

# 如何正确处理足踝扭伤

起伏后,天气逐渐变得凉爽,人们参与户外活动的积极性会提高。而活动带来的足踝扭伤,即人们常说的崴脚,是一种较为常见的伤病。然而,很多人扭伤后会采用热敷或手揉扭伤部位的方式缓解疼痛,殊不知这一行为非但不能加快康复,反而会加重病情。通常,运动损伤分为三期:急性期、缓解期和康复期。因此,疗伤也应分期进行。

## 扭伤后:马上冷敷 20 分钟

扭伤急性期通常指伤后 24 小时或 48 小时内,此时受伤组织可能出血,局部出现红热肿痛、功能障碍等急性炎症反应。这时,患者要停止活动,然后根据情况选择冷敷、加压包扎、抬高伤肢等方法处理。一般先冷敷,后加压包扎,也可二者同时进行。

冷敷一般每次 20 分钟,每 4 小时一次,24 小时或 48 小时后停止使用。包扎可用适当厚度的棉花或海绵放于伤部,用绷带稍加压力包扎,并经常关注包扎部位的情况,若出现绷带过松或过紧,须重新包扎。一般来说,加压包扎 24 小时后即可拆除。

损伤后出现疼痛是难免的,使用外敷伤药如云南白药(成药)等,可迅速消肿止痛。疼痛较重者,可服止痛片,如芬必得。淤血较重者,可服跌打丸、七厘散等。

须注意,扭伤急性期不能热敷,也不能按摩伤部,否则会加重出血和组织液渗出,使伤部更肿胀。不过,虽然伤部不能揉,但可对其周围部位循经取穴,进行点按,消肿止痛。踝部受伤可点按血海、三阴交。不知道穴位的具体位置也没关系,所按位置大体正确即可。

## 缓解期:热敷加按摩

缓解期一般为受伤 24 小时或 48 小时以后,这时出血已停止,急性炎症逐渐消退,但局部仍有淤血和肿胀,组织开始吸收淤血,修复伤处。此时要改善伤部的血液和淋巴循环,促进组织新陈代谢,使淤血与渗出液迅速消退。因此,治疗上可选择热疗和按摩,也可拔罐或服用药物。须注意的是,虽然此时可直接按摩伤部,但最初一两次用力宜轻,以微痛为度。

老年人扭伤后,软组织的酸痛反应比年轻人出现得慢,往往要经数天,且一般需用药物才能缓解疼痛,这时可选风湿膏敷贴或活络油擦抹。

## 康复期:点对点按摩

康复期的到来,快则在伤后三

四天,慢则一两周,此时损伤基本修复,肿胀、压痛等局部征象也已消除。不过,由于功能尚未完全恢复,病人在活动时仍可感觉疼痛,酸软无力。个别严重者因粘连或瘢痕收缩,可能出现伤部僵硬、活动受限等情况。因此,这时要增强和恢复肌肉与关节功能,应以按摩、理疗、功能锻炼为主,适当配以药物治疗。

按摩对预防伤部的硬结和粘连有较好的效果,可对伤部进行点对点的按摩。功能锻炼是避免再损伤的有效方法,可直腿抬高,训练大腿股四头肌肌力,每天 3 次至 4 次,每次做 3 组,每组做 20 下至 30 下。此外,可用祛风通痹的中药外敷或熏洗药熏洗伤处,对损伤的后期治疗也有一定的作用。

(周口淮海医院手足外科 陈鑫)

## 莫让甲状腺结节成为你的“心结”

现如今,甲状腺结节患病人数越来越多,很多人谈结节色变,唯恐癌变。那么,什么是甲状腺结节?甲状腺结节会癌变吗?甲状腺结节对我们身体影响大吗?今天我们就一起来了解甲状腺结节。

### 甲状腺结节会影响健康吗

甲状腺结节是出现在甲状腺内部的异常增生的细胞团块,是否影响健康取决于结节的病理性质、大小、生长方式和功能,同时不同的结节表现的症状也不同。

炎症性的结节,如亚急性甲状腺炎,会有发热和颈部疼痛的症状。如果结节过大或者呈侵袭性生长,则可能会压迫食管、气管、神经,导致吞咽困难、呛咳、呼吸困难和声音嘶哑等。如果结节能够自主分泌甲状腺激素,就会出现心慌、怕热、多汗、善饥、消瘦等甲亢症状。如果结节合并了甲状腺机能减

退,可能出现畏寒、浮肿、记忆力减退等。如果甲状腺结节发生坏死出血,颈部肿块会突然增大并可引起疼痛。

### 甲状腺结节都是癌吗

一旦确诊甲状腺结节,患者最担心的问题就是这个结节是不是癌。事实上,尽管临床中甲状腺结节的检出率很高,但是恶性结节仅占 5%。大多数的甲状腺结节没有症状,也不是肿瘤。因此,在检出甲状腺结节后,首先不要恐慌,而是要确定甲状腺结节的性质。结节性质不能单凭体检或超声检查下结论,还需要结合病史、体检、化验检查甚至病理检查才能判断。客观地说,绝大多数甲状腺结节是良性的,即使是恶性甲状腺结节,其侵袭性也比肺癌等小得多。所以如果发现自己有甲状腺结节,不必恐慌。

### 甲状腺结节是否需要手术

得了甲状腺结节,是否手术需要判断是不是甲状腺癌。如果确诊甲状腺癌,一般建议手术治疗。甲状腺癌的恶性程度相对较低,生长速度慢,不易发生远处转移,手术治疗效果很好,只要及时手术,一般不会威胁生命。

如果是良性结节,则可每隔 6 个月至 12 个月复查一次,若有恶变倾向,要听从医生的建议缩短复查间隔时间,做好随访。不推荐因未来存在恶变可能就提前手术治疗。但是,对于以下情况,即使是良性,也可以考虑手术治疗:结节较大,出现与结节明显相关的压迫症状;合并甲状腺功能亢进且内科治疗无效;肿物位于胸骨后或纵隔内;结节持续增长,有恶变倾向或合并甲状腺癌高危因素。

(扶沟县人民医院 张永卫)

## 夏季发生肠道传染病时不要滥用抗生素

夏天是肠道传染病的高发季节,气温高、湿度大,有利于病菌的繁殖,食物易受污染,人们为了解暑爱吃生冷食物,感染机会进一步加大。北京市疾控中心提示,要注意饮水卫生和食品安全,高温可杀灭致病微生物,饮用水需煮沸后再饮用。另外,不要一发生腹泻后就使用抗生素,滥用抗生素可能导致肠道正常菌群失调,并不利于恢复。

据介绍,肠道传染病主要表现为腹泻、恶心、呕吐、腹痛、食欲不振等,严重的可以导致脱水,极个别病例甚至有生命危险。

北京市疾控中心专家表示,预防肠道传染病,首先食物要生熟分开,

避免交叉污染。吃剩的食物应及时储存在冰箱内,且储存时间不宜过长,再次食用前,需要加热至热透,因为冰箱低温只能延缓细菌生长,并不能灭菌。此外,要尽量少食用易带致病细菌的食物,如螺蛳、贝壳、螃蟹等水产品,尤其不在流动路边摊吃海鲜,不要生吃、半生吃水产品。对养有宠物的家庭,一定要搞好宠物的卫生,同时要告诫孩子不要自己一边吃东西一边喂宠物。

专家提示,如果发生腹泻,不提倡禁食禁水,宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物,症状好转后逐渐过渡到正常饮食。如果腹泻病情不重,一般通过调整饮食、休息、对症治

疗,2 天至 3 天内症状即可改善;腹泻严重者,尤其出现脱水症状的,应及时到医院肠道门诊就医。为防止脱水,应多饮一些糖盐水,最好到药店购买“口服补液盐”;已发生脱水或者严重呕吐不能饮水的病人,需及时到医院就诊,根据医嘱采取静脉补液等治疗措施。

专家提示,许多患者一有腹泻就使用抗生素,这种做法是不对的。因为大部分腹泻并不需要抗生素治疗,滥用抗生素可能导致肠道正常菌群失调,反而不利于腹泻的恢复。如果不确定是否应该使用抗生素,患者应前往肠道门诊就诊。

(新华社北京 8 月 20 日电)

## 鼻出血的紧急处理措施

鼻出血是儿童和老年人常见疾病,春秋季节多发。鼻出血的原因很多,可因鼻腔本身的疾病引起,也可因鼻腔周围或全身性疾病诱发。因鼻腔本身的疾病引起的主要有鼻炎、鼻腔微血管瘤、鼻腔鼻窦肿瘤、血液系统疾病、外伤等。

处理措施:一旦发生鼻出血,首先不要惊慌,保持镇定,用手捏住两侧鼻翼,张口呼吸。注意不能仰头,保持正常头位或稍抬头即可,以免血液流入咽部,造成恶心呕吐或误吸等。大多数的鼻出血经

保持捏鼻 10 分钟至 20 分钟均能暂时止血。此外,捏鼻时也可以同时进行鼻背部冷敷,或在鼻腔局部应用血管收缩类药物,如呋麻滴鼻液、羟甲唑啉鼻喷剂等。

如果捏住鼻翼部位,出血转而流入咽喉,说明出血点位于鼻腔后部,此时可用干净的棉花或卫生纸,搓成条状塞入鼻腔,再捏住鼻翼部,如仍不能止血,要紧急就医。

注意事项:有鼻出血病史的人群要养成良好的生活习惯,少吃辛辣刺激食物,多吃蔬菜,多喝水,适时使用薄荷油滴剂等。儿童鼻出血多是因为鼻腔利特尔氏区黏膜糜烂导致,出血量一般不多,通过简单的处理就能止血,只要没有其他症状,不必过于担心。但若是频繁发生鼻出血,或出血量较多,自行处理后出血暂时停止,但仍要及时到医院就诊,以免延误病情。

(周口东新医院 宋向阳)