

# 崴脚闪腰 急性损伤 怎么处理

如今，运动人群真不少，但因此造成急性损伤的患者也猛增。有人打篮球跳投后落地时不小心崴了脚，有人弯腰搬个箱子结果一站起来腰椎突然不敢动了……中医专家为读者讲解急性损伤的预防、诊断和治疗。

## 出现急性损伤 牢记 price 原则

很多人脚扭伤出现肿痛之后，觉得揉一揉就好，结果第二天肿得像大馒头，再到医院处理时给康复治疗带来很大麻烦。

专家介绍，凡是损伤，在病理变化过程中共有 6 步，分别是损伤、渗出、水肿、发炎、出现粘连疼痛、出现功能障碍。当我们出现急性损伤，如果能够及时进行正确处理，会给医生进一步诊治提供方便。因此，人们必须要掌握“price 原则”，这也是目前国内外普遍认同的处置急性损伤的总 体原则。无论是踝关节、膝关节还是肩关节的急性损伤，都应该遵循 price 原则。

好多人觉得冰敷挺简单的，拿冰块敷上去就得了。其实，不能直接拿冰块刺激，这样反而容易造成局部组织冻伤甚至坏死。一般建议冰水敷，把冰块放在水里做成冰袋，这样一是形状容易贴合关节部位，二是比较柔和。专家介绍，急性期 72 小时之内都要保持冰水敷，一般在第一个 24 小时之内要冰水敷八次，每次 10~15 分钟，第二天可以减少到 6 次，第三天减少到 4 次。

此外，对于已经扭伤一两年但仍感觉不适的踝关节扭伤，如果有核磁共振明确诊断，没有骨损伤情况下，一般建议进行冲击波松解深层的粘连，同时，要进行康复训练，包括力量训练、平衡感觉的训练、本体感觉的训练等。

### 腰扭伤分 3 种

腰部肌肉拉伤

腰部小关节紊乱

腰部小关节紊乱后滑膜形成嵌顿

什么是 price ?

**P** 就是加强保护 (protection), 避免形成二次伤害。

**R** 是要注意休息 (rest), 自动减少活动。

**I** 是冰敷原则 (ice), 主要目的是减少渗出, 减少血管的扩张, 减少出血量。

**C** 是注意加压包扎 (compression)。

**E** 则是抬高患肢 (elevation), 尽量保证回流血与心脏接近水平位置。

## 腰椎关节很精密 意外扭伤别乱按

不久前，一名男士起床时不小心扭到腰，疼痛难忍，就到家附近的按摩院去了。万万没想到，自己是扶着腰走进去的，按摩半小时之后床都起不来了，当天晚上睡觉一动不敢动，第二天被家人拿着床板抬进了医院。

专家介绍，腰扭伤一般分三种。第三种情况最为严重，很多人疼的大气都不敢出，咳嗽、打喷嚏腰疼得厉害。门诊中，胡乱按摩这样的“反面教材”患者不在少数。专家提醒，出现腰扭伤的时候切记不要过分去揉搓，第一条要注意休息，第二条最好用腰围保护。不过，因为腰腹部内脏聚集，一般不建议在这个地方冰敷。

此外，人体就像精密仪器，腰椎除了腰椎间盘关节之外，两边还有“小耳朵”，称为关节突。很多女士优雅，和人谈话或者办公时，很自然地就跷起了二郎腿。但是，当我们跷二郎腿时，重心就发生了偏移，机体就会出现代偿性反应，一侧的腰椎小关节就会更受力。不少人坐超过一个小时，姿势僵硬，等站起来时就突然间出现小关节错位了，发生急性腰扭伤。专家提醒，这个时候一定要注意不要乱动，可以先憋住一口气，慢慢地用双手扶住腰，然后定在那个地方一段时间，再慢慢地转腰，就有可能让它复位。

据新华网

# 夏天光脚穿鞋伤害竟这么大

夏天一到，穿鞋不穿袜仿佛成了夏天的“省事儿标配”，但这样做可能给足部带来健康隐患。

美国加州足病医学会主席约翰·奇索姆博士指出，袜子有两个重要功能：一是减少鞋子与皮肤之间的摩擦，防止双脚起泡和擦伤；二是起到物理屏障的作用，因脚汗容易使鞋子变成细菌的温床，袜子可

以将双脚与微生物隔离开来。

经常穿鞋不穿袜，可能为足部带来以下健康隐患：感染真菌、足部皮肤受伤或病变。而且，脚面皮肤很薄，对紫外线、受力摩擦等刺激非常敏感，高温季节让其暴露在阳光下直晒，很容易受伤。

而且，人们在涂抹防晒霜或是自我检

查身体时，一般人很容易忽略双脚，出现“盲区”。此外，脚面、脚底、脚趾间或脚指甲下等部位的足部肿瘤较少出现痛感，难以被人们早期察觉。

专家表示，对于认为露出袜子不够时尚的年轻人，船袜是一举两得的选择，不仅“低调隐身”，还可护脚吸汗。

据新华网

# 老年人也需适当“撸铁”

在健身房“撸铁”增肌的似乎都是年轻人，上了年纪的人即便锻炼也不怎么进行这类训练了。不过，一项新研究表明，老年人用正确的方法进行这类抗阻力训练、增强肌肉力量也有助于健康和长寿。

美国国家体能协会在新一期美国《力量和调节研究杂志》发表声明说，老年人容易在生理机能、心理健康、生活质量等方面出现减退，一项由这家协会支持的研究表明，抗阻力训练是抵御这些减退现象的有力干预方法。

这项研究显示，若能以个体最大肌肉力量（1RM）70%至 85%的强度，每周规律进行 2 至 3 天、每天 2 至 3 组的训练，无论是否患有慢性病，老年人的日常活动能力都会有所改善。此外，抗阻力训练还有助改善平衡、保持骨密度、增进心理健康，并降低心脏病、关节炎、糖尿病和骨质疏松症等慢性疾病的发病风险。

研究提到，在多数情况下，开展适当的训练，益处远大于风险。然而以美国为

例，年龄在 75 岁以上的老人中只有 8.7% 的人在闲暇之余进行肌肉力量训练，不参加训练主要是出于安全考虑、恐惧、疼痛、疲劳、缺乏社会支持等原因。

美国国家体能协会在声明中对老年人进行抗阻力训练给出 11 项具体指导建议，主要分为运动计划设计、生理适应、功能性益处和慢性病情况 4 部分，以帮助老年人克服心理等障碍，达到更好的培训效果。

据新华社

# 如何应对 虫咬皮炎？

三伏天，天气闷热、气温高，蚊虫活动频繁，不少医院的皮肤科迎来大量虫咬皮炎患者。

虫咬皮炎一般系节肢动物门昆虫纲中的蚊、蠓、白蛉、跳蚤、臭虫等叮咬皮肤而引起的炎性皮肤病。这些昆虫的唾液或毒腺中含有多种成分，当其口器刺伤皮肤时，其唾液或毒液也随之进入，引起局部毒性反应和（或）过敏反应。

虫咬皮炎表现为散在或成群的鲜红风团样丘疹，皮损中央有时可见水疱，个别敏感人群，叮咬处可发生大片红斑，明显水肿，甚至起大疱。局部可有刺痛、灼热，多有奇痒。病程短者数小时即可消退，长者可达数日，还有少数迁延难愈，演变成坚实的暗红色结节。少数情况下会导致严重的过敏反应，累及呼吸道。

如何处理虫咬皮炎？首先，避免抓挠患处，防止发生皮肤感染。其次，局部可外用炉甘石洗剂、糖皮质激素软膏等对症处置，反应急骤、水肿较重者，可予局部冷敷处理。再者，可口服抗组胺药物抗过敏止痒治疗，如氯雷他定、西替利嗪等。

据新华网

# 解救低血糖 巧克力非首选

大量运动后会导致能量的消耗，血糖下降，稍有不慎容易造成严重的低血糖，而一旦出现了低血糖症状应尽快服用高糖食物，但尽量别选择巧克力。

因为巧克力中的脂肪含量高，吸收速度慢，所以，不作为解救低血糖事件的首选。而水果糖、方糖、砂糖、绵白糖内的含量是简单的糖，到胃肠道直接吸收，5~10 分就可升血糖。

据新华网

# 未熟的桃子有毒 再想吃也要忍着

桃子深受人们喜爱，桃肉营养价值很高，尤其是铁质含量要比其他水果更胜一筹。桃子虽好，但也要谨慎食用。必须等到桃子完全成熟后方可食用，否则可能会导致中毒。

研究发现，未成熟的桃子中，不论是桃肉还是桃仁都含有一种叫作苦杏仁甙的物质，在遇酸或酵素后会被水分解而产生有毒的氢氰酸。而人体胃部含有大量的胃酸，桃肉或桃仁进入胃部后，在自身苦杏仁酶和胃酸的作用下，会水解释放出氢氰酸。氢氰酸的毒性剧烈，能够抑制人体内几十种酶的活性，从而阻止人体呼吸过程中的氧气输送，使人出现头昏、心慌、乏力、发热等症状。严重的情况下还会出现昏迷、抽搐等反应，甚至损害大脑的中枢神经。

其实，除了桃仁之外，还有一些水果仁也含有苦杏仁甙，比如苦杏仁、枇杷仁、李子仁等。

据新华网