

骨折的第二期称为原始骨痂形成期，骨折断端的纤维结缔组织，经过软骨细胞的增生、变性、钙化而骨化，这是软骨质内骨化，这一时期一般需要4-8周。

骨折的第三期称为骨痂改造期，原始骨痂进行改造，成骨细胞增生，新生骨小梁也逐步增加，并逐渐排列成规则致密的骨小梁，使骨折断端形成骨性连接，这一时期需要8-12周。这样从骨折开始到骨性连接一般需要三个月左右的时间。

所以说“伤筋动骨100天”还是有一定依据的。但是不能说所有的骨折都要100天，骨折愈合也受着很多方面的影响：

一、内在影响

1. 骨折断端血液供应对骨折愈合的影响

1) 骨折断血液供应通畅的重要性；2) 断端之一发生血液供应障碍：愈合缓慢，骨不连接；3) 两断端的血液供应均发生障碍，不及时复位和固定，会导致不愈合；4) 断端之一完全丧失血液供应会发生骨坏死。

2. 骨感染的影响

1) 骨骼的破坏不仅限于损伤，同时也会时感染导致；2) 断端骨质的吸收，不但由于损伤性充血也由于感染性充血；3) 只有感染痊愈、充血消失才能开始骨化；4) 感染性骨折有创口存在或固定不牢、经常换药，也会发生断端移位。

3. 年龄的影响

像股骨骨折的小儿一个月左右就可基本愈合，成年人则往往需要3个月以上才能愈合。

4. 体质营养状态的影响

二、外在影响

1. 复位的影响：时间、次数、程度、方法。

2. 固定的影响：方法、固定不恰当、时间不足、固定的技术。

这些都是影响骨折愈合的因素，因为这些因素会使愈合受到障碍，有可能也会超过这个“100天”的期限，所以一定

要根据实况来定义才能有效的帮助恢复。

我们在临床上该如何去治疗并恢复呢？

现如今临床上主要采用的方法是：内外兼治、筋骨并重、动静结合、医患协作。

内外兼治指的是：利用对其患处贴膏药和吃药两者协同治疗。

筋骨并重指的是：同时治疗筋骨，在骨头复位以后也要注意筋的功能并疏通。

动静结合指的是：休息与活动的结合，早期时要用夹板或内固定来保持筋骨的再次连接，所以不要过多的做一些有碍愈合的动作，后期就可以进行一些简单的功能性锻炼来帮助恢复。

医患协作指的是：可以好好的配合医务人员进行治疗。

骨折该如何进行预防？

1、18岁以下的儿童及青少年，每日应摄取1200毫克钙质，成年人则每月应摄取800毫克钙质，同时要多摄取维生素D，帮助身体更容易并且更有效地吸收钙质。

2、冬季，特别是北方的一些城市，含钙食物比较缺乏，通过日常的饮食，已不能补充足量的钙，可以在医生的指导下通过服用钙制剂来补充。补充钙剂时，应注意选择钙含量高并且吸收率高的钙尔奇D片，其元素钙含量高，吸收相对也高，并含有维生素D，是钙补充剂的上选产品。

3、晒太阳。晒太阳也不失为一种补钙方法。冬季太阳比较温和，适合多在户外晒晒太阳：上午6-9时，阳光以温暖柔和的红外线为主，是一天中晒太阳的一个黄金时段：上午9-10时，下午4-7时，阳光中紫外线A光束增多，是储备体内“阳光荷尔蒙”维生素D的大好时间，而上午10时下午4时，对皮肤有害的紫外线B光束和C光束含量最高，应尽可能避免接触。

4、经常运动有利于保持你的反映敏捷和肌肉强壮，有利于身体协调，降低摔跤的可能性。

中医如何有效改善治疗高血压

余高成

四川省南江县长赤镇红四卫生院 636632

【中图分类号】R544.1

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2021) 01-079-02

近些年来，我国高血压发病率呈逐年上升的趋势，相关统计数据显示，我国约有1/3的成年人深受高血压的影响。并且该疾病进展迅速，并发症发生风险较高，存在一定的死亡风险。临床对高血压治疗的主要原则为控制为主，对其进行根治十分困难。现如今中医学科发展迅速，对于高血压治疗的研究也在不断深入，取得了明显的成效。中医学认为导致高血压发病的主要因素为患者机体肝脏、脾脏及肾脏功能衰退或失衡。结合其发病机制的差异性，可以将高血压疾病划分为几个症型，对症施治。下面本文对中医改善治疗高血压的措施展开分析。

1 中医高血压分型及治疗

1.1 肝阳上亢型高血压

该类高血压症型十分常见，患者的主要症状表现为头痛、头晕，特别是经过久坐后站起、久蹲后站起症状明显，同时伴随耳鸣、眩晕等其他表现。部分患者还存在睡眠障碍、精

神难以集中等表现。中医学认为，导致该类高血压发生的原因因为肝功能紊乱，需要尊新平肝潜阳的治疗原则。可以通过中药进行治疗，如钩藤、酸枣仁、夏枯草等药物，有助于改善患者的病情。

1.2 痰湿中阻型高血压

患者的主要症状表现为头痛、胸闷以及恶心等。部分患者存在全身乏力、四肢麻木等表现。中医学认为导致该型高血压的主要原因为脾功能衰退。因此需要遵循理气健脾的原则进行治疗，达到改善患者微循环的效果。在药物选择方面，可以使用半夏白术天麻汤进行治疗，改善脾虚不足导致的高血压症状。该药物的主要成分为半夏、陈皮、白术等。

1.3 肝内阴虚型高血压

该类高血压症型患者的主要症状表现为头晕、耳鸣、身体乏力、多梦等，发病眼因为患者肝风内动导致虚火侵扰，所以中医学治疗该疾病需要遵循补肾填精、滋肝育阴的原则，

在药物选择方面，可以选择决明子、菟丝子、枸杞子、桑葚等药物为主要成分的七子降压丸进行治疗，该药物具有清泻肝火、滋补肝肾的疗效，患者服用后效果明显。

1.4 阴阳两虚型高血压

该类型患者的主要症状表现为头痛、头晕、畏寒以及浑身酸痛，部分患者还存在尿频、气短以及心悸等症状。导致该疾病发病的主要原因为患者长时间阴虚阳亢，进而导致阴阳两虚。中医学治疗该疾病需要遵循调补内脏、平衡阴阳的原则，在药物选择方面，可以使用补肾降浊汤进行治疗，该药物的主要成分包括地黄、山药、赤芍以及陈皮等，具有清热化痰、降浊养肝的疗效。

1.5 血脉瘀阻型高血压

该类型患者的主要症状表现为腹痛、气短、心悸及胸闷等，并且观察患者舌苔发现其舌苔呈暗紫色，舌苔较薄。对于该疾病需要使用血府逐瘀汤进行治疗，该药物的主要成分包括桃花、牛膝、赤芍、地黄及夏枯草等，具有引血归脉、行气化痰的作用。

2 中医其他治疗方法

中医学认为大部分高血压患者均存在经络阻滞的问题，

因此针灸治疗也是一种有效的方法，有助于改善患者的症状。针灸是中医主要治疗方法之一，具有平衡阴阳、调和五脏的作用，并且针刺和艾灸的针对性极强。因此可以结合患者高血压症型合理选择穴位进行治疗，常用的穴位为曲池穴、太冲穴、阳陵泉穴等。除针灸治疗外，推拿治疗也具有一定的效果。通过按、揉、拿、捏等多种方式帮助患者缓解症状。联合推拿和针灸治疗效果理想。例如清肝经推拿有助于缓解患者的不良情绪，具有镇静作用；补脾经具有调和脾胃，化积和中的效果。

除此之外，高血压的发病同患者的情志关系密切，日常生活中进行调理和保养十分重要。首先需要放缓生活节奏，保证休息。其次需要做到戒烟戒酒，加强对血压的控制。最后，情志会引发肝火上扰，导致症状加重，所以需要合理调节心态，避免不良情绪的出现。

综上所述，中医治疗高血压效果明显，并且已经得到了广泛的认可，在治疗的过程中需要结合患者症型、病情及身体情况选择最合适的中药方剂，同时还可以辅以针灸、推拿及情志护理进行治疗，对于改善患者康复，减少并发症发生风险具有重要意义。

老年人三个部位容易骨折

陈小建

四川现代医院骨科 610000

【中图分类号】R681

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2021) 01-080-02

老年人之所以容易发生骨折，主要是因为大多数老年人有骨质疏松的现象，而中老年女性在更年期后，更是会使体内的雌激素水平下降，从而就更容易发生骨质疏松。骨已经不够强壮结实了，所以受到一点轻微的外力就会发生骨折。所以老年人一定要经常到骨科检查，清楚自己的骨质的情况，并询问医生吃什么药来预防或者治疗。在治疗的时候也一定要定期的进行复诊，平时饮食上，吃点补钙、补维生素以及有营养的东西。

最容易发生骨折的部位

椎体骨折

主要发生在腰椎以及胸腰等处的椎体上，在骨质疏松这种疾病发生时最先累及的就是脊柱的椎体，骨质疏松会让在体内起支撑作用的骨小梁的数量变少，或者是质量变得脆弱，导致患者腰背痛、腹痛驼背、畸形等，这种情况，只要一受到外力，就立马会发生形态上的变化然后导致骨折。

在90年代初期，我们国家就已经从国外引进了椎体成型技术来应用于椎体压缩性骨折的治疗，这属于是一种微创手术，主要应用于早期、多个椎体、较陈旧的骨折以及不完全的椎体压缩骨折，作用效果非常的明显，

腕部骨折

在老年人身上属于最常见的现象，当人们在摔倒的时候，第一反应就是用手来支撑我们的身体，这个时候，我们身体上的所有重力全部作用在手掌上了，因为身体上的所有重力全部集中在了前臂远端的桡骨上，从而发生了骨折，而手腕部也是在伸直受力的时候导致了骨折，主要是远端向手背侧移，从侧面来看手腕，呈现的就是锅铲样的一种畸形。

针对这种骨折，不用手术治疗也可以受到满意的效果，其方法就是在局部麻醉下来牵引复位，手腕部的骨折或者偏位需要固定一个月就可以去除了，在去除固定之后，要进行2-3个月的功能锻炼，慢慢的就会恢复至正常了。

髌部骨折

因为髌关节是连接下肢以及躯干的部位，是很脆弱的，很容易发生骨折的，主要是股骨粗隆和股骨颈处发生的骨折。

股骨颈骨折

这是骨折部位中最难以愈合的部位，股骨颈处的骨折愈合时间需要3个月以上，还有的患者可能就不会愈合，而直接发生了股骨头坏死的现象。像这种骨折的人应该选择进行人工股骨头置换或者是全髋关节置换术来进行治疗。

预防骨折

骨折的最根本的原因就是骨质疏松，与其预防骨折不如来预防骨质疏松，在日常的生活中，我们可以通过饮食，多吃一些含钙丰富的食物，除了补充这些可以增加营养的食物意外，还应该进行适量的运动，来帮助强身健体，没事儿多晒一下太阳，促进一下钙在体内的吸收。

骨折的最直接的原因就是摔倒，尤其是老年人在日常生活中更应该避免摔倒，以防止会发生骨折，主要的方法是：老年人居住的卧室的温度应该是在18℃左右，不要太热也不要太冷。而且在这种环境下穿的衣物会比较少，动作也会轻便一些；老年人的卧室里面物品摆放一定要整齐，尽量不要太杂乱；只要有老年人的生活就应该将生活环境以及生活用品摆放好，桌椅一定要稳当；还有就是地板和鞋子都要防滑得，最好是不要穿那种拖鞋，因为拖鞋会容易绊脚；