

# 可别不把屁股蹲当回事！如果摔倒，也要选择一个姿势

疫情趋缓，公园绿地逐渐开放，健身锻炼的人多了起来。前几天一场大雨过后，空气清新，70多岁的王老先生走路时。不小心踩到水里，脚一滑一屁股坐在地上，顿感腰痛。在家人的搀扶下，老人还能慢慢走几步。去医院检查也未发现异常，这才放了心。然而回到家后，王老先生感到腰越来越疼，坐着躺不下，躺下又坐起不来，只好再次去医院就诊。医院脊柱外科医生安排老人重新做了X光、CT检查，终于发现老人在胸椎和腰椎结合部出现压缩性骨折。经过手术治疗，老人可以下床走路了。

你瞧瞧，走路不小心摔个屁股蹲那是常事，可造成的后果却很严重。

细究起来，容易摔屁股蹲的人有这么三种情况。

一是雨雪天，道路湿滑；

二是冬天外出时衣服穿得多行动不便。

三是老年人群体。普通人摔一跤不会当回事，老年人本身行动不便，又多患有骨质疏松，往往一个“屁股蹲儿”就可能致骨折。

摔个屁股蹲受伤后如何急救？

滑倒后先要检查伤势：不要贸然爬起来，先要对四肢进行自我检查，看看各关节能不能活动。如果感觉肢体特别疼痛，而且有反常活动，就有发生骨折的可能。若摔倒后没有伤口，四肢活动自如，只有局部疼痛，可用冰块冷敷，24-48小时后用热敷。另外人们摔伤之后第一反应是会用手去揉一揉伤处，以为可以缓解疼痛。其实这样做既不能缓解病情，还有可能会导致局部水肿，加重伤情。

摔倒时用手掌撑地的情况下，如腕部疼

痛，表现为腕部肿胀、畸形，活动时疼痛加剧，一般为桡骨远端骨折。可以用健手扶住患肢(或用小木条、厚杂志临时固定)，去医院拍X片检查。

桡骨远端骨折固定样式。

摔倒后臀部着地，容易导致骨盆骨折，应该尽快采取固定措施。先用三角巾固定臀部，再将膝关节屈曲，用条带将两侧膝关节固定在一起。

骨盆骨折固定样式。

滑倒时肘部着地，肱骨外髁颈骨折发生率最高，其次为肱骨髁上(间)骨折，然后就是肩关节脱位、肘关节脱位。伤肢应禁止活动，可将木板两端分别放上臂与前臂，再用三角巾等布类固定，以防肘关节加重损伤，然后再去医院拍X片检查。

肱骨骨折固定方式。

在雨雪天里，下列做法可以防摔，即便是摔倒了，也可大大减少骨折——

- 1、走路时身体略向前倾，两腿略弯曲，双脚稍分开，这样重心稳。
- 2、走路步幅宜小，迈大步走路容易跌倒。
- 3、双手别插在兜里，下雪天戴手套，手放在外面既可保持平衡，跌倒了还可以用手撑住。
- 4、穿防滑鞋出门。

另外建议：老年人摔个屁股蹲，支撑点落在臀部，很容易导致骨盆骨折或腰椎压缩性骨折等。如果摔倒的时候，用手撑地，往往损伤的是腕关节，顶多导致尺骨远端或桡骨远端骨折。上肢骨折不需要卧床，而且康复训练也容易做，更不会发生致命的肺部感染、泌尿系感染等并发症。

# 一侧头痛就叫偏头痛？你可能有什么误会



有许多头痛的病人在看医生时，常常下意识说有“偏头痛”，通常患者指的是头部的一侧在痛。其实，并不是某一侧头痛就叫偏头痛，医学上指的“偏头痛”是一种很特殊的症状，一边头痛只是其中特征之一。

偏头痛通常在孩童或青少年期就出现，不过也有不少人在较年长时才发病。女性患者要比男性患者多，据流行病学统计，亚

洲人的患者要比白种人少。

不光痛、想吐，还怕动、怕光、怕吵

偏头痛通常是一种“搏动性”的头痛，也就是说会有像血管搏动样的规律性。虽然通常痛在头的一边，但是痛也常出现在前额、两侧、头顶、后头部及眼眶后方的地方。患者经常有恶心、呕吐的现象，并且会怕动、怕光、怕吵。

偏头痛也可能伴随着许多神经系统的症状，像某些人在头痛前会出现一些视觉的症状，例如单眼或双眼的视力模糊、视野缺损、闪烁的光点或线条、及物体的形状会改变等。

另外像一侧的肢体无力、感觉异常、眼球动作障碍、晕眩等。这些比较严重的并发症很像是脑部短暂缺血的症状，严重的话也有可能造成脑部的梗塞。

遗传、压力大、月经均可引发偏头痛

偏头痛患者经常在其家族成员中可以找到患有类似症状的成员，所以遗传的因素可能扮演着一个重要的角色。另外，其他诱因还会引发偏头痛，像压力大、月经、服用避孕药、失眠、抽烟、闻到一些有机溶剂等。某些食物也更容易引发偏头痛，像乳制品、味精、巧克力、红酒等。

应对偏头痛，我该怎么办？

如果你是第一次经历偏头痛，或是在家中无法治疗控制，医生会尝试一系列治疗措施。一般来说，及早用药是治疗的关键。如果只是轻微头痛或是早期发作，医生可能建议服用阿司匹林、布洛芬和扑热息痛等止痛药，附加胃复安等抗恶心药物。如果你对任何药物过敏，必须马上告诉医生和护士。

病人若经常反复性头痛，例如发作次数超过一周两次，应接受预防性治疗，长期服

药改善头痛体质，预防头痛的发生。根据病人的情况，医生可以让病人服用不同类型的药物，如非类固醇消炎剂、乙型阻断剂、钙离子阻剂或三环抗抑郁剂等，都可以得到治疗与预防的效果，不过为了确定疗效避免反弹，可能需要治疗持续两到三个月以上。

预防偏头痛，这些方法用起来

除了药物的治疗外，有效的方法还有：养成良好的生活习惯、起居规律定时、睡眠充足而不过量、避免过劳、放松心情、适量运动等。某些病人可能会注意到特别的诱发因素，如食物、酒类、气温的剧烈变动，或炎夏时进出冷气房等，可以自我提醒，避免类似状况。如果你有习惯性偏头痛，并且没有特别不同的症状，通常都不需要做进一步的医疗检查。如果你的头痛还带有其他令人担忧的问题，则可能需要接受进一步医疗检查。

# 最新研究：新冠肺炎患者康复后，这些后遗症“可能很常见”

5月11日发表的一篇新研究综述显示，重症新冠患者在住院期间出现谵妄、精神错乱和躁动等症状的情况很常见。

该研究称，尽管仍需进行更多研究，但大多数患者在康复后可能不会出现长期精神问题。

该研究共同作者、英国伦敦大学学院(University College London)维康基金会(Wellcome Trust)临床博士乔纳森·罗杰斯(Jonathan Rogers)说：“我们对3550多例患者分析发现，大多数人在感染后不会出现精神健康问题。”

该研究发表在《柳叶刀·精神病学》(Lancet Psychiatry)杂志上，并综述了72项关于两种过往冠状病毒的不同研究以及关于新冠病毒的最新研究，以确定这些疾病与精神问题之间的联系。

目前尚无关于患者康复后的信息，因此缺乏关于新冠病毒对患者长期精神影响的数据，该研究仅分析了7例在医院接受过治疗的严重新冠肺炎病例。

未参与该研究的伦敦大学国王学院(King's College London)精神病学、心理学和神经科学研究所(the Institute of Psychiatry, Psychology and Neuroscience)心理学和系统科学副院长达姆·蒂尔·维克斯(Dame Til Wykes)说：“这不仅只是数据有限的锅，从重症期恢复之后，新冠幸存

者确实可能出现不同身体和精神问题。”

维克斯说：“这些幸存者也回到了不同环境中，不断听到‘如果可以，请待在家里’的提醒，面临个人财务危机，社会支持网络减少。这些外在在社会影响可能会加剧精神健康问题。此外社区支持可能减轻精神问题的影响。”

回顾MERS和SARS

除了现在正流行的新冠病毒外，实际上还有另外6种冠状病毒可以感染人类，其中4种会引起普通感冒。另外2种可能致命。中东呼吸综合症冠状病毒(MERS-CoV)是造成中东呼吸综合症(MERS)的罪魁祸首，自2012年首次出现以来，已导致全球800多人死亡。

重症急性呼吸综合症冠状病毒(SARS-CoV)可引起严重肺炎，危及生命。2002年至2004年，全球共有774人死于SARS-CoV。此后，全球范围内未再发现其他确诊病例。相比之下，自2019年12月新冠病毒暴发以来，全球死亡人数已超30万，而且还在上升。

在这篇综述中，研究者回顾了关于SARS和MERS对患者康复后精神影响的研究，试图利用这些研究来评估新冠肺炎的潜在影响。

基于上述评估，该研究称，医生应从长远考虑患者出现抑郁、焦虑、疲劳、创

伤后应激障碍(PTSD)和罕见的神经精神病综合症的可能性。

未参与该研究的诺丁汉大学(University of Nottingham)痴呆症研究教授汤姆·德宁(Tom Denning)说：“该研究假设，可收集过去20年中其他两种主要冠状病毒流行病(SARS和MERS)的研究结果，并将这些结果与迄今为止有关新冠病毒对精神健康影响的相对有限的的数据结合起来。”“这样做一定程度上合理，但这篇论文主要关于新冠病毒，大部分数据来自早期暴发的病毒。”

伦敦大学学院(University College London)转化精神病学研究小组负责人迈克尔·布卢姆菲尔德(Michael Bloomfield)说，以前的研究结果令人担忧。“特别值得警惕的是，在前几次流行病中有三分之一的患者经历了PTSD，预期新冠病毒将导致类似PTSD发生率似乎也具有合理性。”

为什么会出现精神问题？

至于感染者为什么会出现精神健康问题，研究人员指出了多种因素。有些可能与病毒直接相关，例如免疫反应。但是患者也可能“担心患病的后遗症，出现病耻感、健忘症或重症的创伤记忆”。

研究人员认为，即使是从未暴露于病毒的人，在疫情期间也可能出现其他精神健康问题。这使我们很难知道MERS和

SARS患者出现的精神问题是否是该病毒特有的，或者它们是否影响了整个人群。

该研究称：“感染人群和未受感染人群都可能由于某些经历而易受影响，例如普遍的焦虑、社会隔离、医疗工作者和其他必要工作人员的压力、失业和财务困难。”

罗杰斯说，还需要更多与新冠肺炎相关的精神症状的数据，监测患者的这些症状应该是日常护理工作的一部分。

伦敦帝国学院(Imperial College London)神经心理药理学研究中心负责人戴维·努特(David Nutt)说，他已经收到新冠患者康复后的心理救助请求。

努特说：“许多感染者会出现精神问题等后遗症。我已经收到几位患者的电子邮件，他们在信中表示感染新冠病毒后抑郁复发，请求我为他们提供帮助。在1957年英国流感疫情之后，出现了许多严重且难以治疗的抑郁症病例。”

德宁说，还有就是重症监护室的经历可能产生精神上的影响。

他说：“先前的研究确实表明，PTSD的发生率很高。无论出于何种原因，在ICU长时间治疗后，特别是在机械通气后，PTSD的发生率接近50%。正如所指出的，大多数人不会出现主要精神健康症状，但对那些出现症状的人来说，这种影响可能会改变他们的生活。”



## 真善美日间保健中心

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874    Web: www.jasminecenter.com

4-068

欢迎致电查询

**邹秉雄**  
240-683-0033

**吕思慧**  
240-386-7882

中心电话  
240-232-2288

中心特色

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

中心宗旨

- ♥ 最真诚的贴心照料
- ♥ 最完善的保健设施
- ♥ 最美丽的场地环境

**邹秉雄、吕思慧主理**

华人最优秀的保健服务团队  
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽

Truth Goodness Beauty