



踝关节扭伤这样预防和处理

踝关节扭伤是生活中比较常见的一种关节损伤性疾病,是由外力作用使关节骤然向一侧活动并超出正常活动度(正常活动度一般为背伸45°左右、内翻40°左右、外翻35°左右、跖屈45°左右),导致关节周围软组织(如肌腱、关节囊、韧带等)发生撕裂伤。轻度扭伤表现为部分韧带纤维撕裂,重度扭伤则会导致韧带完全断裂或关节脱位,对患者机体健康与生活质量造成严重影响。那么踝关节扭伤有哪些症状表现?该如何预防护理?下面就一起来了解一下吧!

踝关节扭伤有哪些症状

1. 外侧韧带损伤 因强力足部内翻所致。由于人体外踝较内踝长,且外侧韧带较薄弱,因而足内翻活动度相对较大,临床上以外侧韧带损伤更为多发,外侧韧带部分撕裂发生率较高,扭伤发生后以踝外侧疼痛、肿胀、跛行等为主要表现,部分情况下还可见皮下瘀血,按压外侧韧带有明显疼痛感。在足内翻时,可导致外侧韧带疼痛加重。外侧韧带完全断裂较少发生,一旦发生可导致局部症状加重,受外侧韧带控制失去影响,会引发异常内翻活动度,部分情况下还会导致外踝小片骨质连同韧带撕脱(撕脱骨折),进一步加重踝关节损伤程度。

2. 内侧韧带损伤 多因足部强力外翻所致,较少发生,临床症状类似外侧韧带损伤,但方向、位置相反,以内侧韧带疼痛、肿胀、压痛、足外翻时内侧韧带疼痛等为主要表现,部分情况下也可引发撕脱

骨折。

踝关节扭伤如何预防护理

一般来说,体育活动中,由于需要在不平整的地面走路、跑步,或在恶劣场地条件运动,因而会导致踝关节扭伤风险增加。同时穿着鞋跟过高或鞋底过厚,也会因重心不稳而崴脚,导致踝关节扭伤发生。在日常运动中,需结合场地情况合理规避跌倒、扭伤发生,非必要情况下,需少穿高跟、厚底鞋,以免中心不稳跌倒,引发踝关节扭伤。

针对已经发生踝关节扭伤的患者,需要积极做好如下护理:

1. 若跌倒或崴脚后出现踝关节疼痛、肿胀、皮下瘀斑、踝关节活动时疼痛加重等症状,需及时到外科或骨科就医。及时接受X片检查,以排除骨折、脱位等症状,若发生骨折,需及时遵医嘱治疗。

2. 踝关节扭伤发生后需保护受伤踝关节,预防二次损伤,控制肿胀、疼痛,尽早恢复踝关节功能。损伤发生后,需第一时间采取如下基础



处理措施:①急性期冷敷,减少局部肿胀、出血;②扭伤发生48小时后接受局部理疗,促进组织愈合;③若有部分韧带损伤或松弛情况,可保持踝关节背屈90°位,极度内翻位(内侧副韧带损伤时)或外翻位(外侧副韧带损伤时)石膏固定,或使用绷带、宽胶布进行固定。针对韧带完全断裂伴踝关节不稳定,或有较小撕脱骨折片的情况,也可进行石膏固定。当然上述操作需要在医生协助下完成,若损伤发生初期可先自行冷敷处理,并避免活动踝关节,同时尽快就医,接受专业治疗,以保障疗效,保护关节功能。

3. 踝关节扭伤后1周内需多休息,注意减轻肿胀、保护踝关节。此后,可结合损伤程度与部位进行关节活动及肌肉力量锻炼,以促进自身关节功能恢复。同时还可适当进行局部热敷,或使用活血通络的中药进行外洗,以促进局部血液循环,改善关节功能。

4. 若为轻微踝关节扭伤,症状缓解后一般不需要复查;若实施石膏固定,需于2~3周后进行复查,恢复好便可将石膏拆除,并进行康复锻炼;若接受手术治疗,则需在术后3周、6周、3个月、6个月、1年、1年半等时间点进行复查,及时了解骨折复位情况,术后6周左右拆除石膏,开展功能锻炼。

5. 另外,在踝关节损伤发生后避免患肢负重行走,日常尽量将患肢抬高,以促进静脉回流;注意损伤局部防寒保暖,日常还可进行温水泡脚,以促进局部血液循环,促进关节功能恢复。

总的来说,踝关节损伤是生活中较常见的骨科疾病,在日常活动中,需多加注意,合理防范跌倒、扭伤发生,以保护踝关节。若扭伤发生也无需担忧,要及时就诊,遵医嘱治疗,以促进踝关节功能恢复。

桂林市恭城瑶族自治县
人民医院 贺小雨

胆石症该如何治疗?

胆石症是因人体肝脏代谢发生障碍或胆道运动功能失常,从而引发的胆汁成分异常,主要表现为体内胆汁浓度升高、流速减慢,经过长期不断积累逐渐形成了结石,即人们常说的胆结石。结石大小不一,小的犹如米粒,大的可如核桃。人们要正确认识胆石症,防止因结石过多引发感染,一旦患上这一疾病要及时就医,选择合适的治疗方式。

什么是胆石症?

胆石症也就是人们常说的胆结石,指的是胆道系统(包括胆囊、胆管等在内)出现结石的疾病,根据发病部位主要可分为胆管结石、胆囊结石。一旦胆囊当中形成结石,会使胆囊粘膜受刺激,导致胆囊慢性炎症,如果胆囊管或者胆囊颈部有结石嵌顿,还可能导致继发感染,引起胆囊急性炎症。另外,由于结石会对胆囊粘膜产生慢性刺激,还可以引发胆囊癌。

胆石症的主要病因

1. 喜静少动 有的人体力劳动比较少,缺乏运动,长此以往容易导致胆囊肌收缩力降低,并使胆囊排空有所延迟,很容易出现胆汁淤积情况,并会析出胆固醇结晶,由此易形成结石。

2. 体质肥胖 一般平时喜欢吃

高胆固醇、高糖类、高脂肪类食物或饮品的人比较容易肥胖,而肥胖是导致胆结石的一项重要因素。

3. 长期不吃早餐 现代人生活节奏不断加快,很多人会有不吃早餐的习惯,但人若长时间不吃早餐,将导致胆汁浓度上升,从而为细菌繁殖提供良好的环境,可加速形成胆结石。人们若能坚持吃早餐,则有助于促进胆汁外流,有效降低胆汁黏稠度,并由此降低胆石症患病风险。

4. 餐后体位 如果人们在吃饭之后保持蜷曲体位,这时腹腔内压会上升,从而使胃肠道蠕动受到局限,影响食物消化吸收,不利于胆汁排泄。而且饭后久坐会对胆汁酸的重吸收产生影响,造成胆汁内胆汁酸和胆固醇两者比例失调,导致胆固醇沉积。

5. 遗传因素 根据有关调查,胆固醇胆石症患者近亲更易发生胆石症,所以在有遗传因子情况下,会导致胆石症危险性增加。

6. 肝硬化者 因为肝硬化患者其体内的雌激素灭活功能会有所下降,这会使其雌激素水平较正常偏高,而且肝硬化患者其胆囊收缩功能有所降低。同时,受到血内胆红素升高、胆道静脉曲张、胆囊排空

不畅等因素影响,容易引发胆石症。

胆石症有哪些治疗方法

1. 非手术疗法

(1) 溶石疗法,主要是口服鹅去氧胆酸、熊去氧胆酸等药物达到溶石目的。胆石症主要是胆汁理化成分发生改变,同时胆固醇浓度上升,胆汁酸池缩小,经过临床实验发现,患者在口服鹅去氧胆酸之后,有助于扩大胆汁酸池,可使肝脏降低胆固醇分泌量,促使胆汁当中的胆固醇呈现为非饱和状态,从而使胆固醇结晶溶解或消失。不过应用这类药物会对肝脏产生一定影响,比如会导致丙谷转氨酶上升,还会使结肠受到刺激,由此引发腹泻等。通过溶石疗法溶解结石的有效率大约在30%~70%,而且治疗过程中需要每间隔半年通过造影或B超了解结石溶解情况,另外,溶石治疗药物通常价格昂贵,还要终身服药,通常停药之后三个月胆汁内的胆固醇会再次转变成过饱和状态,导致结石复发,所以溶石治疗具有一定局限性。

(2) 接触溶石,主要是通过PTC(经皮肝穿刺胆管造影)注入药物达到溶石目的,常用药物有辛酸甘油三酯等。

(3) 体外冲击波震波碎石,通

常在震波之前和之后会配合服用熊去氧胆酸,可协同发挥溶石、碎石作用。一般结石消失之后需要继续服药半年,以巩固疗效。

(4) 体内接触碎石,主要是通过胆道镜置入激光、液电碎石机等能源来接触碎石。

(5) 通过内镜微创手术达到取石碎石的目的。

2. 手术疗法

(1) 可通过传统的开腹手术来切除胆囊取石;(2) 开腹探查胆管取石;(3) 腹腔镜联合胆道镜探查胆管取石;(4) 腹腔镜微小切口切除胆囊。

3. 饮食疗法

若患者的胆石症不严重,无需进行药物或手术治疗,可采取饮食疗法,在合理控制饮食基础上逐渐缓和与恢复。患者在日常饮食过程中尽量少吃胆固醇含量丰富的食物,如动物内脏、蛋黄等,并要尽量少吃高脂肪食物,不食用油炸类食物,以通过合理调控饮食有效控制胆石症。

胆石症有多种治疗方法,患者可在医生的指导下结合自身病情,选择伤害小、效果相对较好的治疗方式,并在治疗期间保持健康、合理的生活习惯,注意作息规律,心态良好,以尽早恢复健康。

南宁市上林县人民医院 侯继善