



卫生间地上水没擦干,87岁老人摔倒髌关节骨折 浙二骨科中心创伤专家潘志军: 老年人髌部骨折,一半是在卫生间摔倒的

记者 谢谨忆 通讯员 方序 鲁青

骨科里有一个很大的分支,叫创伤骨科,专门处理各种骨折及其并发症。潘志军教授就是浙医二院骨科中心创伤骨科病区的主任。

“在各种骨折里,老年人的髌部骨折是最多的,很多人可能不知道,这种骨折容易引起多种并发症,而且可能是致命的。”潘志军说。

老年人髌部骨折越早手术越好

浙二创伤骨科病区的病房里,这几天住着一位87岁的老奶奶。老奶奶平时好好的,在卫生间上厕所,地上的水没有擦干净,打滑摔倒了,右侧髌关节就摔成粉碎性骨折,当时就站不起来了。送到医院时,她的右侧髌部肿胀疼痛,右脚外旋九十度畸形。

这样的事情,骨科创伤组经常会碰到。老年人髌部骨折的概率高到什么程度?潘教授说,欧美做过调查,80岁以上老人平均每人一次一侧髌部骨折。2000年,世界卫生组织特意制定了十年内骨科重点关注的唯一目标,叫“髌关节十年”,号召大家重点关注髌关节的健康。

“老年人髌部骨折后,死亡率很高。因为骨折后躺着不能动,可能引起很多并发症。比如,上厕所不方便,个人卫生不方便打理,容易引起尿路感染;长期不动抵抗力下降,容易引起肺部感染、褥疮,血管容易形成血栓,血栓要是掉下来随血流运行到肺部,会引起肺栓塞。这些毛病对本来就体质较弱的老年

人来说,都是可以致命的。”

70—80岁之间的老人,髌部骨折特别常见,因为这个年纪骨质疏松了,肌肉协调性差了,眼睛也往往看不清楚,容易摔跤,跌倒了就容易骨折。而且,潘主任说,其中有一半老年人是在浴室里摔倒的。

“我们通常说,年纪大了就尽量不要做手术了,怕承受不住手术创伤,但唯独髌部骨折,年纪越大的越要做手术,要越早做手术,给他做骨折的内固定,或者是换关节,尽快让他们能站起来,恢复运动能力。倒是年轻人的髌部骨折,可以保守治疗。”潘教授说。

老人长时间打麻将对骨骼没好处

潘志军教授说,骨骼健康是需要从小开始锻炼的,运动有益于骨头的结构,可以增加其韧性。

“我们通常说骨质疏松要补钙,增加骨骼的硬度,但是如果光补钙不运动的话,骨骼虽然硬了,但脆性也增加了,那么跌倒仍旧容易骨折。”

如果年纪已经大了,那么潘教授特别推荐太极拳这种缓慢又需要控制的运动,可以同时锻炼老年人的骨骼和肌肉力量,或者多散散步,增加户外活动时间,也是好的。

“一般来说,女性因为有更年期激素急剧变化的原因,年纪大了更容易髌部骨折。但是杭州人有个特点,男的喜欢打麻将,女的喜欢跳广场舞,那么一个长时间坐着不运动,一个天天在锻炼的,如果同时摔倒了,肯定锻炼的受伤比较轻。所以杭州人髌部骨折的性别差以后可能会倒过来的。”潘教授笑着说。

至于补钙的问题,潘教授说,最好也是从小就开始补,多喝牛奶,多吃海产品,不要偏食,多晒太阳。人在35岁以前,骨代谢非常旺盛,摄入的钙很快吸收进入骨骼中沉淀,骨骼生成迅速,骨钙含量高,骨骼就强壮。如果在35岁以前让骨骼最大限度地储存钙,可以为中年后减缓骨量丢失速度打下良好基础。

当然,如果已经年纪大了,补些钙也比不补要好。潘志军教授说,为了预防髌部骨折,很重要的一点,就是要防摔。如果关节不大灵活了,活动时记得拿根手杖。子女最好能为老人在浴室、马桶边等容易滑倒、摔倒的地方,设置扶手等可以支撑的设施,尽量避免他们摔倒,要知道,有一半的老年性髌部骨折是在卫生间里摔倒发生的。

关注浙医在线

潘主任今晚在“骨科圈2”答疑

潘志军主任今天 20:00—21:00 在“浙医在线·骨科圈2”答疑,此次答疑主要围绕骨折及骨折并发症方面的问题。

加入“浙医在线·骨科圈2”方式如下:

关注“浙医在线”微信公众号,点击主页下方菜单栏里的“病友圈”,此时,你会收到一条图文消息,点击“阅读全文”,进入页面后找到“浙医在线小助手2号”,添加它为好友并标注要加入“骨科圈2”。



扫一扫 关注浙医在线
获取更多健康资讯

连前台导医都是一口流利的英语 在家门口体验“美式”口腔诊疗服务 今起推出“国庆节、重阳节口腔健康欢乐送”活动

杭州有一家口腔机构,引进了“纯美式”的口腔诊疗服务,不仅给患者的书面问卷是中英文双语标识的,甚至连前台导医都是一口流利的英语。不少外国友人到这里就诊后觉得,这里有了“家”的感觉。

美国籍老师看牙,找到了“家”的感觉

50多岁的杰西卡是美国人,一年前到杭州,在下沙一所大学里当老师,杭州的美景和美食,让她深深地爱上了这座城市。

上个月,杰西卡左上颌的一颗磨牙掉了,这对她来说是个不小的麻烦。先不说影响咀嚼、不方便吃东西,作为一名老师,缺牙会出现说话“漏风”,直接影响音准和吐字。时间久了,相邻的两颗牙齿也会出现松动,引发一系列口腔健康问题。

“我想找一家适合我的口腔机构治疗,但是这对我来说有点难。”杰西卡说,之前她去几家口腔医院,但因为自己不会说中文,很难和医护人员沟通交流。但当她来到佳尔仕牙科的时候,让她眼前一亮。

“我一进来,前台导医就用英文和我交流,问我遇到了什么口腔问题。得知我是第一次来,递给我好几张问卷,让我填写初诊信息。”杰西卡说,她接过一看,惊呆了:问卷全部是中英文双语标识,问卷内容竟然和美国的牙科医院几乎一模一样,疾病史、用药情况、过往口腔治疗情况等,询问得十分详细。

“他们很专业,服务态度也很好,我感觉像回到了国内一样。”经过充分的沟通后,佳尔仕牙科业务院长董刚为杰西卡做了全面的口腔检查,并根据她的口腔情况,制订了个体化的治疗方案。

在下沙经济开发区,像杰西卡这样的外籍患者并不少见,董院长时常会接诊到类似的外国友人。

“杭州变得越来越开放,我们也要创新发展,提供国际化的医疗服务水平。”董院长说,他们引

进了“美式”的口腔诊疗服务理念,要求服务人员会用英语沟通,还定期为员工进行口腔专业英语培训。

把“美式”口腔诊疗服务带到家门口

佳尔仕口腔创始人洪亮博士,曾任美国密苏里大学牙学院助理教授,现任美国田纳西大学牙学院副教授兼社区牙医系主任。

“让中国人可以自信地笑起来!”是洪博士创建佳尔仕口腔的初心,这份初心成为强烈的使命感,促使洪博士决定将美国牙科先进的服务理念和就医流程,带到中国,于是有了佳尔仕口腔。

佳尔仕口腔是与美国先进的口腔诊疗技术和服务接轨,让杭州口腔患者在家门口就能享受到类似于在美国的牙科诊疗服务。

在佳尔仕,医务人员都对“佳尔仕医疗公约”做了书面确认和承诺:完全站在患者角度考虑,为患者提供全面性、个性化的牙科医疗服务、护理保健和疾病预防;像对待自己那样对待患者……”

除了“软件”与国际接轨,佳尔仕口腔在“硬件”方面,引进了能将画面放大20—30倍、可精确定位根管位置的根管手术显微镜。此外,医生在进行口腔精细治疗时,还有一件“秘密武器”:操作时戴上一种特殊的眼镜,自带光源,放大效果可达4倍以上,让视野更清晰。

同时,佳尔仕口腔种植开展数字化导航种植技术,通过三维CT重建、3D打印技术来模拟人体牙槽骨的形态,直观反映牙槽骨的宽度、高度、厚度,提高种植牙的精准度。

国庆节、重阳节口腔健康欢乐送

拨打快报健康热线 85051496 报名

“目前,大多数国人还没有养成定期看牙医的习惯,大多都是等牙齿出现了问题,再到牙科医院治疗。但在美国,几乎每个人都有自己固定的牙医,而且基本上每隔半年就会看一次牙医。”董刚院长提醒,市民要养成定期检查口腔健康的习惯,至少半年至一年,到专业的口腔机构做一次全面的口腔检查。

马上就要迎来国庆节和重阳节,佳尔仕口腔携手美国 Heavenward 基金,推出“国庆节、重阳节口腔健康欢乐送”活动,为市民提供口腔健康爱心援助,共100个名额,通过电话预约报名,先报先得。

活动内容——

- 1.韩国进口种植牙每颗5800元

原价一万多元的韩国进口种植牙,凭本版《都市快报》报纸可享受特价优惠,每颗5800元。医院会为所有申请者安排一次免费的口腔CT检查,如果符合种植条件,即可享受该活动。每人不限捐助颗数,送完即止。

2.牙齿矫正每口减免3000元

凭本版《都市快报》报纸,可享受牙齿矫正每口减免3000元活动。活动主要面向12周岁以上牙齿排列不齐的群体。报名后,医院会为所有申请者安排一次免费的口腔检查,如果符合矫正要求的,即可享受该活动。

3.凡报名者,可享受免费口腔内窥镜检查。

援助时间:即日起至10月31日

申请方式:今起(9:00—18:00)拨打快报健康热线85051496报名预约。

服务资讯

大型肩膝痛义诊

今天(29日)下午2点起,省人民医院骨科在门诊四楼大厅举行大型肩膝痛义诊,骨科主任毕擎教授率6位关节医生参加。去义诊时请带好拍过的片子及就诊资料,届时也会筛选荷兰运动医学专家汉克·胡芬的手术病人。(谢谨忆)

音乐胎教每次控制30分钟以内

2016年玛利亚大型胎教音乐会“童梦乐缘”上周日在杭州举办,近千名准爸妈参加。

在医生指导下,准妈妈在孕早期可以通过听胎教音乐,舒缓心情,保持情绪稳定,促进胎宝宝健康发育;孕中晚期,胎宝宝的听力系统逐渐发育完善,通过听

胎教音乐,能促进大脑和感觉的发育。怀孕4个月以后胎儿就有了听力,尤其是6个月後,胎儿的听力几乎和成人接近。应注意的是,每天给胎儿听音乐声音不宜过大,一般在60到70分贝为宜,时间控制在30分钟以内,否则可能损伤胎儿耳膜。(俞茜茜)