

崴脚后牢记 4步处理法

■ 丁浚哲

什么情况下会崴脚

崴脚也就是踝关节扭伤,是指在摔倒、踩空等情况下,踝关节超出了正常的活动范围,出现过度的内翻或者外翻,使踝关节周围的韧带和关节囊等软组织受到拉伤,甚至出现撕裂,从而导致踝关节处疼痛、肿胀的一种情况。

我们的踝关节是由小腿的胫、腓骨下端和足部的距骨共同构成的负重关节,关节间的接触面积较大,对合十分严密。同时,踝关节的周围有一系列强韧的韧带保护。这种特殊的结构让踝关节在具有良好稳定性的同时,又较为灵活。然而,踝关节的位置也导致了它承受着人体几乎全部的重量,因此在受到外力失衡时,踝关节容易出现过度的内翻或者外翻,造成损伤。尤其在穿高跟鞋、下楼梯、跑跳运动等场景中,这时踝关节的稳定性较差,扭伤也就更容易发生。

崴脚后如何处理

大家在生活中可能都碰到过崴脚的情况,许多人觉得休息一下就没事

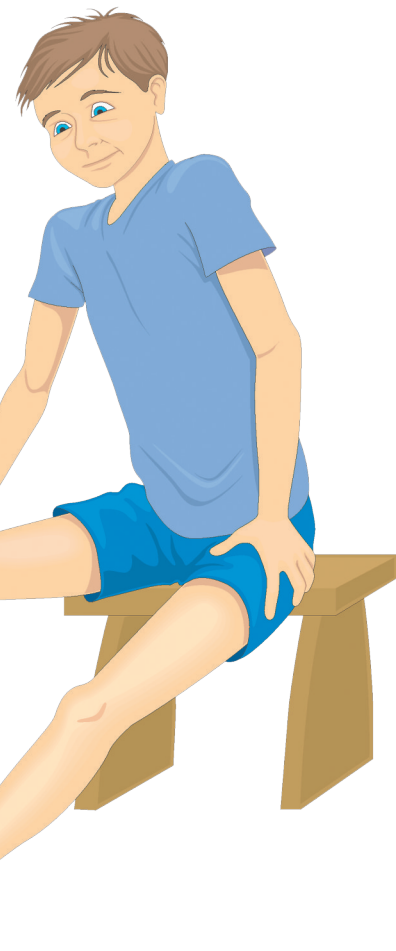
了,或者随意活动一下踝关节就好。然而这些做法并不正确,甚至可能加重踝关节的损伤。踝关节扭伤属于急性运动损伤,处理时也适用“休息、冰敷、加压、抬高”的四步处理法。

了,或者随意活动一下踝关节就好。然而这些做法并不正确,甚至可能加重踝关节的损伤。踝关节扭伤属于急性运动损伤,处理时也适用“休息、冰敷、加压、抬高”的四步处理法。

休息:崴脚后,我们应该停止走动,采取坐姿或卧姿,让扭伤的关节解除负重得到休息,从而避免进一步的损伤。

冰敷:在休息的基础上,我们可以

用毛巾包裹冰袋或冰块,敷在关节周围。冰敷能够使局部血管收缩,减少炎症介质,减缓踝关节的肿胀和疼痛。扭伤后的24小时内,冰敷可以帮助缓解症状,每2-3小时冰敷一次,每次15-20分钟。需要注意的是,在扭伤后24小时的这段时间里不能进行热敷,高温会促进局部组织的充血和损伤,引起疼痛和肿胀加重。



绷带或者毛巾加压包扎扭伤的关节,局部的加压能够减少踝关节周围的出血肿胀,并稳定踝关节,预防出现进一步的损伤。在进行包扎时力度要合适,包扎过紧会影响足部的血液循环,导致足部缺血甚至坏死,因此最好在医务人员的指导下进行。

抬高:最后,我们可以将受伤的脚踝垫高,抬高到略高于心脏水平的位置。这样做可以促进患处的血液和淋巴回流,同样可以减轻关节的肿胀和疼痛。

经过“休息、冰敷、加压、抬高”的初步处理,能有效缓解踝关节扭伤的症状,减轻疼痛和肿胀。对于较为严重的踝关节扭伤,物理治疗能够帮助缓解症状、恢复踝关节功能,因此早期接受物理治疗也有助于扭伤的康复。然而需要重视的是,一些踝关节扭伤可能会导致韧带撕裂、软骨损伤,甚至造成踝关节骨折。因此,对于大多数的踝关节扭伤,还是应该及时去医疗机构就诊,排除需要进一步治疗的情况。

如何预防踝关节扭伤

踝关节扭伤是生活中常见的外伤,那么如何能够预防扭伤的发生呢?首先,我们需要注意运动时的自身保护。在运动前应做好热身,并选择合适的运动装备和场地。进行高危运动时,可以佩戴相应的护具,减少发生扭伤的风险。其次,日常生活中我们应该选择合适的鞋子,在上下楼梯、穿着高跟鞋等容易发生踝关节扭伤的情况时提高注意力。最后,我们可以加强踝关节的稳定性。可进行一些针对性的训练,比如踝关节活动度训练、力量训练和提踵训练,都能够增强踝关节周围肌肉的力量,起到保护踝关节的作用。

了,或者随意活动一下踝关节就好。然而这些做法并不正确,甚至可能加重踝关节的损伤。踝关节扭伤属于急性运动损伤,处理时也适用“休息、冰敷、加压、抬高”的四步处理法。

冰敷:在休息的基础上,我们可以

用毛巾包裹冰袋或冰块,敷在关节周围。冰敷能够使局部血管收缩,减少炎症介质,减缓踝关节的肿胀和疼痛。扭伤后的24小时内,冰敷可以帮助缓解症状,每2-3小时冰敷一次,每次15-20分钟。需要注意的是,在扭伤后24小时的这段时间里不能进行热敷,高温会促进局部组织的充血和损伤,引起疼痛和肿胀加重。

加压:在冰敷的同时,可以用弹力

三种儿童眼病高发亟待重视

新华社长沙电(记者 帅才)专家指出,近年来,儿童近视、斜视、弱视这三种眼病高发,亟待引起重视。儿童视觉系统未发育成熟,一些儿童眼病发病较为隐匿,导致错过了最佳治疗时期。

中南大学爱尔眼科学院博士生导师杨智宽教授介绍,近年来,近视已成为儿童最常见的眼病。很多人对于儿童近视存在认识误区,认为患上近视的青少年儿童不需要佩戴眼镜,即使戴眼镜也要选择比实际度数低的镜片,其实这是不对的。如果孩子近视了却不戴眼镜,近视度数反而会增长得更快。孩子是否需要配镜需要医生根据临床检查结果综合判断。杨智宽提醒,家长一旦发现孩子有眯眼、歪头等表现,要及时带孩子到正规医院进行检查。

杨智宽告诉记者,斜视是近年来高发的儿童常见眼病。患斜视的儿童两

只眼睛无法同时向前看,患儿除了外观上的异常,还会有厌学、头晕、歪头视物等表现。斜视矫正方法有很多,可采用光学配镜、遮盖、视觉训练等方法进行辅助治疗,也有部分患儿需要进行手术治疗。

杨智宽介绍,第三种高发的儿童眼病是弱视。弱视有明确的病因,比如先天性白内障、远视、双眼度数相差过大及斜视等,弱视患儿如不能及时进行治疗,通常会引引起难以逆转的双眼视功能损伤。患儿的年龄越大,矫正就越困难。

杨智宽提醒,儿童应该科学用眼,应该保证每天2小时的户外活动,减少长时间近距离用眼,不要长时间使用电子产品。家长应多关注孩子的眼健康,每年带孩子去正规医院做一次眼睛及视力检查。当孩子出现近视时,应及时进行干预和矫正,以免近视度数加深。

夏季如何养护孩子脾胃

■ 武玥彤

说到“夏季”,我们就联想到“冷饮”,在炎热的夏季吃一根雪糕,很是惬意,对孩子来说,更是喜欢。但是一根根雪糕,也许就是伤及孩子脾胃的元凶。在古代有“春夏养阳”的养生理论,加之孩子本身“脾常不足”的生理特点,所以在夏季更应该养护孩子的脾胃。为了孩子的脾胃,我们应该做到以下几个方面:

第一:戒“凉”

春夏之季阳气生发,此时应该顺应阳气生发之势,戒“凉”以免伤及脾胃。首先,不要过度食用“寒凉”食物,如冷饮、生冷海鲜,还有直接食用从冰箱拿出的东西等。除了寒凉的食物,还要注意直接感受的寒凉。俗话说“寒从足下起”,光着脚丫在瓷砖地上走路,夏季空调温度太低,这些都容易导致腹部、足部受凉。

第二:食“甘”

食物有“五味(酸、苦、甘、辛、咸)”,五味相合于五脏(肝、心、脾、肺、肾),所以甘味入脾可以补脾,而且味道偏甜,孩子会比较喜欢。在夏季家长可以给孩子适当食用甘味的食物,如苹果、西瓜、丝瓜、红枣、小米、薏米、芋头、山药、土豆、胡萝卜、红薯等,可以做成粥、汤、菜

肴、果汁等,但是也要注意,甘味食物多食容易阻碍脾胃的运化,气机不畅,出现腹胀、便秘的情况,所以不要一味过多或只吃甘味食物,还应该搭配其他食物,营养均衡。另外夏季不要过多食用酸性食物,如山楂、酸奶、西红柿、乌梅、橘子等,过酸容易妨碍孩子脾胃的消化功能。

第三:多“动”

如果孩子户外运动比较少,加之吃得太多,过多的食物壅滞脾胃,影响脾胃的运化功能,就会出现厌食、腹胀、口臭及便秘的症状。在夏季,也可以多增加户外运动,如上午9:00—10:00,下午4:00—5:00可以去公园散步、做游戏。运动可以增强脾胃的功能,促进消化。

第四:动“手”

夏季衣着单薄,便于给孩子进行小儿推拿按摩。在家里家长可以给孩子进行简单的推拿按摩,调理孩子脾胃。家长可以将双手搓热后给孩子摩腹,如果孩子平日脾胃虚弱、厌食、大便偏稀,可以逆时针摩腹;如果孩子口臭、腹胀、便秘可以顺时针摩腹。另外可以选择补脾经、捏脊等治疗,不仅可以调理脾胃,还可以帮助孩子改善食欲,通畅大便。



乳糖不耐受的人该如何喝牛奶

■ 于康

有一部分成年人体内缺少乳糖酶,所以这部分人在喝牛奶之后会或多或少有乳糖不耐受的症状,即腹胀或腹泻。然而,牛奶又是不可替代的钙的来源,我们不能轻易地就放弃它,那么乳糖不耐受的人该如何喝牛奶呢?

牛奶分次喝:乳糖不耐受的人可以把一盒250毫升左右的牛奶分成三次喝,虽然这会有一点儿麻烦,但是可以非常有效地降低乳糖不耐受的反应。

牛奶改酸奶:等量酸奶中的乳糖比牛奶要少1/3,人对酸奶的耐受性自然也

就变好了,所以可以改喝同等量的酸奶。

喝牛奶前先食用乳糖酶:在国外,很多超市会在卖牛奶的货架旁摆放乳糖酶,这是为乳糖不耐受人群准备的。先吃下乳糖酶,然后再喝牛奶,这个方法值得参考使用。

选用去乳糖奶制品:舒化奶、去乳糖奶粉都是把牛奶中的乳糖成分去掉的奶制品。去乳糖奶制品中的钙、蛋白质都在。其实牛奶中的乳糖具有促进钙吸收的作用,除非对乳糖太过敏感,否则不要选去乳糖奶制品。