

# 如何预防外伤后的关节挛缩



□聂军锋

外伤后,关节挛缩是一个需要警惕的问题。特别是对于老年人来说,由于身体机能的自然衰退,他们更容易遇到这种困扰。那么,什么是关节挛缩,又该如何预防呢?

简单来说,关节挛缩是指由于各种原因导致的关节活动度降低。这种情况常见于骨关节外伤,肢体关节周围组织病变,手术及关节固定后,特别是当外固定不适当或时间过长,且未经过系统的康复治疗时,挛缩的风险就会大大增加。

王奶奶就是一个典型的例子。她因为摔伤导致肘关节骨折,经过石膏夹板固定治疗后,出现肘关节挛缩的情况。虽然康复治疗有所改善,但这个过程中给她带来了不小的痛苦。

那么,该如何预防外伤后的关节挛缩呢?

保持关节的功能位。不

同的关节有不同的功能位。例如,肩关节的功能位是外展45°、前屈30°、内旋15°;肘关节则是屈曲90°左右。保持这些功能位有助于预防关节挛缩。

经常变换体位。长时间保持同一姿势容易导致关节挛缩。因此,即使是关节固定后,也需要定时变换体位,以维持关节的正常活动。

进行等长性肌肉收缩训练。在关节外伤早期固定制动时,可以进行关节周围肌肉的等长收缩训练。这种训练可以帮助维持肌肉的力量和关节的活动度,从而预防关节挛缩。

预防外伤后的关节挛缩需要多方面努力,只有做好预防措施,才能更好地保护我们的关节健康。如果出现关节挛缩的症状,请及时就医接受专业的康复治疗。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院康复医学科)

## 光子嫩肤咋样 这里为您答疑

□王修勇

光子嫩肤,大家常说的一种医美项目,是强脉冲光的简称,历经20余年的验证,凭其全面的治疗效果(淡斑提亮肤色、紧致皮肤、收缩毛细血管)、安全性好、体验感好(无创伤、无明显疼痛)、性价比高,受到广大爱美人群的青睐。关于光子嫩肤,您是否也有以下疑问呢?

●会让皮肤变薄吗?

光子嫩肤的治疗原理,是利用选择性光热效应,刺激胶原蛋白增加,提升皮肤弹性,让皮肤越来越好。

●会产生依赖吗?

光子是利用光热的物理效应达到皮肤光泽细嫩、延缓皮肤衰老的目的,并非完全逆转。对比做光子前后,效果是显而易见的。因此,这种依赖也是对青春美丽的依赖,如果暂停,也只是恢复到正常的衰老进程。

●治疗一次有效吗?

每次治疗都能看到效果,一个疗程(大约3次~5次)就能达到目标疗效,后期更侧重于维护保持前期的效果。

●单次治疗时间多久?

每次大概需要15分钟至20分钟,每次间隔1个月,一个疗程后转为每2月~3月1次的保养性治疗。

●机器选进口的还是国产的好?

没有本质区别,更需要在意的是治疗效果,而效果主要取决于医师的参数设计和操作水平。

●光子嫩肤后需要进行皮肤护理吗?

肯定是需要的。光子嫩肤后1周皮肤相对脆弱,所以更要注意做好防晒和保湿,以物理防晒为主,选用舒缓温和的产品。

(作者供职于河南科技大学第二附属医院皮肤科)

## “小石头”大危害 关注儿童泌尿结石



□赵康乐

您是否认为泌尿结石只有成年人才会得?其实,儿童一样会长结石,且近年来患病率逐渐增高。儿童泌尿结石会损伤孩子的泌尿系统,造成尿路黏膜损伤,引起泌尿道梗阻、感染或恶变,影响肾功能,甚至导致肾功能衰竭。

值得注意的是,因患儿无法准确表达病情等原因,儿童泌尿结石不能及时发现。该病临床表现各不相同,典型症

状是腰痛和血尿。相比成年人,患儿出现弥漫性腹痛或恶心、呕吐的症状相对多见,部分患儿还伴有反复尿路感染。

导致泌尿结石的原因很多,多与先天因素有关。比如,某些酶的代谢异常,会使儿童体内草酸或胱氨酸大量堆积;儿童先天性尿路畸形,尿液排出不通畅形成淤滞、长期存在尿路感染等。此外,过度补钙、膳食结构不合理等也是诱因。尤其是喝水少,饮水量不足导致尿液浓缩,尿液中的各种矿物质和代谢产物浓度相对升高,容易析出形成结晶,进而发展成结石。

儿童泌尿结石要早发现、早治疗。如果结石直径小于5毫米,且未引起梗阻等并发症,可通过多喝水、多跳跃或药物来保守治疗;如果结石直径超过5毫米,已经引起尿路梗阻、反复尿路感染或反复腹痛,应遵医嘱通过体外冲击波碎石术无创治疗。

(作者供职于河南科技大学第二附属医院泌尿外科)

## 肿瘤局部复发 能否再次放疗

□侯鹏

放疗是许多肿瘤患者对抗病魔的重要手段,但它也会给正常组织带来影响。那么,当肿瘤局部复发时,我们能否再次选择放疗呢?

我们要知道,放疗时射线不仅照射肿瘤,还会影响周围的正常组织。这些组织能否耐受再次放疗,取决于它们的特性、之前接受的剂量以及放疗的具体方式。

比如消化道黏膜,如果之前接受过超过40Gy(一种衡量射线剂量的单位)的照射,就可能出现胃肠炎、腹泻等症状。而涎腺在接受10~15Gy的照射后,唾液分泌就会减少,超过60Gy则可能无法恢复。

皮肤、黏膜这些更新快的细胞,早期可能出现红斑、溃疡等反应。而肝脏虽然更新较慢,但接受

大剂量照射后也可能出现功能障碍。肺和脊髓则更敏感,可能出现放射性肺炎、肺纤维化以及放射性脊髓病等并发症。

当肿瘤复发时,我们是否选择再次放疗,需要全面评估,包括检查放疗区域内的重要脏器是否受损,患者的身体状况是否良好,以及再次放疗的剂量是否安全。

射波刀因其精确性,在再程治疗方面有一定优势。但即使如此,再次放疗的风险仍然比首次治疗大得多。因此,在决定再次放疗前,一定要与医生充分沟通,权衡利弊。

总之,肿瘤局部复发时能否再次放疗,需要根据患者的具体情况来决定。我们应听从医生的建议,选择最适合自己的治疗方案。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院肿瘤放疗科)