

骨折治疗新视角:小伤不叫“大修”

骨折,作为生活中的常见外伤,其治疗方式往往让人第一时间联想到打石膏、做手术或打钢钉。然而,事实并非如此绝对。有些骨折,既不需要繁琐的固定,也无需手术介入,便能实现良好的恢复。

骨折治疗的核心

骨折治疗的核心在于复位、固定与康复。复位,即将断裂的骨头重新对齐,恢复其原有位置,这一过程包括手术复位和非手术复位。选择何种方式,主要取决于骨折的移位程度、稳定性以及周围组织、血管、神经的损伤情况。一般来说,移位小、稳定性好、周围组织损伤小的骨折,更倾向于采用非手术复位。

固定,则是确保对齐后的骨头不再移位,促进骨骼稳定生长。这包括外固定和内固定两种方式。外固定,如大家熟知的打石膏,还有夹板、绷带、支架等;内固定则涉及钢钉、钢板等器械,通过手术安装于骨折部位,作为支撑促进愈合。内固定通常用于不稳定、易移位的骨折。

小伤不必“大修”

那么,是否存在既不需要手术复位,又无需任何固定的骨折?答案是肯定的。以下类型的骨折情况,骨头不易移位,不需要“大修”。

部分头面部骨折 如颅底、颧骨、眼眶和鼻骨骨折,当骨头出现裂缝但未完全断裂时,通常较为稳定,不易

移位。这些骨折主要依靠休息和止痛即可恢复,但需警惕脑脊液漏、颅内出血、视神经受损等潜在风险。

单根肋骨骨折 由于胸廓的支架作用,单根肋骨骨折或少量不连续的肋骨骨折时,断端自然移动较少,且因有强大肌肉支撑,通常无需额外固定。治疗方法主要是休息、止痛,并避免剧烈活动。

指趾骨末节骨折 手指和脚趾位于肢体末端,日常活动中承受的应力较小,因此轻微骨折无需外部固定,通过休息和避免使用受伤部位即可恢复。

骶尾部骨折 这个部位的骨折因位置特殊,难以外部固定,主要通过休息和使用软垫避免局部受压来治疗。同样,由于日常生活中承受的应力较

小,即使没有固定,也能自然愈合。

居家修养方式

值得注意的是,骨折后的居家休养同样重要。

冰敷能有效减轻肿胀和疼痛,尤其在受伤后48小时内,建议每次冰敷15~20分钟,每天3~4次。限制受伤部位的活动,避免加重压力,有助于骨骼自然愈合。

疼痛时,可服用非甾体止痛药,如对乙酰氨基酚或布洛芬,它们不仅能缓解疼痛,还具有消炎作用。

此外,日常生活中不妨经常调整姿势,避免受伤部位疲劳受力。

复旦大学附属中山医院骨科 包方奇

食品“零添加”,基本很难做到

“不含防腐剂”“零添加”“纯天然”……在市面上,只要有食品贴上这样的标签,似乎总能赢得更多消费者的“青睐”。

事实上,完全不使用食品添加剂的食品在现代食品工业环境里很难找到,至少在整个生产环节中完全不使用加工助剂几乎是不可能的。即使是声称“零添加”的酿造酱油,在生产过程中也会用助滤剂、乙醇等食品工业用的加工助剂来保障食品生产的正常进行和抑制微生物的生长。

当然,我国在食品添加剂安全性评价的毒理学方面也经过了科学的计算,通过动物实验得到不产生任何不良影响的剂量,再除以保护系数(一般是100倍),作为对人体安全的剂量。 亚运



答读者问

青浦区陈先生来信询问:我被查出患有尿路结石,医生判断是由于我经常憋尿引起的,这是真的吗?

复旦大学附属中山医院泌尿外科郭剑明主任医师回答:没错,憋尿的危害很大。憋尿时,膀胱容积增大、血管受压、黏膜缺血、抵抗力降低,细菌便容易乘虚而入,引发感染或炎症。当大量尿液贮存在膀胱时,尿液会浓缩,其中的钙盐饱和度增加,尿路结石的形成概率也会增加。

做PET-CT,勿谈“黑”色变

PET-CT显像常被临床视为肿瘤特异性显像,一些患者在查看PET-CT报告时,常因图像上的黑色区域而心生恐惧,误以为这些区域代表恶性病变。其实,高摄取显像剂(图像上表现为黑色)的部位并不一定是恶性,低摄取的部位也不一定就是良性。

PET-CT显像中常用的显像剂是18F-FDG,这是一种葡萄糖类似物,会被体内的各种器官当作葡萄糖来使用,并滞留在细胞内。由于肿瘤细胞通常具有较高的糖酵解水平,它们会大量摄取FDG,使得医生可以轻易地通过PET-CT定位这些细胞。

但是,体内依赖葡萄糖代谢的正常组织同样有

很多,如脑部、肌肉、唾液腺、心肌等。这些器官在PET-CT图像上也会呈现出高显像剂摄取的“黑色”,这被称为“生理性摄取”。

例如,大脑组织是人体中消耗葡萄糖最多的部位,几乎所有患者的大脑图像都会呈现为“黑色”。此外,候诊期间的高频率聊天、检查前几天的高强度运动等,都可能导致相关肌肉组织的高摄取,从而在图像上呈现为“黑色”。患者在检查时也应尽量避免那些可以规避的生理性摄取,如检查期间尽量

不要说话以免喉部高摄取,检查前几天不要过度运动使骨骼肌高摄取等。

事实上,对于患者来说,重要的是要理解PET-CT的原理和局限性,不要一看到黑色区域就心生恐慌。对于医生来说,则需要不断提高自己的专业知识和诊断技能,以更好地掌握这门影像学技术,为患者提供更准确的诊断。

上海市第九人民医院核医学科 杨丽雯(副主任医师)

三类人勿午睡

在日常生活中,午睡被许多人视为恢复精力、缓解疲劳的有效方式。然而,并非所有人都适合午睡,特别是对于一些特定体质或健康状况不佳的人来说,午睡可能会适得其反。

长期失眠者 长期失眠者如果午睡,很可能会加重夜间失眠的情况。长此以往,还会导致免疫力下降、日夜颠倒,形成恶性循环。在调整睡眠习惯时建议不要午睡,如有午休习惯,最好不要超过20分钟。

低血压患者 这类人因血液流动较慢,新陈代谢偏缓,容易出现疲乏、精神萎靡、无力。午睡可使血压平均降低5毫米汞柱。如果低血压患者是在高温环境下午睡,会使血压进一步降低。为了避免午睡导致血压降低的问题,建议午饭



图源:千库网

后不要马上躺下,可以练练瑜伽或冥想打坐后再小睡,以使血液循环流动加快。

年纪大且肥胖的人 上了年纪的人、肥胖的人本就容易患心脑血管疾病,午睡时,心率、血压等会波动,发生中风和心脏病的风险会增加。

上海瑞金医院神经内科 潘静(副主任医师)

这样补钙更有效

人到中年后,体内的钙质会流失。那么,如何补钙更有效?

选择钙补充剂要先看钙元素的含量,再看钙元素的类型,如碳酸钙、葡萄糖酸钙、乳酸钙等。

正常情况下,人体所需的钙元素为每天1000毫克,除饮食摄入外,通常还需额外补充钙元素500~600毫克。目前,临床中应用较多的是碳酸钙,因为它的含钙量较高,葡萄糖酸钙、乳酸钙等其他形式的钙剂也可以。

此外,大家也可以从饮食中摄入足够的钙质,含钙丰富的食物有牛奶、豆浆、虾皮、虾酱、深绿色蔬菜等。大量喝骨头汤补钙是不对的,骨头中的钙往往难以溶解,且骨头汤中含有较多的脂肪和嘌呤,对健康不利。

值得注意的是,补钙的同时,还要重视补充维生素D。其能够促进肠道和肾脏对钙的吸收,促进钙质沉积到骨头上。

北京协和医院内分泌科 李梅

清火解毒话食盐

中医认为,食盐性寒、味咸,入胃、肾、肺、肝、大小肠经,具有清火凉血、解毒软坚、涌吐、杀虫、止痒的功效,可用于治疗食停上脘、心腹胀痛、二便不通、齿龈出血、喉痛牙

痛等症。

可用青皮120克,甘草60克,加少许盐,共研为细末,每日早晨用开水冲服3~5克,具有清火解毒的功效。 德程

社会共治 终结艾滋 共享健康

黄浦区举行“世界艾滋病日”宣传活动暨重大传染病风险评估上线仪式

12月1日是第37个“世界艾滋病日”。今年,我国的宣传主题是“社会共治,终结艾滋,共享健康”。

12月3日下午,由黄浦区卫生健康委员会、黄浦区疾病预防控制中心主办,黄浦区疾病预防控制中心(黄浦区卫生健康监督所)、黄浦区打浦桥街道社区卫生服务中心、黄浦区健康促进中心承办的黄浦区“世界艾滋病日”宣传活动暨重大传染病风险评估上线仪式在打浦桥街道社区卫生服务中心举行。上海市疾病预防控制中心结核病与艾滋病防治所所长沈鑫,黄浦区卫生健康委员会副主任、黄浦区疾病预防控制中心局长侯瑛,黄浦区疾病预防控制中心主任凌志毅,黄浦区打浦桥街道社区卫生服务中心主任金迎参加并共同启动了重大传染病风险评估上线仪式。

为进一步保障居民在社区卫生服务中心的慢性病健康管理支持中心开展自我筛查时的隐私需求,黄浦区于今年6月份率先将《丙肝筛查问卷》设置在慢性病健康管理支持中心的随访屏

中。目前黄浦区疾病预防控制中心设计完成的《艾滋病自愿咨询检测适用性评估》和《肺结核可疑症状筛查问卷》,也已投放至全区8家慢性病健康管理中心的电子随访屏中,供市民自行进行风险评估并获得指导。

活动中,由黄浦区健康促进中心创作的沙画艺术表演《用心守护,为爱防艾》,传递出了一线工作者对防艾禁毒工作的温情与决心。本次艾滋病日宣传活动将沙画艺术和科普宣传合二为一,独特的表演方式深受大家的欢迎,也让艾滋病科普深入人心,起到了良好的宣传效果。

仪式结束后,沈鑫一行参观了黄浦区打浦桥街道社区卫生服务中心的慢性病健康管理支持中心和医防融合门诊。

活动现场通过重大传染病防治核心知识我问你答、HIV尿检试剂发放、防艾禁毒科普视频展播、宣传折页发放等环节,向居民普及了艾滋病等重大传染病防治的相关知识。



谈“艾”色变? 其实艾滋病可控可防

嘉定区启动2024年“世界艾滋病日”系列宣传活动



为号召政府、部门、单位、个人等各方行动起来,共同担起防艾责任,12月2日,嘉定区防艾主题宣传活动在上海大学举行。嘉定区卫生健康委副主任石国政,上海大学悉尼工商学院党委副书记、副院长卫静芬等出席活动。

“我曾经收到过一个求助,‘如果公共卫生间的马桶水溅到了身上,会不会染病?’其实不用担心,如果这样就会染病,我们的宣传就是教大家如何‘压水花’了。”活动现场,上海市疾病预防控制中心的医生沈晓沛带来了“我和防艾的那些事”主题脱口秀,用生动的段子“花式”分享防艾小贴士。

除了脱口秀,现场还设计了知识抢答、志愿者经历分享等环节;同时,HIV快速检测推广点、安全套推广使用摊位也向同学们分享各种传染病防治知识。现场公布了第五届“健康齐声 多病共防”海报设

计大赛获奖者和优秀组织,并对获奖作品进行展示。

上海工艺美术职业学院学生曹浩然和同学共同设计的海报《对不戴 say no》获得了本次比赛的一等奖。“我们了解到戴安全套可以有效阻断艾滋病的传染,并以此为主题做海报设计,呼吁大家更加关爱自己、预防艾滋。”曹浩然介绍道。

艾滋病是因感染了人类免疫缺陷病毒(HIV)而引发的全身性疾病。目前,没有根治艾滋病的方法,也无有效疫苗,但艾滋病可控可防,在发生危险行为后72小时内,进行暴露后预防,遵从医嘱服用特定的抗病毒药物,可以降低被感染的概率。

多年来,嘉定区一直十分重视艾滋病防治工作,除了进行防艾宣传活动,还在嘉定区疾控中心、社区卫生服务中心、高校等点位免费提供艾滋病的尿液自检自助服务。今年10月,嘉定区中心医院皮肤科还开设了首家“艾滋病暴露后预防门诊”。