

# 一天7台脊柱骨折手术 患者皆因雪天不慎滑倒

骨科专家提醒:积雪尚存,老年人外出仍要注意防滑、防摔

□记者 王春霞

本报讯 春节过后,寒潮再次来袭,降雪使得路面湿滑,因跌倒造成的骨折和外伤患者也显著增加。据了解,2月24日,市第一人民医院骨科五病区团队在一天之内连续为7名脊柱骨折患者进行手术。他们年纪从61岁到82岁不等,都是因为雪天行走时不慎跌倒引发了骨折。

68岁的张阿姨外出买菜时,在雪地不慎滑倒,导致腰部疼痛、活动受限,在家人的陪伴下到市第一人民医院骨科五病区就诊。经影像学检查,显示张阿姨第1腰椎椎体压缩性骨折。为获得更好的治疗效果,2月24日,骨科五病区主任徐启飞带领团队为患者行经皮椎体成形术。该手术仅有两个6mm长的切口,是利用直径2mm至3mm的骨穿细针,在影像引导下将骨水泥注入椎体骨折处,以达到即刻稳定椎体、快速缓解疼痛的目的,防止

椎体继续坍塌。待骨水泥凝固,手术即可结束,整个过程仅耗时20至30分钟。由于椎体得到强化,术后当天张阿姨就能下地走路,疼痛显著缓解,术后次日即顺利出院。

徐启飞提醒,积雪尚存,一些路段仍结冰湿滑,老年人一定要注意防滑、防摔。雪天外出时,要穿防滑性能良好的鞋子;走路时两脚分开,与肩同宽,身体略向前倾,呈企鹅样小步慢行,保持平衡;避开冰面、雪堆等易滑处;要慎重选择电瓶车、自行车等交通工具。

如果不慎摔倒,应该注意什么呢?徐启飞说,一旦摔倒后,请不要急于起身,应先看看自己的大腿、腰部和手腕有无明显疼痛。不小心摔倒后,容易出现3处骨折,一定要引起重视。

一是桡骨远端和肱骨近端骨折。由于雪地太滑,在滑倒瞬间,人会下意识地用手撑地,导致摔倒时的力量经过手腕传递到前臂,很容易形成桡骨

远端和肱骨近端骨折。

二是股骨颈骨折。当滑倒时,身体后仰,把重量集中到一侧的髋部,由于股骨颈是薄弱环节,很容易出现骨折。

如果怀疑出现以上两种骨折,一定要及时就医,限制骨折部位活动,防止造成血管神经二次损伤。必要时行X摄片或者CT、磁共振检查来明确诊断,如有需要,及时手术治疗。

三是脊柱骨折。不少老年人有严重骨质疏松,如果滑倒时坐到地上,力量会沿着脊柱传递,很容易出现胸椎、腰椎压缩性骨折。下雪天摔倒后,如出现腰部疼痛、直不起腰、翻身困难,最可能的就是胸椎、腰椎压缩性骨折。出现这种情况,伤者切记不要随意乱动;其他人在提供帮助时,不要盲目采取拖、拉、拽、背、抱等动作,也不要进行弯曲、扭转或大幅度移动,需采取整体水平移动的方式,或拨打120寻求专业人员协助转移并进行救治。

## 长期失眠会变丑? 听听医生怎么说

□记者 王亚楠

本报讯 “我太苦恼了,总是失眠,美容院说我的胶原蛋白在迅速流失。”2月22日,市民李女士哭着说,她隔三岔五就会失眠,感觉自己变丑了。美容院美容师告诉她,随着年龄增长,再加上失眠,导致胶原蛋白迅速流失,她出现了脸垮的情况。美容师为李女士推荐抗衰产品和项目,价格动辄几千元。

这些项目能做吗?失眠真的会导致胶原蛋白流失吗?市第一人民医院优越路院区神经内科二病区主任薛文俊提醒,失眠确实会使女性面色不好看,影响其精神面貌,但失眠会导致胶原蛋白流失的说法,目前还没有医学依据。最好的美容是良好睡眠,希望市民不要轻易相信美容院的营销噱头。

“失眠的原因有很多。”薛文俊说,比如下午或晚上饮用咖啡或浓茶,会导致中枢神经兴奋,直接影响睡眠质量,所以大家饮用咖啡和茶最好选在每天上午,这样既可以提神醒脑保证工作质量,也不影响睡眠。

工作压力和精神压力也会影响睡眠质量。薛文俊建议大家保持良好心态,遇事不要慌乱。“如果实在睡不着,就不要在床上一直躺着。”薛文俊说,想尽快入睡的心态可能加重焦虑情绪,结果适得其反,不如起床做些无意义的事,等感觉特别想睡觉时再躺下。无意义的事是指平时并不感兴趣的事,“本身就入睡困难,再做些感兴趣的事会让自己更兴奋,加重失眠。”

薛文俊建议,易失眠者晚上10点之后不要再看手机。白天要规律饮食,多吃易消化食物,少吃辛辣食物,减少胃肠道刺激。睡觉时,要确保周围安静、房间黑暗。

“良好的睡眠质量可以使自身内分泌系统平衡,气血畅通,自然也有利于保持美貌。相反,长期失眠会导致乳腺疾病和甲状腺疾病。”薛文俊说,当人们失眠持续两周以上时,就要及时就医,谨遵医嘱对症治疗了。

## 宝丰县医疗健康集团人民医院: 集体“破冰”行动 畅通群众就医路

□记者 魏应钦 通讯员 曹非凡

本报讯 春节后的第一场雪来得格外猛烈,平日熟悉的医院也变成了冰雪世界,给前来就诊的患者带来诸多不便。为保障群众就医、院职工出行安全,2月22日一大早,宝丰县医疗健康集团人民医院党委书记、院长郭首学带领院领导班子成员及干部职工开展除冰扫雪活动,消除积雪隐患,畅通群众就医路。

门诊楼前、急诊车道旁、停车场出入口、文化广场内……该院干部职工不畏严寒、干劲十足,手持铁锹、扫帚、水桶等工具,以饱满热情投入到这场集体“破冰”行动中。

瑞雪兆丰年,破冰护平安。大家用实际行动彰显了医院干部职工团结协作、积极向上的精神风貌,进一步增强了服务意识、责任意识和担当意识。今后,该院将继续全面做好各类应急准备工作,切实满足群众就医需求,预防各类事故的发生,全力保障广大患者和职工的安全。



庆元宵 猜灯谜

2月24日是元宵节,平煤神马医疗集团总医院在门诊大楼举办了“庆元宵猜灯谜”活动,猜中者还可领取奖品。活动现场洋溢着欢快、喜庆的节日氛围。

本报记者 杨岸萌 摄

## 小压疮有大危害 及时诊治勿轻视

□记者 魏应钦

本报讯 今年62岁的王大妈因意外导致双下肢截瘫,后因家人护理不当出现压疮,备受折磨。在市中医医院周围血管科医疗团队的精心诊治下,其于近日顺利康复出院。该科副主任护师赵延玲提醒,压疮是长期卧床患者不可忽视的健康威胁,及时诊治很关键。

据介绍,王大妈双下肢不幸截瘫后,长期卧床,后因护理不当,其骶尾部出现溃烂,大小为5cm×6cm×1.2cm(长×宽×深),病变部位被黄黑色组织覆盖,气味臭,严重影响生活质量,并给家庭带来沉重负担。

后来,家人慕名带王大妈来到市中医医院周围血管科诊治。经询问病史和详细检查后,科室医疗团队为其制定个性化治疗方案,采用局部中药化腐清创、手术清创联合封闭式负压

引流等中西医结合诊疗技术,全身给予营养支持,结合药物及物理治疗,加强基础护理。在医疗团队的精心诊治和贴心护理下,王大妈经过3月余的住院治疗,创面完全愈合,顺利出院,其和家人感激不已。

“压疮是指皮肤或皮下组织的局部损伤,通常位于骨突部位或与医疗器械或其他器具接触部位,可表现为皮肤完整或开放性溃疡,可伴有疼痛,这种损伤是由强或持久的压力或压力联合剪切力引起,也称压力性损伤。”赵延玲说,该病通常发生在骶部、足跟、外踝、枕部、双侧肩胛骨等骨隆突部位以及与医疗器械或其他器具接触部位。压疮的好发人群包括截瘫、偏瘫、昏迷、记忆力差的老年卧床患者以及极度消瘦、高度肥胖患者等。

赵延玲表示,引起压疮的原因是多方面的,最常见的原因是皮肤长期

遭受垂直压力、剪切力和摩擦力。一些疾病也易导致压疮,如下肢骨折、瘫痪、感觉障碍、营养不良等。另外,压疮也常见于一些医疗器械损伤,如石膏、呼吸机面罩、气管插管、留置针管等。长期持续压力主要表现为受压部位皮肤红肿、溃疡,伴有水疱和疼痛,甚至烂到脂肪、肌腱和骨头里。

“压疮患者长期卧床,血液流动缓慢、黏度增加,可伴有下肢深静脉血栓形成,另外还会引起继发感染、骨髓炎、脓毒血症等,危害颇大,切勿轻视。”赵延玲提醒,压疮可防可治,但治疗和护理比较困难,预防大于治疗。该病的早期症状为皮肤发红、硬结,采取增加翻身、减压等措施后可防止发生损伤。当患者局部受压皮肤出现浅表溃烂、溃疡、黑色硬痂并有渗液时,要及时到正规医院治疗。