

65岁倪萍自曝突发意外

医生提醒：“伤筋动骨一百天”要科学理解



图据CFP

本报讯(记者 戴虹红 通讯员 孙金铭)近日,倪萍和蔡明一起现身内蒙古。视频中,倪萍表示,这是她3个月来第一次出远门。原来,之前倪萍从楼梯上摔了下来,腿骨折了。

对于骨折的康复,“伤筋动骨一百天”的说法广为流传。尤其是不少老年朋友,骨折后长期卧床,生怕在“一百天”内乱动会导致各种后遗症。

那么,“伤筋动骨一百天”是否

有科学道理?中老年人骨折后该如何休养康复?

浙中医大二院(浙江省新华医院)骨伤一科主任王伟东表示,虽然倪萍没有透露具体的骨折部位,但从楼梯跌落骨折病例推断,应该是股骨粗隆间骨折。

“事实上,单纯的骨折不会致命。”王伟东说,真正危及生命的是骨折后一系列并发症。老年人骨折后,一是为了避免疼痛,二是害怕再次跌倒,所以会减少活动,有些甚至长期卧床,可能导致坠积性肺炎、褥疮、泌尿系统感染,而这三大并发症足以危及生命。

王伟东进一步解释,长期卧床患者由于自主排痰能力差,咳嗽幅度不大,进食进水误吸,形成吸入性肺炎;老年人血液循环差,加之术后卧床时间长,容易在骶尾部、足跟、肩胛部、枕后部等骨突部位发生褥疮;泌尿系统感染在老年人感染性疾病中仅次于呼吸道感染,长期卧床的老年人大小便也要在床上进行,不愿动弹,饮水量减少,导致感染。

医生建议,只要身体条件能承受手术或者经内科调整后可以手术的病人,应尽早完成手术。如果条件实在不允许手术,也建议患者早期坐起在床,尤其选择坐位进

食,不建议长期卧床牵引。

骨折愈合期分三个阶段,血肿炎症机化期(约2周)、骨痂形成期(4-8周)和骨板形成塑形期(8-12周)。

骨折康复早期(即血肿炎症机化期和骨痂形成期)应以静养为主,动养为辅。此时若过度运动,可能导致已复位的骨折断端再次移位,造成骨折延迟愈合、畸形愈合,甚至不愈合。

骨折康复后期(即骨板形成塑形期),侧重于患肢负重后的活动和锻炼,达到骨骼重新塑形的作用,以恢复骨折前状态。

“当然,所谓的动与静都是相对的,静并不是绝对的不动,动也不是无的放矢地动。”王伟东强调,要在医生指导下,遵循循序渐进、强度适宜的原则,动静结合,促进骨折康复。

王伟东表示,55岁是骨折概率增加的分水岭。预防跌倒是防止骨折最重要的措施,中老年人除了关注床边、洗漱区域、走廊、人群聚集处等易发生跌倒事故的地点,日常生活中还要注意保暖,雨雪天少出门。如必须出门,行走时步伐小一些,在湿滑路面保持重心向下(略微向前、微蹲姿态)。

《柳叶刀》发布第三版痴呆症防治重大报告

近日,国际医学顶级期刊《柳叶刀》第三版痴呆防治重大报告发布,本次报告在第二版12种痴呆危险因素的基础上,新增加了视力受损和高LDL(低密度脂蛋白胆固醇)两种新危险因素,并提出相应干预措施和政策建议。

值得关注的是,这一基于全球痴呆防治领域顶尖专家学者共同撰写的最新报告,首次邀请中国专家并纳入中国人群数据,为痴呆防治提供来自中国等其他发展中国家高质量证据,为中国日益增长的痴呆疾病和照护负担提供新思路。

这份报告为个人和政府提出了13项建议以帮助降低痴呆风险,其中包括预防和治疗听力损失、视力受损和抑郁症;保持认知活跃;在接触性运动中保护头部;减少血管危险因素(高胆固醇、糖尿病、肥胖、高血压);改善空气质量;提供支持性的社区环境以促进社会联系。

本次报告还强调减少空气污染、改善空气质量的政策已在美国、英国和中国等国家和地区被证明具有降低痴呆风险的能力。而这个结论,也采纳了中国的研究数据。

据人民日报健康客户端



体检指标知多少(13)

尿常规检查重点关注三指标

本报讯(记者 林乐雨)近日,60岁的赵大伯拿到体检报告后,发现尿常规指标多处异常,尿pH值下降,尿蛋白、尿白细胞和尿红细胞指数升高。医生提醒,赵大伯存在泌尿结石可能,泌尿系统出现感染,同时伴有尿血现象,建议他日常多喝水,并做进一步专科检查。

杭州市第三人民医院泌尿外科主任宋晨表示,作为常规体检中的重要项目,尿常规可筛查肾脏疾病、泌尿系统疾病、糖尿病等。

尿常规报告单上10余项检查内容怎么看?首先看颜色和浊度。尿液颜色通常为淡黄色,浊度为清,如果出现红色、乳白色、紫色、黑色等,则要进一步检查,看是否存在肝病、肿瘤。若浊度指标出现异常,首先建议多喝水,其次要

结合其他指标诊断,警惕泌尿系统疾病。

同时,应重点关注尿红细胞、尿白细胞和尿蛋白。尿红细胞出现异常时,可能是结石感染或免疫性疾病导致。若尿红细胞数值出现百倍增长,则要警惕肿瘤等器质性疾病。当尿白细胞数值超过正常范围,报告单提示“+”,说明可能存在膀胱炎、尿道炎、前列腺炎等疾病。当尿蛋白检查出现阳性“+”,可能存在慢性肾炎、胆石症、急性或慢性肝炎、肝硬化、肝癌等疾病,常表现全身乏力、容易犯困。另外,如果体检前一天剧烈运动,尿蛋白可能显示阳性,这是人体代谢的正常现象,一般休息过后再监测即可转阴。

尿酸碱度(pH值)是初筛泌尿

结石的重要指标。正常尿液一般为弱酸性,pH值为6.5-7.0。数值过高或过低分别代表碱性结石和酸性结石可能。尿液酸碱度可受饮食、疾病、药物影响,肉食者尿液偏酸性,素食者尿液偏碱性。

尿葡萄糖指标正常为阴性,出现异常可能是由于血糖浓度过高或肾小管对葡萄糖的吸收能力减弱导致。前者可能是糖尿病或甲状腺功能亢进,后者可能引发肾病综合征或慢性肾炎。

尿常规检查结果容易受到外部因素干扰,因此,宋晨建议,检查前3天不要喝酒,不要剧烈运动,注意休息。空腹对于尿检指标没有影响,但是不建议大量饮水,可在尿检前20分钟内正常饮水,不要超过300毫升。

适度玩电游 或有益心理健康

《自然·人类行为》日前发表的一项研究显示,拥有电子游戏机并参与游戏,可能会对心理健康产生积极影响,但时间不宜过长。

通常认为,电子游戏会对心理健康产生负面影响,世卫组织已经将游戏障碍列为一种健康问题。但关于电子游戏和心理健康之间的关系,大多数现有科学证据并没有在二者之间建立起强有力的关联。

日本大学研究团队调查97602人,他们的年龄在10-69岁。团队采用一种专为推断调查数据因果关系而设计的机器学习算法,发现拥有一台游戏机和在其中一台游戏机上玩游戏,都会改善心理健康。但每天玩游戏超过3小时的人不再获得同等益处。研究还发现,拥有游戏机能提高生活满意度,减少心理痛苦。

据《科技日报》