

健康人人参与 八闽代代受益

连晓文

主任 副主任医师

福建中医药大学附属康复医院 康复评定部



邀您一起关注 “福建卫生报”



□本报记者 张帅

很多人会偶尔崴一下脚,只要不肿不痛就没事。但有些人会出现“习惯性崴脚”……

根据临床数据显示,有过踝关节扭伤的人在今后运动中再次扭伤的发生率为4%~29%。如果早期没有得到正确治疗,有高达50%的患者后期将出现习惯性崴脚。

为什么会“习惯性崴脚”呢?如何保护踝关节?本报特邀福建卫生报健康大使、福建中医药大学附属康复医院康复评定部连晓文副主任医师,跟你聊聊崴脚那些事。

### 踝关节为什么容易受伤?



踝关节的稳定性主要是靠踝关节的周围韧带来维持的。人在走路或者跑步的时候,全身的体重全部都是压在一侧踝关节上。

当然,在不平稳地面行走时,就容易出现踝关节上的应力不平衡,特别容易产生踝关节韧带的扭伤。



### 为什么会存在“习惯性崴脚”?



当成人发生一次踝关节扭伤后,如果没有很好保护促使韧带修复,拉伤的韧带将会在松弛的情况下逐渐愈合。

这时,踝关节就由原先很紧张的状态变成相对松弛的状态。此时,人体在不平稳地面行走时,就更加容易产生踝扭伤。



而当儿童扭伤后,恢复的能力相对比成人更好。随着年龄的增加,儿童的骨骼会增大,相对松的韧带会变得更紧。

因此,小孩子踝扭伤后,同样做好相同的保护措施,发生反复踝扭伤的概率会比成人低。



# 为什么有人会“习惯性崴脚”?

## 崴脚后的紧急处理要记住这4点



### 如何保护踝关节?



为了预防踝扭伤,主要注意的细节是:不要在不平稳的地面上跑步。

参加剧烈运动,比如打篮球、踢足球的时候,要做好热身;并佩戴好运动护踝。



### 崴脚后要采取哪些措施

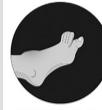


发生踝扭伤,要做的第一件事情是到医院让医生查看是否发生韧带断裂或者骨折。

如果没有韧带断裂和骨折,可以佩戴护踝4周。在无痛的前提下,适当进行慢走等训练,待组织修复了,再进行跑、跳等训练。



### 作为崴脚后的紧急处理措施,记住这四点:



1. 休息 停止运动,让脚踝休息。



2. 冰敷 让受伤部位温度降低,减轻炎症反应和肌肉痉挛,缓解疼痛抑制肿胀。

每次10~20分钟,每天3次以上,注意不要直接将冰块敷在患处,可用湿毛巾包裹冰块,以免冻伤。



3. 加压 使用弹性绷带包裹受伤的踝关节,适当加压,以减轻肿胀。

注意不要过度加压,否则会加重包裹处远肢体的肿胀、缺血。



4. 抬高 将受伤脚抬高至高于心脏位置,增加静脉和淋巴回流,减轻肿胀,促进恢复。

### 在定点零售药店购买部分国谈药品

## 医保在行动

# 11月起,可用医保直接支付结算

□本报记者 陈忠波

据福建省医疗保障局消息,福建省将建立国家医保谈判药品“双通道”管理机制。届时,参保人员在定点医疗机构和定点零售药店两个渠道购买的部分国家医保谈判药品都可以用医保直接支付结算。该政策将于2021年11月1日正式实施。

近年来,国家医保局大力推进医保药品目录管理改革,建立健全医保药品目录动态调整机制,连续数年调整医保药品目录,国家谈判药品纳入医保目录频率大幅加快,从2017年的17种增加到2021年的221种。许多药品从以往“先进医院,后进医保”模式逐渐转变为“先进医保,再进医院”。但部分国谈药品上市时间短,还没有足够的时间经历市场推广、临床使用经验积累、临床专

家认可、广泛使用这一过程,短时间内部分谈判药品出现“进院难”现象。

为破解“进院难”,根据国家局的指导意见,福建省部署建立国谈药品双通道管理机制,将定点零售药店纳入谈判药品供应保障范围,与定点医疗机构互为补充,形成供应保障合力,破解部分国谈药品“进院难”问题,提高国谈药品的可及性。

据了解,国谈药品都是处方药,患者需要有医生开具的处方才能购买。因此,由“双通道”医疗机构责任医师开具处方,通过医保电子处方平台流转到“双通道”零售药店后,患者可在零售药店购买相应药品。参保人员到药店购买的“双通道”国谈药品,能够报销的钱和在医院购买是一样的。

## 宁德市医院感染病房开工

□通讯员 冯求全

9月24日,宁德师范学院附属宁德市医院感染病房及附属设施(宁德市医院迁建(三期)工程)项目勘察工作开始进场作业。

项目总投资5.3亿元,总建筑面积6.659万㎡,主要建设300张床位的感染病房楼和综合楼,将于2024年12月正式投入使用。

# 党史上的今天

2021.9.30 星期四



中共中央党校十分关心人民政协工作



## 叶剑英委员进一步阐明台湾回归祖国实现和平统一的方针政策 建议举行两党对等谈判实行第三次合作

### 1981年9月30日

## 叶剑英就台湾回归祖国、实现和平统一提出九条方针

全国人大常委会委员长叶剑英向新华社记者发表谈话,全面系统地阐述了台湾回归祖国、实现和平统一的九条方针。

### 2005年9月30日 福厦铁路开工建设

该铁路全长约273公里,于2010年4月26日正式通车运营,福建由此成为当时全国唯一的在省境之内拥有城际高铁的省份。

中共福建省委宣传部 中共福建省委党史方志办(宣)



你的党史海报 每日精彩党史