

崴个脚而已,至于这么小题大做么

说到崴脚,不少人都亲身经历过,甚至反复经历过多次,只是可能大部分时候是轻微扭伤,养几天也就基本好了。在他们看来,崴个脚而已,至于这么小题大做么?然而,崴脚真的是件小事吗?

其实,我日常每个门诊中有1/3左右为足踝疼痛患者,其中这部分人群中90%以上都曾有一次或多次崴脚经历。大部分患者抱怨站久了容易出现脚外侧酸痛,有时还会出现肿胀,不敢做剧烈跑跳动作,基本告别了以前的体育爱好,脚也开始变得很挑鞋,严重的话不平的地面和夜路都不知道怎么落脚。事实上,这一切的“罪魁祸首”,就是不重视崴脚导致的慢性踝关节不稳定和本体感觉下降。

崴脚究竟是怎么回事

所谓崴脚,就是医学上的“踝关节扭伤”,是指由于行走或运动过程中,因踝关节过度内翻或外翻,导致关节周围软组织如韧带、肌腱、关节囊、软骨等结构发生损伤,重者可伴有撕脱骨折。其中最常见的是踝关节内翻性损伤,导致距腓前韧带损



伤,继发踝关节不稳定发生。

踝关节虽小,但承担了人体站立时的全部重量,是全身上下最容易发生扭伤的关节,却又常常被患者甚至医生忽视。崴脚后如果未能得到及时、正确的诊治,容易产生包括慢性踝关节不稳、距骨软骨损伤、踝关节退变等在内的一系列相关后遗症,给日常生活带来诸多困扰。

急性崴脚该怎么办

不慎发生严重崴脚时,外踝部会很快出现肿胀、淤青、剧痛,重者踝关节活动受限,无法负重行走。此时该怎么办呢?

错误做法包括以下几种,反而加剧出血、肿胀。负重:继续行走、上下楼梯、蹲起等;热疗:热敷、外涂发热药酒、外贴发热膏药等;按摩:反复局部按压摩

擦;垂腿:行走或者坐位伤脚长时间下垂。

正确做法是采用“RICE”原则尽快进行自我初步处理,然后尽早到运动医学科进行正确评估治疗。R(Rest)休息:拄拐行走,伤脚避免踩地;I(Ice)冰敷:采用冰袋冰敷伤处,减少出血,减轻炎症;C(Compression)加压:使用弹力绷带进行张力适中的踝部加压包扎,减轻肿胀的同时避免影响踝部血液循环;E(Elevation)抬高:伤脚垫高使其高于心脏平面,促进消肿。

慢性反复崴脚如何补救

如果急性崴脚没有得到及时和正确的处理,则可能因为外踝韧带松弛和本体感觉下降,导致维持踝关节长期处于不稳定状态,失去平衡时无法及时作出

保护动作,从而在日常生活中经常发生崴脚。

如果外踝侧局部有按压痛或者久站、运动时外踝部疼痛明显,或者反复发生崴脚,可以前往运动医学科完善踝关节稳定性检查及磁共振检查评估韧带情况,必要时可以通过手术行韧带紧缩增强或者重建手术,重建踝关节稳定性。

如何预防崴脚

千里之行,始于足下。稳定而又灵活的踝关节,才是我们行万里路的基本保障!日常生活中如果能够做到以下几点,我们就可以有效预防崴脚发生。

一是加强踝关节周围肌肉锻炼和平衡感训练;

二是运动做好踝关节防护:选择鞋底柔软防滑的高帮鞋,运动前做好热身动作;避免疲劳和过度运动。

三是平时选择款式和尺码合适的鞋子,少穿高跟鞋。

四是不平路面行走或上下楼梯时,保持注意力集中。

(作者:胡德庆 福建医科大学附属第一医院 关节外科与运动医学科 副主任医师)

吸入性糖皮质激素应用误区大揭底

不少人对吸入性糖皮质激素类药物不太了解,认为长期使用含有激素的药物会对身体产生不好的影响,其实不然,在临床上吸入性糖皮质激素(ICS)是治疗呼吸系统疾病的方法之一,该治疗方法简单、适应范围广泛,主要在支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病(COPD)等疾病治疗中发挥着重要作用。

另一方面,一些不当的宣传,导致很多人出现滥用ICS的情况。

在临床运用吸入性糖皮质激素(ICS)过程中存在着哪些误区,一起来了解一下吧。

ICS可以随时停用吗?还是要定期、长期使用?

在不少医院,临床医生、哮喘患者使用吸入性糖皮质激素(ICS)只满足于咳嗽、气喘症状的暂时缓解,认为吸入性糖皮质激素(ICS)起效快,病人总是不舒服的时候用一下,好了就停

用,这是错误的做法。因为肺部吸收面积大、毛细血管丰富,药物可通过肺泡表面快速吸收达到靶器官起效,但ICS并不是通过肺部吸收而起效,需吸入后沉积到病变部位和气管黏膜上皮细胞的糖皮质激素受体接触方可发挥局部抗炎作用,其起效较慢。而且支气管哮喘为一种慢性性疾病,病情容易反复发作,对于该病的控制至少需要2年甚至更长的时间。

ICS不良反应如何?安全性怎么样呢?

虽说是药三分毒,但相对而言,吸入性糖皮质激素(ICS)是临床上较为安全的药物之一,为什么这样说呢?主要是因为吸入性糖皮质激素(ICS)不良反应较少,主要为咽喉局部不适、声音嘶哑及霉菌感染等,若是担心其不良反应而不敢吸入ICS,那大可不必,以免病情加重对身体的危害更大。

ICS吸入方法您了解吗?

对于吸入性糖皮质激素(ICS)的吸入方法很多人不太了解,一般来说不同吸入装置,其吸入方法不同。在吸入ICS过程当中,需要缓慢、用力吸气且吸气结束后需屏气,若未做到则会对吸入呼吸道、肺部的药物剂量产生影响,自然会影响临床治疗效果。

吸入ICS后需要漱口吗?

有一部分患者在进行吸入性糖皮质激素(ICS)治疗后,可能会产生咽喉部不良反应而不得不停止吸入ICS,吸入ICS后及时清洗咽喉残存药物可减少此不良反应的发生,而不少人误以为把漱口水吞咽下去可发挥一些吸入激素的作用,那就是大错特错了,这也是一种误区。

ICS剂量比口服药物小吗?

不少人认为通过雾化吸入

治疗比口服药物的剂量小,这是错误的认识,原因在于雾化吸入装置只是把药物转变为气溶胶形态,然后通过口腔(鼻腔)吸入的药物输送装置,整个药物输送过程当中,可能丢失了一部分气溶胶,因此,其用药剂量不会比口服给药、静脉给药小。

可见,关于吸入性糖皮质激素(ICS)应用误区还是比较多的,吸入性糖皮质激素(ICS)治疗方式效果还是比较好的,这是哮喘疾病的常见治疗方案,其安全性高、不良反应少。但需要了解该类药物的用药误区,掌握正确吸入方法,不可症状缓解了就停药。另外,对于每日需吸入治疗的患者来说,可酌情联合长效 β 受体激动剂或增加吸入性糖皮质激素(ICS)的剂量,以达到更为理想的治疗效果。

(作者:陈锦丽 漳浦县深土中心卫生院 药剂科 主管药师)