

运动创伤后,第一时间该做什么



□聂军锋

在日常生活中,我们常常会听到有人因运动不当而受伤,比如闪到腰、崴到脚等,这些其实都属于运动创伤。运动创伤大多发生在体育活动中,主要伤害韧带、肌肉、肌腱、关节囊及关节软骨等组织。

一旦遭遇运动创伤,如果第一时间处理不当,很可能转化为慢性损伤,给往后的生活带来很多麻烦。那么,遇到运动创伤,我们应该怎么做呢?

在急性期,也就是肌肉、韧带刚损伤的时候,重点是止痛、止血和防止肿

胀。第一时间要让受伤部位休息、制动,进行冰敷、加压包扎,还要把患肢抬高;受伤后要尽快在局部垫上棉花,用弹力绷带加压包扎,然后冰敷30分钟,这种初期处理非常关键且有效。要是骨折或者韧带、肌肉、肌腱断裂的情况,还得做适当外固定。

到了稳定期,一般是伤后48小时,这时出血停止了,治疗重点就成了促进血肿和渗出液的吸收。可以用物理治疗、按摩、中药外敷等方法来帮助创伤恢复,同时,要用支具保护受伤部位,让它局部制动,直到创伤愈合。

当进入恢复期,局部肿痛消失后,要逐步对受伤肢体进行肌力、关节活动度、平衡协调性和柔韧性训练,同时配合物理治疗,防止关节挛缩。

运动创伤的康复因人而异。对普通患者来说,功能恢复主要是恢复日常生活和工作能力;而对专业运动员来说,则要尽快治愈,以便尽快恢复正规训练,让患肢功能尽可能完全恢复。因此,如果出现了运动创伤,一定要去医院,接受专业的康复治疗,避免慢性损伤。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院康复医学科)

“战痘”攻略知多少



□朱华丽

水痘的传染性有多强?

水痘是由“水痘-带状疱疹病毒”感染引发的发热出疹性疾病,以全身性丘疹、水疱、结痂为特征,主要通过呼吸道飞沫和直接接触传播。水痘的传染性极强,尤其在发病前几天至疱疹干燥结痂期间。

感染水痘后的症状是什么?

患者通常会发烧、出红疹,疹子最初是扁平的,随后形成突起的小水疱。水痘呈向心性分布,一般前胸、后背会先出,且分布较密集,然后向其他部位蔓延,面部也会比较多,四肢少一些,不过,严重时也可能全身分布。

持续3天到4天,然后变干、结痂、脱落。痊愈约需2周到3周。

如何预防水痘?

1.控制传染源:得了水痘的患者,应立刻接受隔离治疗,隔离期间避免接触其他人。

2.切断传播途径:室内空间要经常开窗通风,保持空气流通;对患者的毛巾、被褥、玩具、餐具等生活用品,可通过煮沸或日晒等方法进行消毒。

3.做好个人防护:做好个人卫生,科学饮食,适量运动,保持充足睡眠,增强免疫力;水痘流行季节尽量避免到人多拥挤、空气流通差的公共场所;积极接种水痘疫苗是目前最经济且有效的预防措施。

得了水痘如何护理?

1.不抓破水疱。

2.皮肤护理:从出疹期到结痂前不宜洗澡。对较大水疱局部消毒后,先无菌抽取疱液,再用药。水疱破溃处应避免沾水,皮肤瘙痒难忍时可适当用炉甘石外涂。

3.关注症状:如发现出疹后持续高烧不退,应及时将患者送往医院接受诊断、治疗。

(作者供职于河南科技大学医院)

降压药怎么吃才有效

□刘洁

多数高血压患者要长期服用降压药,那么,降压药怎么吃才最有效呢?

原则一:服药时间把握好。通常,每日一次的一般为长效降压药,推荐在晨起6点到7点服用。

晨起服药的目的是对抗人在9点至10点产生的生理性血压高峰。如果吃晚了,药还没起效血压已经高了,就不能完全起到降压的作用。同理,如果医生要求患者在下午加服降压药,也应在下午血压升高之前(下午3点到4点)服用。

原则二:不可随意停药或增减药。有部分患者服药一段时间后觉得血压不高就自行把药停了,过几天发现血压高又把药吃上了。其实,血压的频繁波动对血管影响很大,甚至可能诱发其他心血管事件。

正确的做法是,如果血压保持在相对稳定的正常范

围内,说明降压药是有效的,应长期坚持服药,停药、减药或加药都需要由专业的医生决定。

原则三:药名剂型要认好。降压药种类繁多,而且名字相似,非专业人士很难分清楚。因此,在医生开的降压药吃完再买时,一定要认准药名,最好是拿着原来的药盒去购买,以免买错。

购买时,一定要认清药名里有没有“片”“缓释片”“控释片”这样的字眼,它们起效的时间不同,药效维持的时间也不同,需要遵医嘱服药。

原则四:服药方法很重要。不同的降压药,服用方法也不同。大多数药物在口服时只要把药片放在舌尖用温水送服即可。需要注意的是,控释片是通过缓慢释放药物达到长期降压的效果,切不可直接嚼服或掰开服用,以免血压急剧降低而出现意外。

(作者供职于洛阳市中心医院心内三区)

皮肤激光治疗是万能的吗

□王修勇

很多患者来皮肤科就诊,会主动要求给身上的“痍子”进行激光治疗。这种情况真的都适合接受激光治疗吗?

其实,患者常说的激光,主要指CO₂激光,主要作用是气化碳化,简单说就是起到类似手术刀的切割、烧灼作用。

那么,CO₂激光适合哪些皮肤问题呢?它主要适用于良性、位置表浅的皮肤良性肿物,比如丝状疣、较小的寻常疣(俗称痍子、刺痍,直径5毫米以内)、软纤维瘤(也叫皮赘)、凸起的脂溢性角化病(俗称老年斑)、直径3毫米以内并且和皮肤齐平的色素痣等。

值得注意的是,对直径超过3毫米,明显凸出的色素痣更建议手术切除,这样既能避免CO₂激光反复刺激诱发恶变,也能避免过度

烧灼后产生萎缩性瘢痕或增生性瘢痕,更不建议用液氮冷冻或自行购买涂抹具有腐蚀性的药水,其代价往往是惨重的。对已经明确是恶性皮肤肿物的,更不建议用CO₂激光。

皮肤激光的种类很多,按照功效,可分为针对色素性问题(雀斑、纹身、黄褐斑等)的532/694/755/1064激光,针对脱毛的810激光,针对血管的595激光。深受爱美人士青睐的皮秒激光,其实就是对755/532/1064纳秒激光的升级,效果更好,不良反应更少。

每种激光都有对应的适应证,不是所有的皮肤问题都适合接受激光治疗,而且,要想达到激光最佳治疗效果,专业人员操作水平也非常重要。

(作者供职于河南科技大学第二附属医院皮肤科)