

孩子出现牵拉肘，家长莫惊慌

□于梓 蚌埠市第三人民医院

小朋友活泼好动，在玩耍或日常生活中，难免会发生一些意外。其中，“牵拉肘”是儿童常见的骨科急诊之一，让许多家长感到惊慌。别担心，今天我们就来聊聊牵拉肘，帮助家长们了解这个常见的儿童关节问题，学会如何正确应对，让孩子健康成长。

一、什么是牵拉肘？

牵拉肘，也称为“脱臼”，医学上叫做“桡骨头半脱位”。它通常发生在5岁以下的儿童，尤其是1-3岁的幼儿。因为小朋友的桡骨头（手腕靠近拇指的一侧）发育还不完全，环状韧带（一种连接骨骼的韧带）也比较松弛，所以当手臂被突然用力牵拉时，就容易导致桡骨头从韧带中滑出，造成牵拉肘。

二、哪些情况容易导致牵拉肘？

牵拉肘的发生往往与一些常见的日常活动有关，家长们需要提高警惕，避免以下情况：

1、牵手走路或跑步时，小朋友突然跌倒，大人本能地拉住他的手；当小朋友走路或跑步时摔倒，大人往往去本能地拉住他的手，想要阻止摔倒。然而，这种突然的拉扯力量很容易导致小朋友的桡骨头从韧带中滑出，造成牵拉肘。

2、小朋友的手被门把手、家具或其他物品卡住，大人用力拉扯；当小朋友的手被卡住时，他们往往会感到害怕和挣扎，这时大人可能会用力拉拽他们的手，试图帮助他们摆脱困境。然而，这种拉扯力量也可能导致牵拉肘的发生。

3、小朋友被大人抱起时，手臂被过度拉伸；当大人抱起小朋友时，如果没有注意保护他们的手臂，可能会导致手臂过度拉伸，从而引发牵拉肘。

4、小朋友玩耍时，手臂被其他小朋友拉扯；小朋友在玩耍时，可能会互相拉扯手臂，这种行为也可能导致牵拉肘的发生。

也可能导致牵拉肘的发生。

三、牵拉肘的症状

牵拉肘发生后，小朋友会表现出明显的症状，家长们需要仔细观察：

1、手腕疼痛，不敢活动：小朋友会感到手腕剧烈疼痛，不敢活动手腕，甚至不敢抬手或握持物品。这是由于桡骨头半脱位导致关节囊和韧带受到牵拉，引发剧烈疼痛。

2、手腕无力，无法握持物品：由于疼痛和肌肉紧张，小朋友的手腕会变得无力，无法正常握持物品，如玩具、餐具等。

3、手腕可能出现轻微的肿胀或变形：牵拉肘发生后，关节囊和韧带可能发生轻微的肿胀，导致手腕出现轻微的变形或肿胀。

4、小朋友可能因为疼痛而哭闹不安：由于手腕剧烈疼痛，小朋友会感到非常不舒服，可能会出现哭闹、烦躁、拒绝活动等表现。

四、如何判断是不是牵拉肘？

当小朋友的手腕受伤后，家长们不要慌张，可以通过以下方法初步判断是否为牵拉肘：

1、观察小朋友的反应：如果小朋友表现出手腕疼痛、不敢活动、拒绝使用受伤的手臂等，则可能是牵拉肘。

2、检查手腕外观：观察手腕是否出现肿胀、变形或皮肤发红等情况。

3、尝试轻轻活动手腕：如果小朋友感到剧烈疼痛或拒绝活动，则应立即停止，并及时就医。

最终确诊需要由医生进行专业的检查，包括询问病史、观察症状、进行体格检查等。医生会根据小朋友的年龄、受伤情况以及临床表现，判断是否为牵拉肘。

五、牵拉肘的治疗

好消息是，牵拉肘的治疗比较简单，通常不需要进行手术。医生会通过手法复位的方法，将桡骨头恢复到正常位置。

复位后，小朋友的手腕疼痛会很快缓解，活动也会恢复正常。手法复位的过程：医生会先让小朋友放松，并进行一些简单的体格检查。然后，医生会轻轻握住小朋友的手腕，并进行一些特定的手法操作，将桡骨头恢复到正常位置。整个过程通常只需要几分钟，小朋友可能会感到一些不适，但疼痛很快就会缓解。

六、复位后需要注意什么？复位成功后，家长们的关注和护理同样重要。以下是一些复位后需要注意的事项：

首先，避免再次暴力牵拉小朋友的手臂，以免再次发生牵拉肘。在日常生活中，家长应该小心照顾，避免让小朋友的手臂受到突然的拉扯或扭曲。特别是在玩耍、穿衣或洗澡时，要特别注意保护小朋友的手臂。

其次，观察小朋友的手腕情况，避免再次发生牵拉肘。如果出现任何异常，应及时就医。

心理调适：被牵拉肘后，可能会因为担心自己感染某些病毒而产生焦虑情绪。此时应保持冷静，积极调整心态，及时就医。

四、特殊人群的预防措施对于儿童、老年人、孕妇等特殊人群，由于其免疫系统相对较弱，更应重视牵拉肘的预防和护理。

儿童：家长应加强对儿童的监护，避免其独自进入草丛、树林等高风险区域。同时，野外活动结束后即为儿童检查身体，及时发现并清除蚊虫。

老年人：老年人由于皮肤松弛、免疫力下降等原因，被蚊虫叮咬后更容易出现严重症状。

孕妇：孕妇在怀孕期间应避免使用过多的化学药品，包括杀虫剂。因此，孕妇在户外活动时应更注重个人防护，如穿着长袖长裤、使用驱蚊手环等。

蚊虫叮咬潜在的健康威胁却不容忽视。通过加强环境清理、做好个人防护、避免高风险区域、宠物检查以及使用杀虫剂等措施，我们可以有效降低被蚊虫叮咬的风险。如果被咬伤，也不要惊慌失措，按照正确的步骤进行处理，并及时就医。

坐立难安？教你做好混合痔日常护理

混合痔是指肛门及直肠部位同时存在内痔和外痔的一种疾病，常见症状包括肛门部位的不适、疼痛、肿块、出血等。由于其症状多变且持续时间较长，常常让患者坐立难安，影响生活质量。因此，了解混合痔的形成机制以及正确的日常护理方法，对于缓解症状、预防复发及提高生活质量具有重要意义。

一、混合痔的形成机制长期便秘或腹泻：长期便秘时，患者在排便过程中需要用力，这会增大肛门区域的压力，促使痔核血管扩张，进而导致痔疮的发生。尤其是在便秘未得到有效缓解的情况下，肠道的滞留物会增加直肠肛门静脉的负担。而腹泻则会导致肛门周围皮肤长期受到刺激，增加了局部的炎症反应和肛门血管的充血，从而增加了患痔疮的风险。

久坐或久站：长时间处于坐姿或站立姿势的人群，尤其是工作或生活中缺乏运动的人，容易导致肛门周围静脉回流受阻。静脉回流不畅会使得血液在肛门区域聚集，从而引发痔疮的形成。这种长期静态的姿势不仅会影响血液循环，也会加重肛门静脉的压力，促进痔疮的发生。

肥胖和不良饮食习惯：肥胖者体内的脂肪堆积不仅增加腹腔内压力，也可能导致下肢静脉回流不畅，进一步加重肛门区域的血液循环问题，容易诱发痔疮。此外，不良的饮食习惯也与痔疮的发生密切相关。过多摄入辛辣刺激性食物、油腻食物或缺乏膳食纤维的饮食结构，容易引起便秘或肠胃不适，这些因素都会增加肛门静脉的压力，进而引发或加重痔疮。

二、混合痔的日常护理原则混合痔的护理不仅仅是治疗的补充，它直接关系到病情的控制和患者生活质量的改善。日常护理可以从以下几个方面进行：

1.改善排便习惯：排便习惯的调整是治疗混合痔的重要环节。患者应养成定时排便的习惯，避免便秘或过度用力。平时应注意保持大便通畅，增加如全麦食品、蔬菜、水果等富含膳食纤维食物的摄入，同时避免食用辛辣、油腻等刺激性食物。同时，可以增加水分的摄入，确保肠道内的水分充足，防止大便干燥。

2.坐浴和局部护理：对于混合痔患者而言，肛门部位的清洁与护理尤为重要。每天可进行温水坐浴，通过温水浸泡肛门部位，既可以缓解痔疮的肿胀和疼痛，又能有效清洁肛门周围的皮肤。每次坐浴时，水温应保持在37-40℃之间，浸泡10-15分钟为宜。坐浴后，可使用干净的毛巾轻轻擦干，避免用力搓洗。

此外，外痔的部分可以局部涂抹痔疮膏或栓剂，这些药物具有消炎、止痛、收缩血管的作用，有助于缓解外痔肿胀及不适。对于内痔患者，可在医生指导下选择合适的栓剂纳入肛门进行治疗。

3.合理的生活方式：长期坐立不动是混合痔的一个诱因，因此，患者应避免久坐，尤其是在上班或工作时，建议每隔一段时间起身活动，促进血液循环。可以通过适度的运动，如散步、游泳等，帮助改善肛门部位的血液循环，减少痔疮的压力。

另外，避免过度用力排便，尤其是在大便不通畅时，避免用力过猛。如果便秘较为严重，患者可考虑使用软便剂或适量的泻药，但应在医生的指导下使用。

4.减少肛门部位的外部刺激：避免穿着过紧的内裤或裤子，以免压迫肛门部位，增加静脉压力。选择透气性好的棉质内裤，有助于保持干燥，减少细菌滋生。平时要注意保持肛门周围的清洁和干燥，避免细菌感染，特别是在夏季高温潮湿的天气下。

三、注意并发症的预防混合痔患者还应注意并发症的预防。例如，若出现剧烈疼痛、持续性出血或肛门肿块增大，应及时就医。对于一些晚期的混合痔，可能需要手术治疗，通过痔疮切除术或其他微创手术来缓解症状。因此，及早诊断和及时治疗是避免并发症的重要手段。

总结混合痔是一种常见的肛肠疾病，虽然症状多样，但通过正确的日常护理，大多数患者可以有效缓解症状，避免病情加重。养成良好的排便习惯、进行温水坐浴、保持适度的运动以及减少肛门部位的外部刺激是关键的护理措施。同时，患者还应定期进行专业检查，及时发现并治疗可能的并发症，从而提高生活质量。

混合痔是指肛门及直肠部位同时存在内痔和外痔的一种疾病，常见症状包括肛门部位的不适、疼痛、肿块、出血等。由于其症状多变且持续时间较长，常常让患者坐立难安，影响生活质量。因此，了解混合痔的形成机制以及正确的日常护理方法，对于缓解症状、预防复发及提高生活质量具有重要意义。

一、混合痔的形成机制长期便秘或腹泻：长期便秘时，患者在排便过程中需要用力，这会增大肛门区域的压力，促使痔核血管扩张，进而导致痔疮的发生。尤其是在便秘未得到有效缓解的情况下，肠道的滞留物会增加直肠肛门静脉的负担。而腹泻则会导致肛门周围皮肤长期受到刺激，增加了局部的炎症反应和肛门血管的充血，从而增加了患痔疮的风险。

久坐或久站：长时间处于坐姿或站立姿势的人群，尤其是工作或生活中缺乏运动的人，容易导致肛门周围静脉回流受阻。静脉回流不畅会使得血液在肛门区域聚集，从而引发痔疮的形成。这种长期静态的姿势不仅会影响血液循环，也会加重肛门静脉的压力，促进痔疮的发生。

肥胖和不良饮食习惯：肥胖者体内的脂肪堆积不仅增加腹腔内压力，也可能导致下肢静脉回流不畅，进一步加重肛门区域的血液循环问题，容易诱发痔疮。此外，不良的饮食习惯也与痔疮的发生密切相关。过多摄入辛辣刺激性食物、油腻食物或缺乏膳食纤维的饮食结构，容易引起便秘或肠胃不适，这些因素都会增加肛门静脉的压力，进而引发或加重痔疮。

二、混合痔的日常护理原则混合痔的护理不仅仅是治疗的补充，它直接关系到病情的控制和患者生活质量的改善。日常护理可以从以下几个方面进行：

1.改善排便习惯：排便习惯的调整是治疗混合痔的重要环节。患者应养成定时排便的习惯，避免便秘或过度用力。平时应注意保持大便通畅，增加如全麦食品、蔬菜、水果等富含膳食纤维食物的摄入，同时避免食用辛辣、油腻等刺激性食物。同时，可以增加水分的摄入，确保肠道内的水分充足，防止大便干燥。

2.坐浴和局部护理：对于混合痔患者而言，肛门部位的清洁与护理尤为重要。每天可进行温水坐浴，通过温水浸泡肛门部位，既可以缓解痔疮的肿胀和疼痛，又能有效清洁肛门周围的皮肤。每次坐浴时，水温应保持在37-40℃之间，浸泡10-15分钟为宜。坐浴后，可使用干净的毛巾轻轻擦干，避免用力搓洗。

此外，外痔的部分可以局部涂抹痔疮膏或栓剂，这些药物具有消炎、止痛、收缩血管的作用，有助于缓解外痔肿胀及不适。对于内痔患者，可在医生指导下选择合适的栓剂纳入肛门进行治疗。

3.合理的生活方式：长期坐立不动是混合痔的一个诱因，因此，患者应避免久坐，尤其是在上班或工作时，建议每隔一段时间起身活动，促进血液循环。可以通过适度的运动，如散步、游泳等，帮助改善肛门部位的血液循环，减少痔疮的压力。

另外，避免过度用力排便，尤其是在大便不通畅时，避免用力过猛。如果便秘较为严重，患者可考虑使用软便剂或适量的泻药，但应在医生的指导下使用。

4.减少肛门部位的外部刺激：避免穿着过紧的内裤或裤子，以免压迫肛门部位，增加静脉压力。选择透气性好的棉质内裤，有助于保持干燥，减少细菌滋生。平时要注意保持肛门周围的清洁和干燥，避免细菌感染，特别是在夏季高温潮湿的天气下。

三、注意并发症的预防混合痔患者还应注意并发症的预防。例如，若出现剧烈疼痛、持续性出血或肛门肿块增大，应及时就医。对于一些晚期的混合痔，可能需要手术治疗，通过痔疮切除术或其他微创手术来缓解症状。因此，及早诊断和及时治疗是避免并发症的重要手段。

总结混合痔是一种常见的肛肠疾病，虽然症状多样，但通过正确的日常护理，大多数患者可以有效缓解症状，避免病情加重。养成良好的排便习惯、进行温水坐浴、保持适度的运动以及减少肛门部位的外部刺激是关键的护理措施。同时，患者还应定期进行专业检查，及时发现并治疗可能的并发症，从而提高生活质量。

□张国围

安徽省庐江县中医院

蜱虫咬伤不可小觑：如何有效预防与处理

□傅学英 安徽省宁国市人民医院

在日常生活中，我们或许都曾遭遇过蚊虫的叮咬，但对于蜱虫，许多人可能并不熟悉。蜱虫，这种小型蛛形纲动物，常常隐匿在草丛、树林等自然环境中，一旦有机会，就会悄悄爬上人体，吸取血液。然而，蜱虫的咬伤并非只是简单的皮肤瘙痒，它还可能携带多种病原体，引发严重的健康问题。

一、蜱虫的危害与特点

蜱虫的种类繁多，它们广泛分布于全球各地，特别是在丘陵、林区、山地等自然环境丰富的地区更为常见。蜱虫在叮咬时会注入唾液，这些唾液中可能含有毒素、细菌或病毒等病原体。被蜱虫叮咬后，人体可能会出现局部红肿、瘙痒、疼痛等症状，严重时还可能引发过敏反应、发热、血小板减少、多脏器功能损害等全身症状。更为严重的是，某些蜱虫还可能传播莱姆病、森林脑炎等严重疾病。

蜱虫叮咬后的潜伏期可能较长，有的疾病可能在叮咬后数周甚至数月才出现症状。因此，被蜱虫叮咬后，即使没有出现明显的不适，也应提高警惕，密切观察身体状况。

二、有效预防蜱虫咬伤

加强环境清理：清除杂草，搞好环境卫生，减少蜱虫的滋生地。特别是在家禽、家畜圈舍周围，更应保持清洁，防止蜱虫寄生。

个人防护：在户外活动时，应尽量穿着长袖长裤，避免皮肤直接暴露。衣物颜色最好选择浅色，以便于发现蜱虫。同时，将袖口、裤脚扎紧，或使用驱蚊手环、驱蚊液等防虫产品，以减少蜱虫的叮咬机会。

避免高风险区域：尽量避免在草地、树林等蜱虫主要栖息地长时间坐卧。如需进入此类区域，应做好个人防护，并在活动结束后仔细检查身体和衣物，看是否有蜱虫叮咬或附着。

宠物检查：家中饲养宠物的朋友也应注意，宠物在户外活动时同样可能携带蜱虫。因此，宠物外出归来后，应仔细检查其体表，特别是耳朵、颈部、腋下等隐蔽部位，及时发现并清除蜱虫。

使用杀虫剂：在户外活动时，可以使用含有氯菊酯等成分的杀虫剂喷洒衣物和露营装备，如帐篷、睡袋等，以及驱赶蜱虫。但需要注意的是，使用杀虫剂时应做好个人防护，避免吸入或接触。

如何预防大肠癌

□王晓东 天长市人民医院

肠息肉是结肠黏膜表面突出的异常生长组织，大部分肠息肉是良性的，但部分息肉会随着时间发生恶变发展成肠癌，其中腺瘤性息肉是最主要的癌前病变类型。比如管状腺瘤恶变率约为5%-10%，绒毛状腺瘤恶变率能达到30%-70%，所以早期发现并切除肠息肉对预防肠癌至关重要。

肠息肉发病率和发病因素

发病率
•肠息肉的发病率较高，在群中的发病率约为15%-40%，50岁以上人群发病率可达到50%左右。

发病因素

•遗传因素：某些遗传性疾病会增加肠息肉的发病风险，比如家族性腺瘤性息肉病FAP，遗传性非息肉病性结直肠癌HNPCC，这类患者患肠息肉和结肠癌的风险明显高于常人。

•饮食因素：长期高脂肪、高蛋白、低纤维饮食会增加肠息肉发病概率。如长期大量摄入红肉（猪、牛、羊肉等），而膳食纤维如蔬菜、水果、全谷物等摄入不足会使肠道蠕动减慢，肠道内的废物和毒素停留时间延长，刺激肠黏膜从而引发息肉。

•炎症刺激：肠道的慢性炎症是肠息肉发病的重要因素。例如溃疡性结肠炎、克罗恩病也会引发类似的情况。

•炎症刺激：肠道的慢性炎症是肠息肉发病的重要因素。例如溃疡性结肠炎、克罗恩病也会引发类似的情况。

了解腹腔镜下阑尾切除术手术室护理，从容面对手术

□王玉萍 安徽省含山县人民医院

腹腔镜下阑尾切除术（即腹腔镜阑尾切除术，简称“腹腔镜阑尾切除”）是目前治疗急性阑尾炎的常见且安全的手术方式之一。随着医疗技术的不断进步，腹腔镜手术凭借其创伤小、术后疼痛轻、并发症少、恢复快等特点，越来越多地应用于阑尾切除手术中。作为患者，了解手术过程中手术室护理的相关知识，可以帮助您更从容地面对手术，减少不必要的焦虑和紧张。

一、腹腔镜阑尾切除术概述

腹腔镜下阑尾切除术是一种通过小切口和腹腔镜设备（包括摄像头和微型手术器械）进行的手术。阑尾是位于右下腹部的一个细长结构，在某些情况下会因为感染或阻塞而发生炎症，形成急性阑尾炎。腹腔镜手术通过几毫米的小切口进入腹腔，利用摄像头提供的高清图像，帮助外科医生精准定位并切除阑尾。与传统的开腹手术相比，腹腔镜手术对腹部的创伤更小，切口美观、术后恢复速度较快，患者的住院时间也明显缩短。

二、手术前的准备工作

术前评估：术前，医生会进行详细的体格检查和影像学检查（如腹部超声或CT扫描），评估阑尾炎患者病情的发展程度，积极治疗全身性内科疾病，掌握患者的整体健康状况，更有助于制定个性化的手术方案。

禁食禁水：手术前通常需要禁食6小时、禁水2小时，以确保手术过程中保持胃排空状态，以免手术过程中发生胃内容物反流、呕吐或误吸以及由此导致的窒息或吸入性肺炎，增加手术与麻醉风险。

术前护理：在手术室护理中，护士会为患者进行术前皮肤消毒，确保手术区域的清洁（常规的脐部清洗）。同时给患者建立静脉通路，以维持身体的酸碱平衡和方便手术中用药。

心理疏导：手术前，护士还会对患者介绍此项手术的优点，进行心理疏导，帮助患者放松心情，消除不必要的紧张和恐惧感。合理的心理疏导不仅能减轻患者的焦虑，还能改善术后恢复的效果。

三、手术过程中的护理麻醉管理：腹腔镜阑尾切除术一般在全身麻醉下进行。在手术前，麻醉科医生会评估患者的麻醉风险，选择合适的麻醉药物，准备好手术所需麻醉用品。另外护士会协助麻醉医生监测患者的生命体征，确保麻醉过程中患者的安全。

体位固定：手术过程中，患者需要保持特定的体位。护理人员会帮助患者调整体位并进行固定，避免手术过程中因体位不当引发的并发症。

术中监护：术中，护理人员会严密监测患者的生命体征（如心率、血压、氧饱和度等），确保患者在手术过程中各项生命体征稳定。为了确保手术顺利进行，护士还会协助外科医生及时调整手术器械和位置，做好手术的各项配合工作。

无菌操作：手术过程中，所有操作都必须严格遵守无菌操作原则，确保手术区域无菌，避免感染。护士在术中会负责手术器械的传递、消毒以及无菌操作的实施。

四、术后的护理与恢复术后监护：术后护士需密切观察患者生命体征，如心率、血压、呼吸等，保持呼吸道通畅及时清除口腔、鼻腔分泌物，随时注意患者病情变化。同时观察患者腹部情况，有无腹痛、腹胀、恶心呕吐等症状，并及时记录。如有异常，应及时报告医生并给予相应处理。

疼痛管理：虽然腹腔镜手术较传统手术创伤小，但术后疼痛仍然是患者关心的问题。护理人员会根据患者的疼痛情况，提供适当的镇痛药物，并指导协助患者采取舒适的体位，缓解术后不适。

早期活动：术后恢复过程中，早期下床活动有助于促进肠胃蠕动，防止并发症的发生。

饮食调整：术后初期，患者应遵循少食多餐、易消化、富含营养的原则，从流质食物到半流质，再到固体食物的逐步过渡方式，避免辛辣、油腻食物，以免刺激肠道，影响恢复。护理人员会根据患者的具体情况，适时调整饮食计划。

个人卫生与护理：患者需要保持伤口敷料的清洁干燥，观察伤口有无渗液、渗液，如有异常，及时更换敷料。护理人员会指导患者术后注意个人卫生，避免抓挠伤口，预防感染。

定期复诊：虽然腹腔镜手术的恢复较快，但术后的复查仍然不可忽视。患者需要按时到医院复诊，检查术后恢复情况，并及时处理任何可能的并发症。

总结腹腔镜下阑尾切除术是一项成熟、安全的手术，能够有效治疗急性阑尾炎，帮助患者尽快恢复。手术室护理是整个手术过程中的重要环节，从术前的准备到术后的护理，护士们全程提供专业的技术支持和人文关怀，增强患者的信心。让患者能够理解和配合这些护理措施，将能够更加从容地面对手术，顺利度过手术期，更有利于早日康复。



健康园地