

中西医并重 让骨折患者更快康复

在日常生活中，骨折是一种常见的意外损伤，一次不小心的摔跤就可能致骨折。临床研究表明，接受中西医结合治疗的骨折患者，患处愈合更快，关节功能恢复时间更短。

中医治疗骨折的方法主要有手法复位、外固定、中药内服外用等。

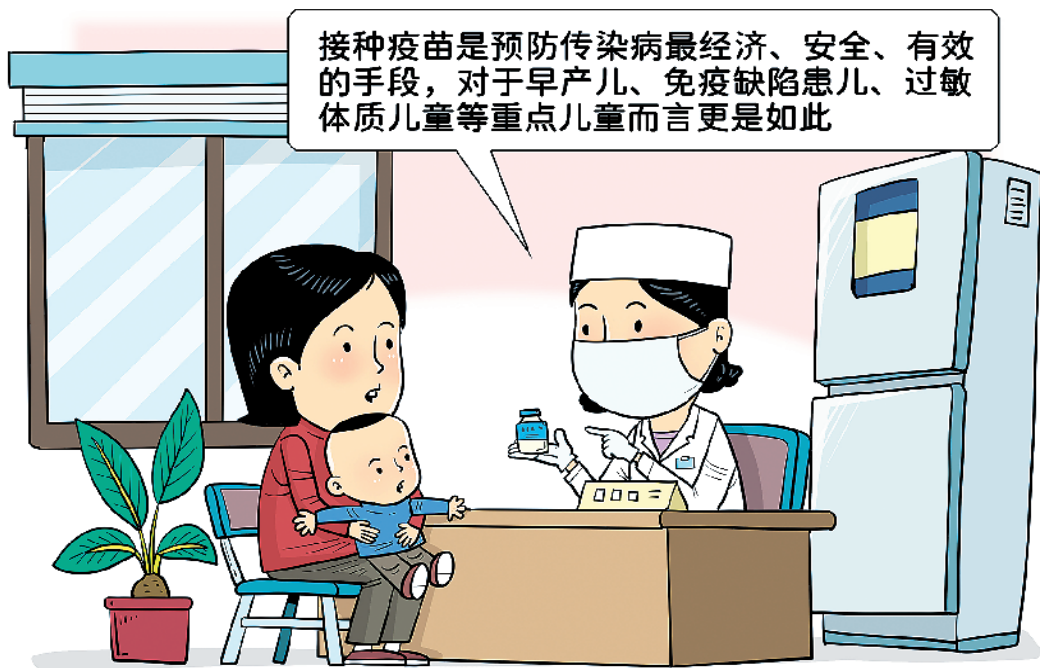
手法复位：中医正骨手法很有讲究，比如洛阳平乐正骨流派的“提端旋按”四法，就是先将骨折部位进行牵引拉开，再调整位置、角度，最后将断骨准确对合复位。

外固定：中医会选用合适的外固定器具，如石膏、夹板等，稳定地固定骨折断端，为骨骼愈合创造良好条件。

中药内服外用：中药内服一般分3个阶段。骨折后的1周~2周，用桃红四物汤活血化瘀；3周~6周，使用接骨丹、续断汤接骨续筋；7周以后，用杜仲壮骨汤、八珍汤壮筋健骨。在外治疗法上，常以杉木皮夹板固定骨折处，配合金疮药外敷，并辅以艾灸骨折部位，以促进局部血液循环和组织修复。

西医在骨折治疗中也很重要。通过拍X线片或者CT等影像，精准判断骨折的具体情况，如果骨头刺破皮肤，需立即进行清创处理，防止伤口感染；若骨头碎裂严重，则用钢板、钢钉固定，恢复效果会更好。

(周口淮海医院 苑玉东)



2025年4月25日是第39个全国儿童预防接种日。专家表示，接种疫苗是预防传染病最经济、安全、有效的手段，对于早产儿、免疫缺陷患儿、过敏体质儿童等重点儿童而言更是如此。通过科学评估、规范接种，为重点儿童筑起一道坚实的免疫屏障，守护他们健康成长。

新华社发 朱慧卿 作

孕期胎膜早破怎么办

每一位准妈妈都期待着宝宝平安降生，然而在漫长的孕期中，难免会出现一些意外状况，胎膜早破便是其中不容忽视的风险之一。

胎膜早破是指临产前胎膜自然破裂的现象。医学上将妊娠满37周后发生的称为足月胎膜早破，而不足37周出现的则为未足月胎膜早破。

当胎膜早破发生时，最典型的症状是大量温暖液体伴随“噗”的轻微声响不受控制地流出。不过，若胎膜破口较小或位置较高，也可能表现为持续少量液体渗出，致使内裤始终处于湿润状态，这种情况需要与正常阴道分泌物增多仔细区分。

胎膜早破的常见病因主要包括以下几类：一是感染因素，如细菌性阴道病、绒毛膜羊膜炎等生殖道感染；二是妊娠相关因素，包括多胎妊娠、羊水过多、胎位异常(如臀位)及头盆不称；三是医源性及外伤因素，如羊膜腔穿刺操作不当、腹部遭受外力撞击；四是营养缺乏因素，包括铜、锌等微量元素缺乏以及维生素C等营养素不足。

胎膜早破可能导致孕妇感染、胎盘早剥及剖宫产率增加；对胎儿而言，可能引发胎儿早产、感染、脐带脱垂。

一旦发生胎膜早破，准妈妈要保持冷静，可让家属帮忙垫上计量型卫生巾，立即躺在床上，垫高臀部，不要随意走动，同时准备好待产包，尽快到医院就诊。

(太康县人民医院 刘园园)

本版组稿 李鹤

心理问题重在早期发现及时干预

“最近总失眠、提不起劲，是不是‘脑子有病’？”在日常生活中，许多人对心理问题和精神病的概念混淆不清，甚至谈“心”色变。这种污名化正让很多人错过早期干预的黄金时期。

心理问题不等于精神疾病

心理问题是每个人都会遇到的“心理小感冒”，比如考试前的紧张失眠、失恋后的情绪低落、职场压力导致的焦虑烦躁，这些都是正常的心理应激反应。

精神疾病属于严重精神障碍，如精神分裂症、双相情感障碍等，是需要专业医疗干预的疾病，表现为幻觉、妄想、思维逻辑混乱等，发病率仅占总人口的1%~2%。

污名化的伤害：让求助者“不敢生病”

世界卫生组织调查显示，全球超过50%的心理疾病患者是因污名化不愿就医，导致轻度问题拖成重度，甚至引发自残、自杀等悲剧。

污名化的危害还藏在细节里：同事可能悄悄议论“这人心理有问题”；孩子被贴上“神经病”标签，可能遭遇孤立……这些偏见让人们不敢正视自己的情绪，反而用“我没事”“熬过去就好”自我麻痹，最终让小问题积成大隐患。

像呵护身体一样正视心理问题

其实，心理问题的发生比我们想象得更普遍。这些“心灵小感冒”并不可怕，关键是学会正确应对。

轻度心理问题(如偶尔失眠、短暂情绪低落)：可以通过运动、向亲友倾诉等方式自我调节。

中度心理问题(如持续两周以上情绪低落、焦虑，影响生活)：寻求心理咨询师的帮助。心理咨询师会用谈话、游戏等方法，帮助梳理情绪、找到解决办法。

重度心理问题(如出现自杀念头、幻觉、无法控制自己的行为)：及时到精神科就诊，医生会通过药物、心理治疗等综合干预。

破除偏见：别让“标签”挡住康复的路

关于心理问题及其早期干预，人们存在许多误区，这些误区需要一一澄清。

心理咨询师不是精神科医生：心理咨询师侧重情绪疏导，精神科医生具备诊断和用药资质，他们分工不同。

药物治疗不会让人“变傻”：现代药物副作用可控，且能有效缓解症状、修复大脑功能，多数患者服药后能恢复正常工作和生活。

精神疾病患者不是“危险分子”：多数精神疾病患者经过治疗后病情稳定，而那些未得到治疗的患者，因缺乏支持更容易出现症状反复或功能受损。

早期干预：小问题及时解决

我接待过市民小宇。起初，他只是因成绩压力出现上课走神、食欲下降的情况，家长却觉得“男孩要坚强，别矫情”，未予以重视。直到小宇在课本上写满“活着没意义”，家长才慌忙带他就医，此时他已发展为中度抑郁。好在经过3个月的规范治疗，小宇重返课堂。心理问题发现越早，干预效果越好。

如果您或身边人需要帮助，请拨打心理咨询热线，周口精神康复医院心理门诊随时为您开放。

(周口精神康复医院 孙伟)

精神(心理)健康
咨询电话：0394-8989120