾病。有了暖气后,干燥温暖的室内无异于一个病菌的“温床”。研究表明,当空气湿度低于40%的时候,感冒病毒和其他能引发感染的细菌繁殖速度会加快,随着空气中的灰尘扩散引发疾病。

预防措施:暖气片上放盆水。空气中相对湿度在45%—65%时,人体感到最舒适。用加湿器时,一定要保证每天换水,每周清洗一次,否则容易滋生细菌,引发呼吸道感染

部位4:心血管系统

心血管系统推动全身的血液循环,暖气过热“抢走”人体的水分,会导致血液黏稠度增高,引起血压下降及心绞痛等心血管疾病。专家介绍,屋里暖气过热,和室外温差太大,可能导致血压波动大,冠状动脉“不堪重负”,引发冠心病。同时,对肺心病,心功能不全患者而言,“暖气病”引发的呼吸道感染很容易导致心慌、胸闷等症状。

预防措施:每天通风半小时。专家提醒,东北人有“猫冬”的习惯,冬季户外活动减少,更要注意适当开窗通风。最佳时间段为上午9点至下午5点之间,开窗通风半小时左右。

部位5:泌尿系统

来了暖气后屋内太干,体内水分丢失多,如果又经常忘了喝水,可要小心,你的尿量会越来越少。正常人尿量应该在每天1500—2000毫升左右,它能起到冲洗尿路,避免感染的作用,如果尿量过少,会增加患泌尿道感染和尿路结石的风险。

预防措施:中医里有种“吞津养生法”。每日晨起,微闭口唇,舌抵上腭,当嘴里的唾液增加到一定量时,随意念将其缓慢吞下,反复3—4次。津液主要有滋润、濡养的作用,有益于保持口咽部的湿润,但不要舔嘴唇,因为唾液中含有淀粉酶、溶菌酶,嘴唇会越舔越干。

西红柿炒鸡蛋 保护心血管



红黄两色向来是中国人的吉祥色,而有一道家道菜就融合了这两种颜色,深受“懒人”们的厚爱——这就是西红柿炒鸡蛋。中国中医科学院教授杨力更是对此道菜赞赏有加,称之为饮食中的绝配。

杨力说,西红柿炒鸡蛋真是“化腐朽为神奇”。首先,鸡蛋吃多了,胆固醇容易升高。而西红柿含有丰富的番茄红素,可以软化血管,起到保护心血管的作用。因此,鸡蛋“遇上”西红柿,就能规避胆固醇高的弊端。其次,西红柿含有丰富的维生素C和胡萝卜素,与鸡蛋同炒,就是植物蛋白和动物蛋白的完美组合。最后,西红柿中含有胡萝卜素,鸡蛋中含有核黄素,两种营养物质相融合,可以起到明目的作用。

“这道菜基本上适合所有人。”杨力指出,尤其是以下人群更应该多吃这道菜。因体虚、年老而感到眼睛昏花的人,女性在经期以及经后,贫血、血亏的人等不妨多吃西红柿炒鸡蛋。

不过需要注意的是,胃寒的人,炒西红柿鸡蛋时,一定要先把西红柿完全炒熟,吃生的不易消化,会引起胃部不适。