

入肺循环和体循环。在肺循环中,血液从心脏进入肺,它带走氧气,释出二氧化碳;在体循环中血液被从心脏带到身体其他部位,携带氧气、营养物质、代谢产物和废物等)。不可忽视的是,在用推拿正骨法治疗法医治骨骼的过程中时常会遇到功能障碍问题,从微观视角来看,出现这一问题的原因有以下五种:

1、骨折没有整复,或者因为整复效果不佳,所以遗留下骨骼错位、短缩和成角等畸形愈合问题,严重影响肢体功能与患者身体健康。

2、附着断骨的肌肉与韧带,导致骨折后失去了原来的张力,进而产生挛缩,出现疤痕与骨质钙化以及骨质疏松问题,给肢体功能带来多种负面影响。

3、如果是闭合性骨折,周围的软组织内就会有大量的出血与渗出问题。某些患者需要用手术进行整复,而在手术中,难免会诱发大量出血与渗出问题。而出血与渗出物会导致纤维素沉着,诱发血肿机化,进而导致骨折部位与附近关节发生粘连与强直,进而严重影响肢体的活动功能。如果是开放性骨折,功能障碍就更为严重。

4、因为骨折部位在医治过程中处于长时间固定状态,所以被固定的肢体内血液循环并不顺畅,进而导致纤维素沉着。与此同时,骨折部位在长期固定之后,会使关节滑膜产生粘连,身体肌肉出现萎缩与挛缩,最终导致身体活动功能出现严重障碍。

5、如果骨折症状并发有神经与血管损伤,必然会诱发肢体功能障碍。

对于推拿正骨法治疗骨折后功能障碍,应全面分析滋生障碍的原因,全面优化推拿正骨法治疗骨折应用方案。目前,推拿正骨法治疗骨折的方案分为以下四种:

第一,在骨折后正确运用手法进行整复,对于用小夹板固定的患者,在打开固定板换药时,就可以对骨折部位与整个伤肢进行推拿。需要注意的是,在推拿过程中,应精确分析骨折的原因,将推拿作为防治功能障碍的重要方法,并科学判断是否有利于实现骨折对位,做好整复工作。对于部位骨折状况,适宜采用牵引进行治疗,完成牵引后,可以对骨折部位与伤肢进行推拿。如果无须整复或者不用进行固定的骨折病症,就可以对骨折部位与伤肢实施推拿。在完成手术整复后或者在开放性骨折处理中,需要对手术创口周围与整个伤肢进行推拿。少数患者依然需要使用石膏予以固定,这样只能在固定以外的肢体部位进行推拿。

第二,在应用推拿正骨法治疗骨折的同时运用环形钢丝张力附带单独内进行固定治疗,有医学研究者指明,采用经皮闭合复位 Pylford 对闭合性骨折进行治疗,效果最佳,而且,有助于让患者进行早期行走练习,促进人体循环,驱散周边瘀血,尽快恢复关节的功能。

第三,在应用推拿正骨法治疗骨折的同时适当运用 A0 张力附带内固定进行治疗,这种治疗方法将中西医相结合,恢复效果较好,必要时刻,要对骨折进行有效固定,避免骨折块发生旋转转移问题。

第四,做好骨折愈合后的推拿工作。对于骨折部位和整个伤肢,应采用适当的揉、捏进行医治。同时,可以使用单手或者双手,从远心端到近心端进行推拿,对于上肢可以使用搓法,在下肢运用拿法。必要时刻,适合采用轻振、掌振与轻拍法进行医治,进而使推拿作用能够深达肌肉。此外,对于伤肢的所有关节,适宜采用伸、抖、摇、屈等被动运动手法进行医治。在推拿过程中,医护人员必须集中注意力,认真观察患者伤肢关节的活动可能性,推拿用力不能过猛。

“老健忘”不一定是痴呆

裴进春

彭州市第四人民医院 四川成都 611933

[中图分类号] R161 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2019) 07-101-02

随着我国老龄化的不断加深,老年疾病的发病率也越来越高,尤其是高血压、心脏病、糖尿病等疾病,严重的危害到老年人的身体健康。除此之外,老年痴呆也成为了影响老年人正常生活的又一大病症。很多老年人在日常生活中会表现出“忘性大”“老健忘”等情况,记忆力下降的确是老年痴呆的早期症状,但是“老健忘”不一定是痴呆,还有可能是其它原因造成,因此在诊断中要仔细辨别。下面我们就一起了解一下关于“老健忘”不一定是痴呆相关的知识吧!

一、产生“老健忘”的原因有哪些?

导致老年人记忆力衰退的原因有很多,记忆力衰退的确是早期老年痴呆的主要症状,但是并非所有的记忆力衰退都会引起老年痴呆。造成老年人的记忆力衰退的原因有很多,随着年龄的增长,身体内部各器官的老化,尤其是大脑功能的降低,都有可能导致老年人健忘。一般情况下,良性的老年遗忘症主要与年龄有关,也是老年人的一种自然生理现象,是机械性的记忆衰退。这种遗忘症主要表现在老人对较远的记忆深刻,但是对近期发生的事情记忆能力不强,只能记住印象深刻的事物。

其次,良性的老年遗忘症不会影响老人的智力、思维、语言表达能力以及生活自理能力等,在与他人交流沟通时不会出现障碍,借助场景再现以及其它方式能够帮助老人重新获得记忆。但是,老年痴呆患者随着病情的逐渐加重,除了记忆力不断下降之外,还会出现智力、思维、语言等方面的障碍,严重的会导致老人无

法与他人进行正常的交流以及生活不能自理等等。

二、老年痴呆的早期症状主要有哪些?

以脑萎缩引发的老年痴呆为例,早期的老年痴呆症状主要可以分为五类:首先,患者的记忆力会逐渐下降,刚刚做过的事情就会忘记,说的话也会不记得,比如:买了菜忘记带回家。其次,患者的计算能力下降,对简单的数学计算会算的很慢,复杂的不会算。其三,辨别方向的能力降低,离家稍微远一点的地方就容易迷失方向,甚至几次经过家门也分辨不出家的位置。有时还会将东西放错位置,自己也难以找到。第四,人际交流出现障碍,语言表达能力不如从前,思维反应迟钝,有时还会出现自言自语的情况,反复的诉说一件事情。第五,老人的性格以及情感发生变化,比如出现脾气暴躁、胆小、多疑或者固执等。还有部分患者会出现精神状况不佳等症状。

三、预防老年痴呆的方式有哪些?

(一) 规律作息

预防老年痴呆首先要养成良好的生活习惯,规律作息,按时休息,不熬夜。据统计,经常熬夜会影响人体的脑部功能,睡眠不足会增加老年痴呆的发病几率。保证充足的睡眠还能够消除导致老年痴呆的 β 类淀粉蛋白,帮助老年人预防痴呆。

(二) 戒烟、戒酒

吸烟对人体造成极大的损害,不仅影响肺功能,还会使动脉收缩,影响大脑的供血功能,加快了脑部萎缩,使大脑发生病变,

从而引发痴呆。此外，长期饮酒会抑制大脑组织，酒精也会对脑部造成伤害，阻碍大脑的正常供养能力，使得老年人的记忆力下降，增加了老年痴呆的发病风险。同时吸烟与饮酒还会导致患者的血压升高，造成动脉硬化，长期吸烟以及饮酒的人群，患冠心病的几率会更大。因此，预防痴呆要戒烟、戒酒。

（三）经常用脑

大脑与“刀”一样，要经常磨，经常使用，才能保持思维以及智力正常。很多老年人由于大脑功能的减退会出现不善于思考，不喜欢动脑的情况，其实多动脑有助于预防老年痴呆。据统计，多动脑、勤思考的老年人比不喜欢动脑的老年人患老年痴呆的概率要低。因此，在日常生活中要鼓励老人多思考，可以经常与老人做一些智力游戏，可以让老人下象棋、围棋，还可以给老人提问一些问题或者数学类计算等。比如：家人的生日、年龄等。

这样能够帮助老人思考，能够有效的防止老年痴呆。

（四）坚持锻炼，保持良好的心态

锻炼能够增强身体的抵抗力，提升体质，促进身体器官的正常运行。预防老年痴呆也要加强锻炼，但是要根据自己的身体情况选择适合的运动方式，合理控制运动强度以及运动量。可以做一些有助于提升大脑功能的运动，比如：体操，太极拳，广场舞等。此外，还要避免情绪激动，保持良好的心态，合理的释放压力，多与家人、朋友交流沟通，不能过于焦虑、抑郁，这样很容易导致大脑供血不足，导致内分泌紊乱，从而诱发老年痴呆。

经过以上介绍，您是否对老年痴呆的相关知识有所了解呢？“老健忘”不一定是痴呆，一定要根据患者的具体生活表现进行判断，如果出现老年痴呆的早期症状，要及时到医院进行详细的检查，不要延误最佳的治疗时间。

骨折怎样才能长得快

李 鹏

成都市青白江区人民医院 四川成都 610300

〔中图分类号〕R683 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2019)07-102-01

骨折是指骨结构的连续性发生部分或完全断裂，现代社会由于交通发达，人口老龄化，在儿童、中青年及老年人均比较常见。它通常是一个部位骨折，部分会成为多发性骨折，若及时进行治疗，大部分的人 would 彻底恢复，还有一小部分因为受伤的程度较重，未及时就医，或者后期康复不足而产生后遗症。俗话说伤筋动骨一百天，所以在骨折后，必须要安心静养，才能尽快长好。

一、病因

（1）直接暴力：暴力是直接导致某一骨骼部位骨折，如突然发生的车轮撞击小腿，撞击处发生胫腓骨干骨折；（2）间接暴力：比如从高处突然跌落足部先着地，导致胸腰椎的椎体发生爆裂性或压缩性骨折；（3）积累性劳损：反复、长期、轻微的直接或间接导致肢体的某一部位骨折；（4）疾病：有些肿瘤、感染等能侵入骨质，破坏骨骼结构引起骨折。

二、治疗

（1）复位。将因骨折导致的断端重新进行移位，使之重新恢复其作用。它的方法有闭合复位和手术复位两种。（2）固定。复位后，由于人体在活动时会导致其不稳定，所以要根据其位置采取不同的固定方式，使其能快速愈合，常用的固定方法有：夹板、石膏绷带、牵引制动固定、外固定支架等，这些被称为外固定。若通过手术切开用钢板、螺丝钉、钢针等固定，则称为内固定。（3）功能锻炼。在条件允许的情况下，适当的进行活动，能促使骨折断端愈合，并防止肌肉萎缩，使其快速恢复到骨折前的正常状态。

三、骨折病人吃什么好的快

（1）早期。饮食应该以高维生素、高蛋白、低脂的清淡，易消化的食物为主，不过多的食用油腻、辛辣刺激性的食物，每天需要摄入热量为 2000kcal。（2）中期。饮食原则应该以补充营养及搭配丰富的维生素为主，多吃一些富含维生素多的水果，多晒太阳可以补充钙，并能促进钙的吸收，每天需摄入热量为 3000kcal。（3）晚期。饮食上可食用高蛋白、高热量、高维生素的含钙食物，除了正常的饮食外，可以喝点老母鸡汤、骨头汤、炖水鱼等，禁止大量饮酒，每天所需的能量约 3000 至 4000kcal。同时也可以根据患者的恢复情况制定相应的饮食计划，做到营养均衡，同时养成早睡早起、不抽烟、不酗酒、不过量的活动以及不做大幅度的运动等习惯，确保饮食方案能顺利进行。

四、骨折病人饮食注意事项

（1）忌盲目补充钙质。有的人认为骨折了要多补充点钙质就能快速愈合，但其实不然；研究表明，增加钙的摄入不但不会加速骨的愈合，反而会对长期卧床的病人引发血钙增高的危险，同时血磷降低。对骨折病人来说，身体中并不缺乏钙质，所以不能盲目的补充钙质，应该在医生的指导下加强锻炼，就能促进钙的吸收，使断骨快速愈合。（2）忌多吃肉骨头。有些人在骨折后认为多吃骨头可以好得更快，结果却恰恰相反，不但不会促进，反而会使骨折推迟愈合时间，肉骨头里的磷和钙导致骨质的有机质失调，对骨骼的愈合产生阻碍。但是肉骨头汤可以激发食欲，少量饮用是可以的。（3）忌难消化。骨折病人因为石膏固定而限制了活动，再加上伤处疼痛导致食欲不振，所以，饮食既要营养丰富，也要易消化。不能食用容易引起胀气或难以消化的食物，如山芋、糯米等。（4）忌少喝水。因骨折而卧床的病人，因行动不便，活动比较少，也为了避免麻烦不喝水或者少喝水，那样会导致肠蠕动减弱，引起便秘，所以病人想喝水就喝水，不用有所顾虑。

五、骨折病人的护理

（1）病情严重者，需密切注意其生命体征，按照医嘱进行输液或输血，防止发生休克；（2）观察病人的情绪变化，必要时进行安抚，使其减轻焦虑和恐惧心理；（3）安置合适的肢位和体位，在不影响固定的原则下，经常更换体位，以防引起坠积性肺炎和肺炎，使用托马斯架、布朗架的病人，要满足其肢位要求；（4）经常检查牵引和固定情况，保持其稳定性，防止出现错位，产生不必要的麻烦；（5）护理操作时，动作要轻柔，移动病人要对其受伤部位进行保护，病人出现疼痛时，要及时检查，找出原因，或者遵医嘱给予止痛剂；（6）注意观察患者的患肢血运，包括其颜色、温度、肿胀情况、感觉、动脉搏动等，如有异常情况，及时告知医生，并协助处理。

本文对骨折的病因、治疗、饮食及护理做了简单介绍，饮食方面根据不同时期，有不同的饮食变化，还有一些不能食用的食物。在突发骨折后，最佳的治疗时间是 24-48 小时之内，这个时间，骨折后局部肿胀和出血量不大，可以运用手法复位治疗，且难度不大，如果超出时间，手法复位比较困难，患肢消肿延迟，增加后期手术难度，影响后期康复甚至留有后遗症。所以在骨折后一定要及时去医院治疗，不能自行在家治疗，延误病情。