

康复讲堂

暑假玩乐
孩子骨折怎么办
4类趣味动作
可促进桡骨康复

晚报讯 眼下,正值暑假。对于孩子而言,假期无疑是快乐的,但一些意外的小插曲也要来凑热闹。前一秒还在骑自行车、玩滑板、打篮球中生龙活虎,后一秒就有可能一不留神摔个跤,动弹不得,骨折了!近日,市妇幼保健院儿外科发布健康提醒:儿童骨折术后早期功能锻炼在患肢功能康复中具有重要意义,家长应引起重视。

“儿童四肢骨折不同于成人,术前无需消肿治疗,在入院后急诊或隔日就可以完成手术,采用闭合复位或微创的手术治疗,无需像成人那样切开复位,大部分骨折术后选用石膏固定,即可康复。”市妇幼保健院儿外科专家介绍,患儿术后自主功能锻炼尤为重要。术后早期功能锻炼可以帮助肢体肿胀消退,缓解患儿的恐惧感和家长的紧张情绪,及时发现早期并发症。并发症主要是骨筋膜室综合征、神经血管损伤表现、石膏固定存在压迫等。

需要提醒的是,不同部位的骨折需要不同的功能锻炼。但由于患者年龄较小,理解和沟通能力较弱,加上自理能力和自制力有限,常常无法认识到术后早期功能锻炼的重要性。这就需要医护人员与家长积极配合,提高患儿自主配合康复锻炼的依从性。

以手腕关节的桡骨骨折为例,术后功能锻炼可以采取4种孩子能够接受的趣味运动来实施:动作一,“开枪”打跑怪兽。竖起大拇指,食指向前伸,其余三指握于手心,打跑“怪兽”;动作二,“OK”信心满满。拇指和食指圈成圈,其余三指高高竖起,祝自己身体“OK”,学习“OK”,健康快乐成长;动作三,“大拇指”给自己点赞。大拇指高高竖起,给自己点赞,给爸爸妈妈,也给医生叔叔和护士阿姨点赞。大家一起配合,一起努力,共同托举可爱聪明的小神兽;动作四,“抓握抓握”收放自如。握成一个小拳头,抓住满满能量,随即打开,手心向上,释放能量。

专家指出,这种有趣的功能锻炼一般要求每天3~4次,每次每个动作做30下。但需要特别强调的是,这些训练都是基于医生指导下完成的,且存在个体差异。因此,动作不强求完美,关键在于建立自主锻炼的意识,形成康复锻炼的自主行为。

通讯员徐婧蕾 记者冯启榕

疾病防治

低头族警惕
枕大神经痛
要给颈椎适当休息

晚报讯 头痛欲裂、夜不能寐,后脑勺里仿佛有个小炸弹砰砰作响,吃再多止痛药也不见效。近一个月,李奶奶(化姓)被头疼反复折磨,去医院也查不出原因。

几天前,经人介绍,李奶奶前往市一院疼痛科就诊。该院疼痛科副主任医师孙鑫通过详细询问和诊断性治疗,最终判断李奶奶为“枕大神经痛”。

孙鑫介绍,枕大神经属于颈2脊神经的一个分支,于颈2脊神经发出后穿行多块枕颈部肌肉至头皮,分布于上项线至颅顶部的皮肤。这是一种枕大神经分布区域的疼痛,疼痛发作时,可沿着枕后向顶部放射。它的发病机制主要与颈肌劳损、肌肉筋膜卡压枕大神经、颈椎椎间孔狭窄等因素有关。诱发因素常见于低头、高枕、颈椎病、寰枢关节半脱位、受凉、病毒感染等。确诊前需排除有相似症状的其他头颈部的器质性病变。

考虑到李奶奶已是古稀之年,外科的开颅神经减压术风险较大,孙鑫预先为她进行了枕大神经联合星状神经节阻滞,待症状明显缓解后,又制定了微创介入治疗方案——局麻下行颈2背根神经节脉冲射频、第3枕神经和枕大神经热凝术,以此巩固治疗效果。

由于颈2背根神经节位置较深,内侧是硬膜囊包裹的脊髓,外侧是椎动脉,具有较大的手术风险,因此,整个手术最重要的就是精准定位神经。为了避免手术中损伤到神经和血管,疼痛科手术团队采用了CT和B超双重引导定位,这大大提高了手术的成功率。手术中所采用的射频针仅2毫米,伤口小,几乎没有出血。

市一院疼痛科主任医师杨雪峰介绍,神经脉冲射频调节手术的最佳效果一般在治疗后1周左右显现,效果可以维持3~5个月,常规建议连续治疗3个疗程。

他提醒,枕大神经痛更多时候会出现在青壮年人群中,因为这个群体普遍有长期伏案工作、低头玩手机的不良生活习惯,更容易发生颈部肌肉劳损。

在此,市一院疼痛科提醒:广大“低头族”在工作之余,应舒展下筋骨,活动一下颈椎,同时避免睡太高的枕头,让颈椎得到适当的休息,谨防“枕大神经痛”找上门。

通讯员益宣 记者冯启榕

三伏天怕冷怎么办
督脉灸调理可以调养机体

晚报讯 眼下正值三伏天,天气炎热,但有一部分市民即使不开空调、不吃冷饮,穿着长衫,风一吹还是会感觉关节肌肉酸痛,总想捶打按揉,这往往可能是体内阳气虚、寒湿重。市一院中医科提醒:想要养护阳气、祛除寒湿、调养机体,不妨试试“督脉灸”。

市一院中医科主任王旭东介绍,督脉在人体后背的正中线上,也就是从颈椎到尾骨这段距离,古人称之为“阳脉之海”。脉如其名,如同汪洋大海,汇聚了全身经脉的阳气,并把这些阳气输送、布散到全身体表的肌肤腠理之处,发挥温煦机体,抵御外邪的功能。

而督脉灸,被誉为“灸中之皇”。“这是一种包含有火烧技法、艾灸和药物渗透于一体的自然治疗方法,以生姜等为介质,加以艾绒长时间灸灼督脉循行的脊柱段,其热可循经走络,温腹暖背,透达四肢百骸,以实现温通经络、调和气血、协和阴阳、扶正祛邪,最终达到防治疾病、增强人体抵抗力的目的。”王旭东介绍,督脉灸的适应证很广,包括类风湿性关节炎、风湿性关节炎、强直性脊柱炎、腰痛等;慢性肠胃炎、慢性腹泻、胃肠神经功能紊乱等;女性痛经、慢性盆腔炎、宫寒不孕、月经失调、手脚冰

凉、产后体虚,男性遗精、勃起功能障碍等;感冒反复发作、慢性支气管炎稳定期、支气管哮喘稳定期、鼻窦炎、过敏性鼻炎反复发作等;疲劳乏力、烦躁焦虑、食欲不振、腰酸背痛、自汗或盗汗、失眠或嗜睡等。

督脉灸虽好,也并非人人适宜。王旭东提醒,以下人群不宜进行督脉灸:皮肤异常者,局部皮肤如果有感染、溃疡、瘢痕、肿瘤,需要避免进行督脉灸,以免皮肤损伤加重;患有基础疾病者,合并有严重肺心病、心脑血管疾病、肝肾疾病和造血系统疾病等可能会危及生命的原发性疾病,以及精神病的患者,应避免施灸;对艾叶过敏及皮肤过敏的人群,以及孕妇、婴幼儿等体质较弱的人群;醉酒、疲劳过度、情绪不稳定者;阴虚火旺、阴虚阳亢、湿热过盛者。

此外,督脉灸后1个月内饮食忌生冷辛辣、肥甘厚味及鱼腥发物等,禁冷水洗浴、避冷风。施灸后如有局部发红、发紫或发黑,此为灸后“瘀毒”溢于肌肤而致,不久即可消退,请勿惊慌。由于灸量大、火力足,不宜连续施灸;施灸时,被灸者不宜大幅度扭动,以防艾团掉落烫伤。

通讯员益宣 记者冯启榕

夏季高温高湿天气
警惕室内甲醛超标

晚报讯 随着夏季气温和湿度升高,室内空气污染进入高发期。近日,市疾控中心发布健康提醒:夏季最常见的室内空气污染物包括可吸入性颗粒、甲醛、苯及苯系物、氨等,其中甲醛因对人体的极高危害性不容忽视。

甲醛被广泛用作化工原料和防腐剂,主要用于家居建材、涂料和纺织品。室内甲醛多来自装修、装饰材料的黏合剂和涂料等。甲醛气体无色具有刺激性,长期经呼吸道进入人体可能引发呼吸道刺激症状,更严重的会引起肺功能异常、白血病等疾病,同时人长期暴露在甲醛超标环境中也会导致机体的免疫功能异常,出现头痛、乏力、失眠等不适症状。

研究表明,室内高温高湿条件加速甲醛的释放。疾控专家解释,这是由于甲醛的沸点在19℃,室内温度升高会导致甲醛的挥发速度加快,湿度增加则使环境空气中的弱酸性水蒸气与脲醛树脂胶(存在于黏合剂中)中的游离二甲醇低聚物反应生成甲醛,并促进脲醛树脂胶水解释放甲醛。“因此,新房装修建议选择冬春季节完成,这样可以经过夏季高温高湿大量散发甲醛。另外需要注意甲醛的释放周期可长达3~15年,因此,入住后应尽量采用各种辅助手段确保降低甲醛含量。”

那么,去除室内甲醛的方法有哪些呢?专家支招:首先是自然通风,物理通风换气对于室内甲醛的扩散和稀释具有较好效果。夏季早晚凉爽的时候



CFP供图

可以打开窗子通风换气,保持一定通风时长,以有效降低室内甲醛浓度。家里有孕妇或婴幼儿的家庭尤要注意,开空调时也可以在背阴处给窗户留个小缝。同时,可以添置绿色植物,放置绿色植物不仅可以美化室内环境,还可以利用植物的光合作用对经叶片气孔和蜡质层进入植物体内的甲醛进行降解、转化,净化居室空气。研究发现变叶木、白鹤芋、广东万年青等均具有较好的甲醛净化能力。此外,还可以安装空气净化装置,相较于传统的活性炭、硅胶等物理吸附甲醛,采用化学吸附技术的空气净化装置通过化学反应去除甲醛,具有见效快、效率高等优点,并且当室内条件变化时不会将已吸附的污染物释放,不会造成室内环境的二次污染。 通讯员曹亚强 记者冯启榕