

拐杖种类多 选购考虑多因素

拐杖,大家都知道,多见于老人或外伤腿脚不便的人用于辅助走路,使用起来也似乎非常简单,然而你未必真的了解拐杖。拐杖的类型很多,每一种都有其特点和适用范围,下面笔者就和大家简单介绍一下。

拐杖的种类

手杖 根据把手的形状又可以分为“J”形杖和“T”形杖,这种拐杖美观轻便,可以在行走时提供借力,某些场合甚至被当作时尚单品来使用;但是稳定性相对不足,对握力、腕力及整个上肢的力量要求相对较高。现在有以下多脚支撑的改进类型,可以提高稳定性。

腋下支撑型拐杖 腋拐,是最常见的拐杖类型,上部有腋部支撑杆,中部有握柄,适用性广,稳定性高,对于腕关节力量不够者,还可以选用带有腕关节稳定装置的类型。

前臂支撑型拐杖 这种拐杖除了把手之外,在前臂的位置还有一个支撑套口,比较稳定,还可以短时间把手部解放出来做点其他事。

肘支撑型拐杖 有一块横支撑板可以支撑整个前臂,主要受力点在肘关节,对手和前臂的力量要求较低。

上臂支撑型拐杖 在上臂的位置有支撑套口,如果肘关节的肌肉稳定性不够,那么就需要使用这种拐杖。

总之,拐杖类型的选择主要取决于患者自身肌力的条件以及对稳定性的要求,建议购买前咨询骨科或康复科医生。

购买时应考虑多种因素

类型选定之后,购买时我们还有其他的考虑因素:

拐杖的材质 拐杖必须要有足够的强度来支撑体重,同时最好能够轻便省力。

支撑部位的材质 拐杖的主要作用是代替下肢负重,那么这部分重力就需要通过上肢传

导至拐杖,所以几个受力点的材质一定要柔软有弹性,大小合适,才能最大程度地受力,且不会损伤上肢。

底端的防滑性能 底端最好是摩擦力大的橡胶材质,有防滑纹路,如果有吸附性就更好。

可调节性 拐杖除了长度合适,握柄的高度、腋垫的高度也很重要,这些参数必须可调节,且尽量做到能够微调,因为每个人的身高臂长不一样,这样才能让拐杖适合不同人群使用。

目前市面上拐杖的品牌繁多,材质各不相同,甚至出现了一些多功能拐杖,但使用拐杖的主要目的只有一个,就是为我们提供可靠的支撑,分担我们的负重,帮助我们行走。所以建议大家购买可靠的品牌,最好是在医院购买,更为专业。

拐杖的科学使用

拐杖的使用也不简单,如果随便乱用,容易跌倒不说,可能还会引起身体一些其他的损伤。我们以最常见的腋拐为例,介绍一下拐杖的使用。

调节高度 参照物为自身直立时的身高,双臂自然下垂,腋垫的高度调节至腋窝下2~3横指,太低的话起不到应用的支撑作用,太高的话容易压迫腋下的血管神经。肘关节弯曲20~30度,这时腕关节的高度就是握柄的高度。

正确扶拐姿势 调整好拐杖的高度以后,身体直立,双手扶好拐杖,拐杖在身体两侧微微外展;腋垫贴在腋下两侧的胸壁,以防止身体晃动;双手紧握手柄,用手臂的力量支撑身体重量。上肢肌肉平衡发力,



保持腕关节中立位撑起,不能把身体重量压在拐杖上。

起立坐下 保持体重支撑在健侧腿上,健侧手支撑椅子、床缘等固定的物体,患侧手握持拐杖手柄,形成三点支撑。

行走 尽量使用双拐,与健腿形成稳定的三点支撑;若使用单拐,则需将拐杖置于患侧;行走时先同时移动患腿及拐杖,确保拐杖支牢后再移动健侧腿;确保每一步都牢固稳定。

在生活中,并不是只有下肢骨折、偏瘫等腿脚不能负重的患者才需要拐杖。拐杖的适用范围很广,中老年人若出现下肢关节疼痛不适,均建议适当使用拐杖,以减轻关节的负重,减少关节的磨损,延缓骨性关节炎的进程;普通人群在进行登山、远足等运动时,也建议使用拐杖以保护下肢关节。

长沙市中心医院
运动医学、关节、骨病科
博士 金一(朱文青整理)

使用止痛药会变“瘾君子”?

这些你应该知道的癌痛治疗误区

癌痛是癌症相关疼痛的简称,是指肿瘤直接引起的疼痛,或是癌症相关的特殊治疗带来的疼痛。面对要命的“癌痛”,很多癌症患者需要吃止痛药,但同时也害怕引起药物上瘾,其实,这些都是不必要的担心。

癌痛常见的治疗方式是药物治疗,主要有阿片类止痛药以及非阿片类物质的合成药。阿片类止痛药是基本的、普遍的止痛药,而其中的吗啡是治疗癌痛最常见且效果较佳的药物。非阿片类物质的合成药,其主要作用是能消除身体内局部的各种炎症,而炎症是引起疼痛的一种常见形式,消炎即能止痛。

那么,癌痛药物治疗是否会让人上瘾?事实上,癌痛治疗药物是否导致上瘾,关键在于量的把握。俗话说,“是药三分毒”,长期或大剂量服用是有成瘾风险的。但也要相信,我们的止痛药都是按照严格的安全规范制造生产的,只要规范服用,并不会造成药物上瘾的问题。另外,止痛药的副作用是可控的,不会对人体造成特别大的负担。癌痛患者应及时去医院接受止痛治疗,按照医嘱正确服用止痛药,达到无痛目的,提高癌症晚期的生活质量。

除了“吃止痛药会上瘾”的谣言,癌痛治疗还有其他误区。

误区一:控制肿瘤比控制疼痛重要 很多医生或患者错误地认为,癌痛是患者必须要承受的,肿瘤治好了自然就不痛了;或者以为疼痛治疗只是治标,只能改善症状,意义不大,抗肿瘤治疗才是治本。

误区二:只有疼痛剧烈时才用镇痛药 对于疼痛患者,及时、按时用药才会更加安全、有效,且所需要的镇痛药强度和剂量也最低。

误区三:非阿片类药物更安全 阿片类药物可与中枢特异性受体相互作用而缓解疼痛。但大剂量可导致木僵、昏迷和呼吸抑制。

误区四:不能服药就注射杜冷丁 长期使用杜冷丁止痛,患者容易成瘾。由于这些弊端,世界卫生组织(WHO)已将杜冷丁列为疼痛治疗不推荐使用的药物。

湖南省肿瘤医院麻醉手术中心
主任 杨金凤(王磊 彭璐整理)

别用牛奶、果汁服药

一些儿童甚至成人在服药时因为怕苦,常常习惯用牛奶或果汁替代白开水来服药。殊不知,这种做法是非常错误的。

首先,果汁含有果胶,果胶成分也比较复杂,很容易和药物形成相互作用;而牛奶里含有钙质,很多药物和抗生素容易和钙结合形成一种难以吸收的成分,因此也不能用牛奶送服药物。此外,一些人还用酒来送服药物,这也是错误的。比如用酒来送服头孢菌素,很可能产生一种戒酒硫的症状,就像喝醉了酒一样,严重的会导致头痛、呕吐等,反应强烈。还有的人吃了头孢后又喝藿香正气水(有的藿香正气水含有酒精),这样会导致严重的戒酒硫反应。总的来说,吃药还是用温白开水送服最安全。

北京协和医院药剂科主任药师 张继春

三伏天,家庭药箱常备四类药

三伏天气炎热,人们容易发生中暑、肠胃不适等常见疾病。此时,不妨在家庭小药箱中准备以下四类药品:

防中暑药 藿香正气水、十滴水、人丹等具有解表化湿、理气和中、驱风健胃的功效,可以缓解由中暑引起的头晕、恶心、呕吐等症状。

治疗胃肠不适药 夏令时节,

暑湿时邪易侵犯人体,或因饮食不当造成胃肠道不适,可备用多酶片、多潘立酮片/混悬液等用于消化不良、提高食欲;保济丸用于止吐止泻;整肠生、小檗碱、诺氟沙星等用于各类型的腹泻症状。

感冒药 夏季空调开得过猛,室内外温差过大常会引发感冒,俗称“热伤风”。板蓝根颗粒、

双黄连口服液、维C银翘片等具有清热解毒的功效,是防治夏季感冒的常用药品。

皮肤用药 人们熟知的风油精、清凉油可用于蚊虫叮咬引起的皮肤瘙痒病。此外,还应备点炉甘石洗剂,对皮肤有收敛镇静的作用,可用于荨麻疹和痱子。

湖南省人民医院副主任药师
郑姣(周瑾容 吴靖整理)