

为什么儿童骨折与成人骨折治疗不一样？

称松松 陆军军医大学第三附属医院

大多数儿童天性活泼好动,但由于儿童平衡能力欠佳、自我防护意识不足,导致骨折发生的风险较高。日常生活中,很多人对儿童骨折相关的医学知识较为缺乏,甚至存在不少误区,认为儿童骨折只是成人骨折的缩小版。殊不知,儿童骨折与成人骨折有着大不同,治疗方法也与成人大相径庭。正确认识儿童骨折才能帮助骨折儿童更好地恢复健康,下面将对其进行介绍:

1.儿童骨骼构造的特殊性

儿童骨折与成人骨折的治疗方法之所以存在不同,关键在于儿童骨骼构造有其特殊性。儿童骨骼的特殊性主要有三点:

(1)生长板,即骨骺,可简单理解为儿童骨骼持续生长的发动机。生长板是儿童骨骼最具代表的特点之一,位于长骨两端,是一块软骨区域。通常只要骨骺未闭合,儿童的骨骼在持续生长。如果儿童发生骨折导致生长板受伤,就可能出现肢体长短不一、成角畸形等问题,因而这也是儿童骨折治疗需要优先考虑的问题。

(2)骨膜厚。儿童骨膜是一种如保鲜膜般包裹在骨骼表面的结缔组织,其厚度不仅比成人厚,且弹性好、血供丰富。骨膜的存在有助于维持儿童骨骼的稳定性,尤其是发生骨折后,还能形成大量骨痂,提高骨折愈合速度。

(3)塑形能力强。儿童骨折后可能会存在轻度的成角或错位,但由于其骨膜塑形能力强,在生长发育过程中,骨骼会进行自我修整而变直。

2.儿童骨折的常见类型

儿童骨骼构造有其特殊性,因而常见的骨折类型与成人也极为不同。常见的主要包括:(1)青枝骨折,属于儿童最常见的骨折类型。具体是指其骨骼像树枝般被折弯但未断,一侧断裂,另一侧完好。

(2)竹节型骨折(Torus骨折),常见于手腕等关节处。具体表现为骨皮质的皱褶和隆起,通常这种骨折非常稳定。

(3)弯曲型骨折,主要发生在婴幼儿群体。具体是指骨骼弯曲变形但无明显的骨折线,通常较为隐匿,易漏诊。

(4)骨骺损伤,即生长板损伤,需要根据 Salter–Harris 分型

办公室护眼秘籍:这些茶饮你喝对了吗？

程选东 重庆市南川区中医医院

办公室人群深陷屏幕依赖,手不离电脑手机,伏案长时间用眼还常熬夜加班,空调房干燥环境加持,眼疲劳、干眼症、视力模糊成职场人通病。滴眼药水或做眼保健操缓解不适,仅能缓解表面症状,不当操作还会加重眼部负担。一杯适配的护眼茶饮,可舒缓眼部压力,为眼部补充所需营养。部分人存在认知偏差,单泡菊花便被认定有护眼作用,茶饮的选择、搭配饮用皆有专门门道。聚焦办公室护眼茶饮拆解核心要点,引导职场人避开认知误区,掌握护眼实操方法。

1.办公室人群眼部不适的核心诱因

1.1 长期用眼过度,眼部负荷超标。办公室人群每天面对电子屏幕时长普遍超8小时,专注屏幕时眨眼次数从每分钟15–20次降至5–10次,泪液蒸发过快,引发眼干眼涩。近距离用眼使眼部肌肉持续紧张,睫状肌发生痉挛,带来眼酸眼胀,长期如此会加重视疲劳,还可能诱发干眼症、结膜炎。

1.2 环境因素加持,加重眼部损伤。空调房空气干燥,加速泪液蒸发,加重眼部干涩,办公室灯光明暗不当、屏幕反光及蓝光,损伤视网膜,加剧疲劳。久坐致血液循环受阻,眼部供血不足,易引发视力下降等问题。

1.3 不良生活习惯,影响眼部健康。长期熬夜睡眠不足,眼部无法充分休息,眼疲劳加重还会出现黑眼圈。饮食挑食偏食,缺乏维生素A、叶黄素等,会影响视网膜健康。低头看手机、坐姿不规范,会进一步加重眼部负担。

2.选对护眼茶饮,精准舒缓眼部不适

2.1 清肝明目款:适配眼干、视力模糊人群。中医有“肝开窍于目”之说,肝火旺盛易致眼部不适。可选用菊花+枸杞+决明子搭配,菊花清肝明目,舒缓干涩,枸杞滋补肝肾、补足营养,决明子可改善视力模糊。三者搭配口感清香,适配熬夜、长时间用眼人群,决明子性微寒,脾胃虚寒者不宜过量饮用。

2.2 滋润保湿款:适配干眼症、空调房人群。空调房干燥易致干眼症,可选用麦冬+玉竹+百合搭配。三者能滋阴润燥,为眼部补充水分,舒缓异物感与烧灼感,搭配后口感温润。也可单独泡蜂蜜水,操作简单便捷。

高血压您真的了解清楚了吗？

陈金凤 重庆市綦江区古南街道社区卫生服务中心

提到高血压,相信大家都不陌生,身边的长辈、朋友中总有几位被它困扰。它被称为“沉默的杀手”,不痛不痒却悄悄损伤身体,很多人对它的认知只停留在“血压高要吃药”,却不知道血压多少算高、为啥会升高、日常该怎么养护。今天就用大白话把高血压的那些事讲清楚,让大家真正读懂这个常见的慢性病。

首先,到底多少血压才算高血压? 很多人测完血压看到数值偏高就慌,其实医学上有明确的标准:在安静状态下,非同日三次测量,收缩压(高压)≥140mmHg,或舒张压(低压)≥90mmHg,就能诊断为高血压。还有一种“正常高值”需要特别注意,就是高压120–139mmHg、低压80–89mmHg,这时候还不算高血压,但已经是预警信号,再不调整生活方式,很容易发展成真正的高血压。另外,老年人的血压标准不是“越高越好”,65岁以上老人建议控制在150/90mmHg以下,能耐受的话最好降到140/90mmHg,具体遵医嘱就好。

其次,高血压到底是怎么来的? 很多人觉得“家里人有高血压,我肯定也会有”,这只说对了一半。遗传确实是重要因素,有高血压家族史的人风险更高,但更关键的是后天的不良生活习惯,这也是现在年轻人高血压越来越多的原因。长期吃得太咸,盐里的钠会让身体储水,加重血管负担;经常吃油炸食品、肥肉、甜食,导致肥胖,尤其是肚子大的腹型肥胖,会直接推高血压;长期熬夜、压力大、爱发脾气,会让身体分泌紧张激素,让血管收缩,血压自然升高;还有吸烟、喝酒,烟酒会损伤血管内皮,让血管变脆变硬,血压也会跟着“飙升”。当然,年纪大了血管自然老化,也是老年人高血压高发的原因之一。

最关键的是,高血压没啥症状,为啥还要重视? 这是很多人的误区:“我测着血压高,但头不晕、眼不花,不用管”。其实高血压的危害不在于当下的症状,而在于长期对血管和器官的损伤。

(I–V型)来判断损伤程度,其治疗方法也不同。通常I、II型预后良好,而IV、V型生长停滞的风险较高。

3.儿童骨折的治疗方法

由于儿童骨骼构造和骨折类型都与成年人存在明显的不同,因而临床治疗也需要充分结合儿童的特殊性选择合适的治疗方法。通常来说,成人骨折的治疗目的在于解剖复位,而儿童骨折的治疗的目的是功能复位,即不损伤生长潜能且能恢复肢体的正常功能。

(1)保守治疗。大多数的儿童骨折,尤其是无明显移位的骨折类型,以闭合复位加石膏或小夹板固定的保守治疗是最为常用的治疗手段,也是临床治疗儿童骨折的黄金标准。小夹板的松紧度可根据儿童骨折部位的肿胀程度进行调整,且不会影响邻近关节活动,有助于降低骨筋膜室综合征等并发症发生的风险。手法复位也是常用的保守治疗手段,借助麻醉进行手法牵引、折顶等将骨折复位,再使用石膏维持。

(2)手术治疗。儿童骨折的手术治疗相比于成人更加谨慎,主要适用于骨折不稳定、无法手法复位或累及关节面等严重情况。儿童骨折手术以微创手术为主,且强调不伤及其骨骺。弹性髓内钉(ESIN)是长骨干骨折常用的微创治疗技术,不会对骨膜血供造成破坏,创伤小。经皮克氏针固定,主要用于治疗关节周围骨折,可免去二次手术拆钢板的痛苦。成人骨折常用的钢板由于需要进行广泛剥离骨膜,且易对骨骼发育产生不利影响,因此在儿童中应用极少。

4.儿童骨折康复要点

在拆除固定装置后,要在医生的指导下循序渐进地进行关节活动和力量训练。通常情况下,孩子的功能恢复情况良好。在固定装置拆除后,要按照医护人员的指导协助儿童开展循序渐进的关节活动和力量训练,如钟摆运动、屈伸练习、直腿抬高高等。训练强度以无剧烈疼痛为准,不可暴力硬掰。

另外,保证充足的营养摄入,尤其是优质蛋白、维生素D,适量补充钙,注意营养均衡。定期带孩子到医院复查,关注骨折愈合情况,以及肢体长度、角度及功能恢复情况。

2.3 营养补充款:适配长期用眼、视力下降人群。长期用眼会消耗大量眼部营养,可配蓝莓+红枣+桂圆。蓝莓含花青素保护视网膜,红枣、桂圆促进眼部血液循环,舒缓疲劳,桑葚、黑枸杞可单独冲泡,补足眼部所需营养。

3.避开护眼茶饮误区,才能事半功倍

3.1 误区一:护眼食材随便泡都有效。菊花、枸杞等食材需科学搭配,否则可能损伤脾胃。菊花性寒,搭配同样性寒的金银花长期饮用,会加重脾胃虚寒,食材用量也有讲究,决明子每天不超过10克,枸杞不超过20克,过量会增加身体负担。

3.2 误区二:茶饮可替代其他护眼方式。护眼茶饮仅为辅助,不能替代科学用眼。长期过量用眼、熬夜,喝茶饮也无法守护眼部健康,搭配定时休息、充足睡眠,方能达到最佳效果。

3.3 误区三:所有人都能喝同一种茶饮。茶饮选择需结合体质,脾胃虚寒者不宜长期饮用菊花、决明子等寒性茶饮,体质偏热者不宜长期饮用桂圆、红枣等温性茶饮,孕妇、眼部疾病患者饮用前需咨询医生。

4.茶饮+小技巧,护眼效果翻倍

4.1 正确饮用,把握时间和方法。每天饮用1–2杯即可,上午10点或下午3–4点饮用最佳,水温80–90℃,浸泡5–10分钟,反复冲泡2–3次后丢弃,别空腹、睡前1小时内不饮用。

4.2 搭配按摩,舒缓肌肉紧张。饮用时可搭配眼周按摩、按揉太阳穴、或转动眼球,每次5分钟左右,促进眼部血液循环,缓解肌肉紧张,改善视力模糊。

4.3 养成好习惯,从源头上护眼。牢记“20–20–20”原则,每用眼20分钟,看6米外物体20秒。改善办公环境,补足眼部营养,每天保证7–8小时睡眠,从根源上守护眼部健康。

结语:办公室人群眼部健康不容忽视,护眼无需复杂操作,一杯对症茶饮、一个简单按摩、一个良好习惯,就能有效守护“心灵的窗户”。本文拆解眼部不适诱因、茶饮选择、误区及实用技巧,助力职场人走出误解误区,掌握便捷有效的护眼方法。愿大家努力工作的同时,呵护好双眼,保持清澈明亮,以更好的状态奔赴工作与生活。

中医护理中耳穴操作的注意事项

王益卓 杨晓全(通讯作者) 重庆市中医骨科医院

耳穴疗法因操作简便、安全性高,成为中医护理中广受欢迎的外治手段,但“简”不代表“随意”。若忽视操作规范与个体差异,可能引发皮肤损伤、过敏甚至加重病情。掌握耳穴操作的注意事项,既是保障疗效的关键,也是规避风险的核心,尤其对家庭自行操作或基层护理场景而言,这些要点需时刻牢记。

一、明确禁忌人群,避免盲目操作

并非所有人群都适合耳穴疗法,部分特殊人群操作后可能诱发健康风险,需直接排除或严格限制:

–孕妇群体需全面禁用。耳部“子宫”“卵巢”“内分泌”等穴位对刺激敏感,按压或针刺可能引发子宫收缩,增加流产、早产风险;即使是常规保健穴位,孕期也需避免,以防意外。

–重症患者需谨慎评估。患有严重心脏病(如心肌梗死急性期、严重心律失常)、凝血功能障碍(如血友病、服用抗凝药期间)的患者,耳穴操作可能刺激循环系统或导致出血不止,需经主治医生评估后,在医护人员监护下进行;精神疾病患者因无法配合操作或感知不适,也需谨慎。

–局部皮肤异常者暂停操作。若耳部存在炎症(如外耳道炎、耳廓湿疹)、皮肤破损(如划伤、溃疡)或感染(如毛囊炎),此时进行耳穴按压、针刺会加重局部刺激,可能导致感染扩散,需待皮肤完全愈合后再操作。

二、规范操作流程,降低安全隐患

从准备到操作再到后续护理,每一步都需遵循规范,细节把控直接影响安全性:

–操作前做好清洁消毒。无论采用按压法、毫针法还是艾灸法,均需先清洁手部与耳部皮肤。按压法用酒精棉片擦拭穴位周围;毫针法需对针具、穴位局部进行严格消毒(可先用碘伏消毒,再用75%酒精脱碘),避免交叉感染,尤其多人共用工具时,消毒步骤不可省略。

–控制操作力度与时长。按压时力度以“酸胀感明显但不刺痛”为宜,过度用力易导致耳廓皮肤破损、皮下出血;贴压王不留行籽或磁珠后,每日按压3–4次,每次3–5分钟即可,无需频繁按压。毫针留针时间通常为20–30分钟,不可过久;艾灸时需保持适当距离,以皮肤温热无灼痛为度,防止烫伤耳廓薄皮。

–关注操作中的不适反应。操作过程中若出现头晕、恶心、面色苍白等“晕针”或“晕压”症状,需立即停止操作,让患者平卧休息,适量饮用温水,待症状缓解后再评估是否继续;若贴压后局部皮肤出现红肿、瘙痒,可能是胶布或籽类过敏,需及时取下,用清水清洁耳部,避免抓挠。

三、理性看待疗效,规避认知误区

对耳穴疗法的效果建立正确认知,是避免延误病情的重要前提:

–不可替代药物治疗。耳穴疗法的核心作用是日常保健与慢性病辅助调理,如改善睡眠、缓解轻度头痛、辅助调节血压等,无法替代药物对急性病(如突发心绞痛、高热)或慢性病(如糖尿病、高血压)的治疗作用。若出现急性症状,需第一时间就医,不可依赖耳穴疗法拖延治疗。

–避免盲目追求“速效”。耳穴调理多为“循序渐进”的过程,如改善脾胃虚寒需坚持1–2个疗程(5–7天为一疗程),不可因短期无明显效果而频繁更换穴位或增加刺激强度,过度操作反而可能损伤耳部皮肤或扰乱身体平衡。

–长期调理需专业指导。若需通过耳穴疗法调理慢性病(如月经不调、慢性失眠),建议先咨询专业中医护理人员,根据体质与病情制定个性化方案,明确穴位选择、操作频率与疗程,避免自行搭配穴位导致效果不佳或引发不适。

耳穴操作的注意事项,本质是“安全”与“疗效”的双重保障。无论是医护人员开展护理,还是大众居家保健,只有严格遵循这些要点,才能让这一传统中医护理手段真正发挥“简便廉验”的优势,为健康助力而非添污。

一文读懂儿童慢性咳嗽

刘银 重庆市云阳县妇女儿童医院

孩子持续咳嗽,并且在短时间内难以得到有效控制,可能是患有儿童慢性咳嗽。家长需要对儿童慢性咳嗽有一定的认识,才能在遇到该情况后采取正确方法处理,或从根源上进行预防。本文就儿童慢性咳嗽相关知识进行以下科普。

一、什么是儿童慢性咳嗽

儿童慢性咳嗽是指咳嗽时间持续4周以上,且以咳嗽为主要或唯一表现,胸部X线检查无明显异常。儿童慢性咳嗽的常见病因如下:

(1)上气道咳嗽综合征。主要与患儿上气道位置的异常有关,比如鼻咽部炎症、腺样体肥大,可能会出现鼻塞、咽痒等症状。(2)咳嗽变异性哮喘。咳嗽是主要或唯一表现,往往容易在夜间、清晨发作,剧烈运动或遇到冷空气后,患儿症状会加重。(3)感染后咳嗽。急性呼吸道感染后,患儿咳嗽症状可能持续存在,一般表现为刺激性干咳,或伴有少量白色黏痰。(4)胃食管逆流。胃内容物逆流入食管,患儿咽喉部受到刺激,通常伴有消化道症状,比如反酸和明显的胸骨后灼烧感。(5)先天性食管气管瘘等先天性疾病,或异物吸入。

二、检查、确诊儿童慢性咳嗽的项目

在儿童慢性咳嗽疾病受到进一步重视的背景下,许多医院针对该疾病设置了慢性咳嗽专病门诊,能够提供更加专业、详细的诊疗。如果家长发现孩子咳嗽超1个月并且症状并未缓解,建议前往医院接受更加全面的检查和诊疗。目前,检查、确诊儿童慢性咳嗽的主要内容如下:

(1)X光检查。通过胸部X光片检查,观察患儿肺部是否存在异常。(2)病原体检查。通过咽拭子、抽血收集检查样本进行化验,分析引发患儿咳嗽的病原体。(3)通气功能检查。通过吹气验证患儿肺部功能是否能够正常运转,主要适用于6岁以上的儿童。(4)炎症检查。呼出气进行一氧化氮检测,评估患儿炎症指标。(5)过敏原检查。通过皮肤点刺或抽血,检查患儿是否对某种物质过敏,分析、判断患儿慢性咳嗽是否与过敏原有关。(6)支气管镜检查。通过支气管镜检查患儿气管内是否存在异常,一般在怀疑患儿气道内出现异物或结构问题时使用。

三、儿童慢性咳嗽的常规防治方法

(1)药物治疗。家长发现孩子长期咳嗽,怀疑患有儿童慢性咳嗽后,应在第一时间带孩子前往医院接受诊治,由专业医生判断孩子的身体健康状况。川贝枇杷膏、小儿清肺化痰颗粒等均是治疗、控制儿童慢性咳嗽的常用药物,家长需要注意怀疑儿童患有慢性咳嗽不能随意进行用药,以抗生素药物为例,此类药物适用于感染性疾病变,对肺感染性疾病无效,还可能导致滥用抗生素。所有药物都应该按照医嘱要求规范使用,确保药物能够在保障安全的前提下发挥作用。

(2)中医疗疗。中医疗疗是帮助患儿控制咳嗽症状的重要辅助手段。中医疗疗与常规药物治疗不同,更加强调帮助患儿调动身体功能控制病情,改善患儿的身体感受。以常用的中医按摩手段为例,通过选择合适的穴位和力度,可以促进身体血液循环,从而达到改善患儿肺部气体交换功能的效果。

(3)健康饮食。患儿需要更加全面的营养,建议摄入更多富含维生素C、维生素D、锌等营养物质的食物,优先选择梨、枇杷等具有止咳效果的新鲜水果,多吃蔬菜、鱼类,改善患儿身体素质。同时,更加全面的营养摄入也能促进儿童成长。

(4)加强锻炼。运动是提高患儿身体抵抗力的重要手段。根据患儿身体情况和兴趣爱好,选择慢跑、游泳、足球等具有一定趣味性的运动,增强患儿体质。通过加强锻炼,循序渐进地培养儿童室内的运动习惯,确保儿童能够长期保持健康状态。

(5)改善环境。良好的室内环境有利于患儿身体健康。患儿家长需要注意室内通风透气,定期对室内进行消毒杀菌,营造更加安全的居家环境。同时,家长需要从生活

方面做好引导,监督、引导患儿养成良好的卫生习惯,比如勤洗手、戴口罩等,保证患儿能够具备较强的自我保护能力。