

崴脚后处理的5个误区



崴脚(又称踝关节扭伤)是日常生活或健身锻炼中十分常见的损伤。不少人遇到崴脚,首先想到的是在家自我治疗,但由于方法不当,经常陷入治疗误区,不仅延误病情,还容易遗留疼痛、肿胀、反复崴脚等后遗症。

误区1:热敷消肿 崴脚后由于韧带软组织撕裂、小血管出

血、组织液渗出增多,局部出现疼痛肿胀,且逐渐加重。有些人崴脚后,立即采用局部热敷的办法减轻疼痛,虽然暂时舒适些,但这样做反而会造出血及渗液增加,进一步加剧肿胀程度。正确的做法是24小时内应冷敷,冷敷可收缩血管,减少出血水肿,24小时后才能热敷。

误区2:白酒擦洗 民间不少地方有用白酒点火擦洗的做法,认为白酒活血化淤、消肿止痛,酒洗的同时采用局部按摩,其实这种做法是十分有害。崴

脚急性期应禁忌按摩,切忌刚扭伤就马上用白酒点火擦洗。这样做往往适得其反,会进一步加剧出血肿胀、皮肤瘀斑,甚至造成皮肤烧伤起水疱。

误区3:不愿外固定 由于踝关节扭伤多为内翻损伤,所以80%以上的崴脚会导致外侧韧带的撕裂或断裂,致使脚踝两侧韧带的拉力不平衡。不少人认为崴脚后采用外固定很麻烦,影响行走活动,不愿固定。其实崴脚后固定制动有助于消肿、减轻疼痛,促进软组织损伤恢复。

误区4:不及时就医 一些人认为,崴脚是个小毛病,不用上医院,掉以轻心,延误病情,比如有些撕脱骨折患者耽误了早期治疗,给踝关节功能恢复埋下隐患。崴脚后脚踝肿痛者应立即到医院骨科就诊,拍片排除踝关节骨折,如果是韧带损伤,要给予适当的固定,如选用弹力绷带、硬纸板、支具或高分子石膏固定。如果检查有骨折,还需要根据情况进一步内固定或外固定。

误区5:不注意休息 有的

人伤后不休息,认为骨折后休息与否不重要。俗话说“伤筋动骨一百天”,虽然不能一概而论,但也不无道理。其中休息是踝关节韧带恢复的其中一个环节。崴脚较轻者尽量少走;崴脚较重者不应下地走路,还要抬高伤足;如果继续过多行走会不利于肿胀消退和韧带的修复,会使损伤的外踝韧带拉长、松弛,愈合不良。因此,适当的休息,抬高伤足,有助于早日恢复正常功能。

(秋凉)

冷敷与热敷的选择

1. 选择冷敷:急性损伤的前两天是要冰敷的,手术之后的康复功能练习之后,必须及时冰敷。急性损伤多由突发的外伤引起(比如跌倒、扭伤以及物理撞击等),即刻发生疼痛症状。损伤后,局部发生出血、炎症反应、肿胀以及疼痛。

正确的冷敷方法:使用冰水混合物隔着毛巾放在需要冰敷的部位,每次冰敷大约15~20分钟,每冰敷一次要间隔1~2个小时。疼痛不是太明显后,隔2~3个小时冰

敷一次就可以。

2. 选择热敷:慢性损伤使用热敷。如腰肌劳损、肩周炎等。慢性损伤通常没有突发的外伤,基于长时间的反复劳损和过度使用而缓慢起病。

正确的热敷方法:热瓶子、热毛巾、热按摩或者市售的热敷袋放在需要热敷的部位,热敷治疗一般应用15~20分钟左右,每天一次,热敷的温度在40℃左右。

(谊人)

下肢受伤拄拐为何在健侧

一侧下肢受伤后暂时不能完全负重时,医生往往会建议拄拐行走。但是拄拐时,拐杖是放在患侧,还是放在健侧,很多人并不清楚。

正确的做法是单拐应该放在健侧。这是因为扶单拐行走,拐杖要与患肢等幅、同步运动,即迈患肢与动拐杖同时进行,如果放在患肢一侧,拐杖与患肢同时向前移动,肯定会很别扭。扶拐练习行走,主要的目的是纵向

前进,尽量减少横向移位。试想一下,如果拐杖放在患侧,当健腿向前迈步时,身体重量要转移至拐杖上,比移至另一条腿(患腿)上的横向移位明显加大,拐杖负重也大。如果放在健侧,则只需很少的横向移动即可把身体重量转移过来,患肢及拐杖均只需少量负重即可,还能避免拐杖不小心碰到患处,起到保护患肢的作用。

很多人会问,那截肢患

者为什么拄在患侧呢?受伤后短期使用单拐的患者共同特点是双下肢等长,患侧肢体可以提供一定支撑。所以他们可以将拐杖放到健侧,使整个身体重心移向健侧,减轻患侧负重,让患侧行使行走功能但又不会过度劳累,以此促进康复。而截肢患者,患肢已完全不能提供支撑,需要拐杖来代替一侧肢体行使功能,只能放在患侧。

(菲菲)

骨刺治疗的3个误区

误区1:骨刺是种病,一定要治疗

人体关节从30岁就开始退变了。即使在X线片上已有了明显改变,也不一定需要治疗。因为这是一个自然衰老的过程,属于生理自然现象。只要无任何临床症状,病人也无丝毫痛楚。这种情况下的骨刺还不能称为病,是不需要治疗的。除非当骨质增生发展到压迫重要组织,发展为骨质增生症时,才需要用治疗手段来解决。

误区2:骨刺很硬会把骨头磨痛

常有骨质增生症患者认为,疼

痛是骨刺“扎的”。骨刺生长于人的软骨组织中,它不会直接刺激肌肉,之所以会疼痛,是因为骨质增生压迫神经等情况下出现的。这种情况下的骨质增生就要治疗了。

误区3:治疗可以把骨刺“别掉”

出现骨质增生症而采取医疗手段去治疗它,不是为了“别掉”或“卸掉”骨刺。因为骨刺有时对人体还有正面作用,治疗的目的就是限制骨刺的破坏,让它更好地为人体服务。此外,骨质增生实际是一种生理现象,是客观形成的,并不存在能“别掉”骨刺的药物。

(标远)



正所谓“浴兰汤兮沐芳华”,药浴不仅能起到像日常洗澡中清洁的作用,而且能够发挥一定药效,治病防病。下面推荐三种生活中常常用到的药浴方,不妨尝试。

1. 祛湿清热药浴:艾叶30克,地肤子30克,蛇床子30克,薄荷20克。先用纱布将药物包好,在锅内浸泡20~

中医保健药浴方

30分钟,水量一般可控制在2000毫升左右,先用大火将药水煎开,再用小火煎煮30分钟。煮好后将药水倒入浴缸或澡盆,加入适量热水后即可开始泡药浴。

功效:艾叶有祛湿、防蚊虫叮咬的作用,地肤子、蛇床子有祛痒、杀虫的功效,对皮肤的病毒感染有治疗作用;薄荷则有清凉、舒适肌肤的功效。另外,对于某些妇科疾病如阴道炎、阴道瘙痒也有一定的疗效。

2. 安神助眠药浴:白芍50克,酸枣仁50克,百合50克,玫瑰花50克。先用纱布将药物包好,在锅内浸泡20~30分钟,水量一般可控制在2000毫升左右,先用大火将药水煎开,再用小火煎煮30分钟即可。煮好后将药水倒入浴缸或澡盆,加入适量热水后即可开始泡药浴。

功效:白芍可以放松肌肉,酸枣仁和百合则有安神的功效,对失眠也有较好的

调节作用,玫瑰花有安神养颜、调节情绪的功效。

3. 小儿药浴五方

治感冒:白芷、防风、荆芥、生姜各15克,葱6根,薄荷8克。煎水洗浴,祛风解表,对风寒感冒有效。

治上感发热:银花、柴胡、青蒿、香薷、竹叶、桑叶各20克,煎汤洗浴,适用于小儿夏季上感发热,洗后汗出热退。

治痱子:鱼腥草20克,鲜丝瓜叶一把。煎水洗全身,有消痱止痒之功效,并有较好的预防作用。

治丘疹性荨麻疹:蛇床子、地肤子、苦参、当归各15克,防风、荆芥、蝉蜕各9克,煎水洗浴。此方也适用于小儿夏季因蚊蝇叮咬及皮肤过敏引起的各种皮肤瘙痒症。

治腹泻:车前子30克,苍术15克,藿香15克,米壳10克,藜藿30克,煎水泡足及洗浴。适用于婴幼儿脾胃虚弱、腹泻等症。

(凤灵)

伏兔穴的妙用

伏兔穴别名外丘、外勾,属足阳明胃经。在大腿前面,当髌前上棘与髌骨外侧端的连线上,髌骨上缘上6寸。伏兔穴有如下妙用。

1. 伏兔穴,顾名思义,就好像怀里揣着个兔子,不停地在乱跳,如果因为我们摸脉或者摩

胸口时候,发生这种情况,医生就知道这是心慌的表现,说明心脏气血不足,不通畅的表现。这时候,可以马上刺激伏兔穴,就是帮助我们补足心的气血,气血足了,心就踏实了,心慌可以快速得到缓解。

2. 伏兔穴可以迅速调治腰

膝痛,还能治胃痛。虽然可以调理胃痛,但因为伏兔穴比较难找准,所以胃痛用足三里和中脘穴比较多。但是腰痛、膝痛的急症使病人不仅疼痛不堪,生活很不方便,很难解除痛苦时,这时候找到伏兔穴,可以迅速缓解。当然治腰痛的问题,还要通过其他几个穴位配合,比如,腰阳关穴、环跳穴、委中穴一起揉按效果更好。

(晓群)

本报邮购信息

编号	书名	价格(元)
005	《民族医药报验方汇编》(2000—2001年)	25
009	《民族医药报验方汇编》(2006)	25
010	《民族医药报验方汇编》(2007)	25
012	《民族医药报验方汇编》(2009)	30

013	《民族医药报验方汇编》(2010)	35
014	《民族医药报验方汇编》(2011)	35
015	《民族医药报验方汇编》(2012)	35
016	《民族医药报验方汇编》(2013—2019年)	260
A03	2003年《民族医药报》合订本	30
A04	2004年《民族医药报》合订本	30
A10	2010年《民族医药报》合订本	48

A11	2011年《民族医药报》合订本	48
A12	2012年《民族医药报》合订本	48
A13	2013年《民族医药报》合订本	48
A14	2014年《民族医药报》合订本	48
A15	2015年《民族医药报》合订本	48
A16	2016年《民族医药报》合订本	48

A17	2017年《民族医药报》合订本	50
A18	2018年《民族医药报》合订本	50
A19	2019年《民族医药报》合订本	60
A20	2020年《民族医药报》合订本	60
A21	2021年《民族医药报》合订本	60
A22	2022年《民族医药报》合订本	60
A23	2023年《民族医药报》合订本	60

204	《我的疾苦手记》	46
206	《我的用方体会》	36

邮购时请在汇款单附言栏内填写购书编号、详细地址、姓名、邮编、电话等,以便及时邮寄。

邮购地址:广西南宁市良庆区秋月路8号民族医药报编辑部

收款人:编辑部

邮政编码:530201

邮购咨询电话:0771~3131615