

一上午接诊五位患者 都因摔倒导致骨折

医生提醒:雨天出行注意三点



通讯员 宋黎胜 本报记者 徐小翔

近日,年近70岁的王女士在家人陪同下来到浙江省人民医院骨科门诊就诊。当天上午,王女士像平时一样出门买菜。尽管雨停了,地上还是湿漉漉的,途中,她在大理石地上走着,突然脚底一滑摔倒

在地。出于本能反应,在倒地瞬间她用左手撑地,顿时,感到左腕剧痛且不能活动。经过一个小时的观察,她发现手腕越来越肿,于是马上前往医院就诊。

该院关节外科副主任章水均对王女士受伤的手腕进行检查,发现她左腕关节发生桡骨远端骨折,随后进行了相应治疗。

“仅一个上午就接诊5位因雨天摔倒而骨折的病人。”章水均表示,从往年情况来看,梅雨天摔伤发生骨折的部位多是手腕、肩部及髌部,其中以手腕骨折最多见,因此做好预防与及时治疗十分重要。

章水均介绍,人摔倒后由于应激反应,首先着地的往往都是手,导致力量集中在手腕上,造成骨折

的发生。手腕骨折在临床诊疗中所指的是桡骨远端骨折,是人体最为常见的骨折之一,好发于中老年人,以女性多见。

因此,雨天出行,老年朋友尤其要注意,章水均给出三点建议。

尽量穿防滑的平底鞋,女士不宜穿高跟鞋。行走速度不宜过快,注意脚下情况。

走路时尽量绕开大理石、瓷砖等光滑路面,尽量避免在湿滑路面上进行跑跳等行为。雨天撑伞影响视线,走路尤其是穿马路时要仔细观察四周。

驾车(包括电动车)应保持车距,控制车速,可使驾者有足够反应时间和刹车距离,雨天尽量减少超车、变线等操作。

粽子虽易消化 但升糖指数高

通讯员 陈雨虹 本报记者 徐小翔

端午节已过,但家中可能还剩下不少粽子,不少老年朋友担心,粽子不好消化不能多吃,但放久了又怕浪费。

浙江医院营养科主任朱琴表示,许多人认为粽子不好消化,可能与糯米的黏有关。但事实恰恰相反,研究显示,糯米进入身体后的整个消化过程比你想象的快多了。如果早上8时吃的粽子,到中午(4小时后)就该饿了,胃接近排空状态,到下午,粽子里的糯米早就被小肠吸收,变成存进身体的能量。此时,可能会剩下一些难消化的肥肉、脂肪还在小肠里“挣扎”。

不过朱琴也提醒,粽子里的糯米本质是一种高升糖指数的主食,消化快易吸收,糖尿病患者尤其要注意。优先选择配料少油少糖少盐的粽子,尽量用蒸煮,而非油炸的烹调方式;一次不要吃太多,适当搭配富含膳食纤维的食物;谨慎食用含蜜枣和豆沙的甜粽。

又一阿尔茨海默病 治疗靶点被发现

一直以来,β-淀粉样蛋白在脑内堆积被认为是导致阿尔茨海默病的主要原因。厦门大学细胞应激生物学国家重点实验室、厦门大学医学院神经科学研究所王鑫教授团队的最新研究鉴定出另一个对于阿尔茨海默病至关重要的病理因子——β2-微球蛋白,并发现通过清除外周血中的β2-微球蛋白即能减轻阿尔茨海默病小鼠大脑中的神经损伤,因此他们提出β2-微球蛋白可能成为阿尔茨海默病的新治疗靶点。

一直以来,阿尔茨海默病相关药物研发主要以β-淀粉样蛋白为靶点展开,默认治疗药物必须通过血脑屏障进入大脑起作用,但这样一来可能加重神经损伤引发脑出血、脑水肿等诸多不良反应。

“头疼未必医头。”王鑫表示,该研究提示,β2-微球蛋白可能成为阿尔茨海默病新的治疗靶点,为阿尔茨海默病的治疗提供了全新策略。 据《科技日报》

端午团聚时他却进了医院 湿热交织梅雨季该病高发

通讯员 应晓燕 本报记者 戴虹红

这个端午节,70岁的李先生过得有些郁闷。他原先就有头晕的毛病,这几天忙里忙外张罗,导致头晕加重,送到浙江省立同德医院卒中中心时,被诊断为急性脑梗死。医生提醒,夏季是脑中风高发季节,老年人尤其要注意。

该院卒中中心张震中主任医师表示,卒中(俗称“中风”)具有发病率高、致残率高、死亡率高和复发率高的“四高”特点。发生卒中后,每分钟大约有190万个脑细胞

死亡,脑组织及其所支配的运动、语言、认知及情感等多个功能也将同步逐渐丧失。当患者突然出现头晕、走路不稳,正是中风的常见症状之一。及时发现卒中的早期症状极其重要,越早发现,越早诊治,治疗和康复效果也就越好。

梅雨季,高温与闷湿交织,如何预防中风?医生给出以下建议。

不贪凉:空调温度不低于26℃;同时不要让空调冷风固定对着人体吹,尤其不能对着头部吹。

多饮水:不渴也要常喝水,特别是起床后应喝一杯水,人体夜间

睡眠时没有补充液体,清晨血液黏度达到高峰,易在清晨发生中风。

饮食清淡:三餐适量,以清淡为主。

心情好:心静自然凉,避免动怒动气,以防血压波动带来中风。

适当锻炼:选择早晨或者傍晚进行散步、太极拳等运动,劳逸结合,外出运动应避免高温时段,并做好防晒措施。

吃药预防:有高血压、糖尿病、冠心病及有中风病史的患者,按照医嘱按时服药;自我监测血压、血糖;定期到医院复诊检查。

烟龄近五十年 肺里长出“大疱” 手术前医生要求他先做一件事

本报记者 戴虹红 通讯员 徐尤佳

67岁的宋大伯烟龄近50年。近期,气温起伏较大,宋大伯咳嗽、咳痰,还胸闷、气急,于是前往杭州市中医院胸心外科门诊进行治疗。

胸心外科副主任王军为宋大伯安排胸部CT进行初步筛查,结果提示“双肺多发巨大肺大疱”。

“我肺上长泡了?”面对宋大伯的疑问,王军解释,在长期大量吸

烟或其他相关诱因下,肺组织慢慢变差,早期可能没有任何不舒服,时间久了,会有晨起咳嗽、咳痰等慢性支气管炎表现,等感觉到胸闷气急,一般已发展为慢性阻塞性肺病(简称慢阻肺)。到了慢阻肺阶段,往往在胸腔内形成巨大肺大疱,压迫一些较为正常的肺组织,失去肺功能,此时手术干预会起到不错的效果。

由于有长期吸烟史,完善术前

检查后医生并没有立刻手术,而是先让宋大伯戒烟,雾化祛痰两周。

医生表示,一旦出现慢阻肺标志症状,要引起警惕,包括慢性咳嗽、咳痰,早期为晨起及夜间阵咳,痰为白色黏痰,随着病情进展可出现脓性黏痰不易咳出;呼吸困难,早期表现为体力活动后气急,病情进展后可出现日常活动后甚至平静休息时的呼吸困难;还可出现腹胀、食欲不振、下肢水肿等症状。