

踝关节扭伤了怎么办？

何 强

宜宾市翠屏区沙坪社区卫生服务中心 644000

【中图分类号】R686.1

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2023) 05-071-02

踝关节扭伤是现阶段我国临床表明中最常见的一种疾病，在关节和韧带损伤中是发病率最高的疾病。踝关节是人体接触地面最近的负重关节，并且踝关节也是全身负重最多的关节。踝关节是否健康对人们日常活动及体育运动起着重要作用。踝关节扭伤的范畴也包括踝关节周围韧带损害。踝关节扭伤可能导致的损伤包括外踝的距腓前韧带跟腓韧带，内踝三角韧带，下胫腓横韧带等。

踝关节扭伤是最高发的运动损伤，约占所有运动损伤的40%。踝关节是由胫骨腓骨远端和距骨构成。由内外踝和胫骨后缘构成踝穴，距骨上面的鞍型关节面位于踝穴中。距骨的鞍型关节面前宽后窄，背伸时较宽处进入踝穴，跖屈时较窄部进入踝穴，所以踝关节在跖屈位稍松动，其解剖和生理特点决定踝关节在跖屈时比较容易发生内翻外翻扭伤。又因为踝关节外踝腓骨较长踝穴较深而内踝胫骨较短踝穴较浅，故踝关节更易发生内翻扭伤，外踝韧带包括距腓前韧带及跟腓韧带的损伤更常见。踝关节外翻扭伤虽不易发生，一旦出现却很严重。如发生断裂一般都会引起踝关节不稳，且多同时合并其他韧带损伤和骨折。

踝关节扭伤就是我们常说的“崴脚”。在日常生活、旅游以及运动中都是特别容易发生的事情。除此之外，爱美是女性的本质，所以许多女性爱穿高跟鞋和厚底鞋，但是高跟鞋和厚底鞋是最容易造成踝关节扭伤的外在因素。踝关节扭伤的典型症状是踝关节肿胀、疼痛，不敢行走。这实质上是关节周围软组织如关节囊、韧带等发生撕裂伤后出血所致。下面就是导致踝关节扭伤的一些常见原因。

1. 穿高跟鞋或厚底鞋

高跟鞋从始至终都是女性的最爱，不管是大街小巷，无论白领还是工人都可以见到。但是它在带来优美的身姿和成熟魅力的同时，也会增加女性的踝关节扭伤率，穿高跟鞋不仅下楼会崴，踩到东西和没站稳都会崴，而且，再崴过一次后，就很容易习惯性地崴脚。这是因为高跟鞋厚厚的鞋跟增加了高度，凸显了优美的身姿，但也导致了踝关节的不稳定。

2. 游泳也会崴脚

踝关节受损和韧带松弛以及踝穴受损的情况下在泳池游泳也会发生崴脚现象。例如，曾经有过较严重的崴脚，造成韧带损伤，所以在游泳的时候就会出现这种情况。再者，踝穴比较宽大或曾经受到损伤，也会造成这种情况。除此之外，在游泳前没有做好准备工作或者活动或者活动做的不正确都会造成这种情况的发生。如果在游泳期间出现肿胀并有明显的崴脚的感觉，应先到医院进行检查，确定是否因为踝关节损坏而造成，并且也要按照医生的要求进行修养和康复训练。

3. 地面湿滑也会造成崴脚

在天气比较寒冷的时候，肌肉和关节的血液循环比较差，身体的协调性不平，身体僵硬，这样就容易使人摔倒。尤其

是在冬季下雪后，路面冻冰比较湿滑，非常容易崴脚。经常在冬季雪地和冰地上长时间行走的人，应穿花纹粗大或者文理比较深的鞋，这样可以增加鞋底与地面的摩擦力，避免崴脚摔伤。

4. 运动前准备工作不足造成崴脚

人们在运动中是最容易发生崴脚现象的，而且导致崴脚的外在因素也存在很多，例如，思想麻痹大意、准备活动不当、运动量过大、身体状态不佳、违反规则、气候恶劣等，除此之外，运动场地及其设施不完善、运动时的服装和鞋袜不符合体育卫生要求等都可能成为运动损伤的原因。所以大家在锻炼运动之前，一定要做好准备工作，避免踝关节扭伤，如果运动期间一旦出现身体不适症状，应立即停止运动，及时到医院进行处理。

崴脚或者踝关节扭伤在许多人的眼里只认为是“伤筋”，骨头并没有断裂，因此是一个小问题，休息一下就好了，所以并不重视。殊不知即便是简单的踝关节扭伤，如果没有得到及时治疗或者治疗方法不正确，仍可能会出现韧带松弛导致踝关节不稳，从而引发习惯性踝关节扭伤，也会导致经久不愈的疼痛，甚而引起膝关节、髋关节甚至是腰椎的疾病。在医院经常会见到因踝关节扭伤而仍存在症状的患者，这往往是因为患者在崴脚时对其不重视，没有进行及时的治疗导致的。所以踝关节扭伤后一定要注意，并且要及时正确的进行治疗。

1. 停止活动

大多数在踝关节扭伤后会立即停止运动，并及时就医治疗。但是也有少部分人对其不够重视，仍然继续活动。一部分人是因为工作压力大，虽然踝关节扭伤疼痛，但是自我感觉没什么问题后，简单处理一下后继续工作；一部分是在扭伤后休息一下感觉好一些后，就继续行走活动；除此之外，还有一部分人是运动员或者爱好运动者，在踝关节扭伤后仍然坚持上场运用。这种情况可以导致受伤处出血量增加肿胀加剧，以及再次受损。

2. 冷敷

踝关节在扭伤后最早简单的处理方法就是冷敷，这样可以减少疼痛感，而且也会减轻踝关节出血和肿胀程度。很多人都知道踝关节扭伤后可以冷敷，但是在冷敷几小时后就进行热敷，这样不仅达不到更好的效果，还会导致肿胀程度增大。所以要注意冷敷的时间限制，一般情况下踝关节扭伤是需要48小时进行冷敷的，一般是间断性冷敷。

3. 严格制动

踝关节扭伤就医后，医生一般情况下都会建议使用石膏固定2到3周，最少也是绷带固定。这样做许多人都不能够理解，觉得医生太小题大做了，只是踝关节扭伤就要打石膏2周，于是就出现了很多人并不严格固定，尤其是几天后觉没

(下转第72页)

选择种植牙的注意事项

曾秀兰

四川口腔医院 610000

【中图分类号】R78

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2023) 05-072-01

牙齿发生脱落以后最常用的方法就是通过活动假牙以及固定义齿进行修复,从而恢复患者的咀嚼功能。这些方法虽然在临床上具有很好的效果,但仍然存在恢复拒绝功能不足以及患者牙齿不美观、影响患者的发音、患者口腔会感到明显的异物等诸多的问题。而随着现如今牙齿种植的出现也使口腔修复迎来了更好的治疗。目前牙齿种植已经成为口腔修复最可靠的一个治疗手段。

一、如何选择种植牙?

目前临床上使用的种植体都是纯钛制作的人工牙根,其制作的工艺以及表面的处理方法不同,也会影响到人体骨结合。再加上种植体又可以分成黏膜水平型、骨水平型以及骨下型,而骨下型在临床上被称之为“平台转换”概念种植体,也是目前在临床上公认的不会导致骨吸收的最稳定的一个种植系统。但是因为不同国家生产的种植系统的材料的纯度以及制作工艺的精密程度的不同,价格也会有一定的差异。因此,在选择种植系统时不能够只看价格,还要观察种植和修复的长期稳定性。此外,种植也是一项手术,虽然没有外科手术那么大,但是对于患者来说还是会产生一定风险的,如果没有在术前充分的评估患者的身体状况,并且医疗机构也没有设置急救的设施,很有可能会导致患者在术中出现一些问题,而因为没有及时抢救危及到患者的生命安全。因此,患者在术前一定要进行血液检查以及心电图检查,甚至还应该对患者进行心肺功能的评判。此外,由于对患者进行种植牙齿的时候,医生是通过植入器械完成种植体植入的,所以对于器械的消毒是非常重要的。如果消毒不达标,情况轻的患者可能会出现伤口细菌感染、骨髓炎等导致种植失败,严重的患者很有可能会因为手术而感染上病毒性肝炎、艾滋病毒以及梅毒等血液传播的疾病。

二、术后注意事项

虽然种植牙是微创手术,对患者的创伤非常的小,但是仍然需要注意:患者术后应该咬紧压在创口上的棉纱,并且

在30分钟之后将其吐出,在此期间内应该尽量的少吐口水,并且在术后的24小时内不要使用清水漱口或者是刷牙,因为频繁的漱口会导致伤口出现渗血的情况。但是患者可以用餐后使用漱口液漱口,防止食物残渣残留。在患者术后的24小时后,可以认真的刷牙,并且使用氯己定含漱液进行函数,每天3-5次;患者术后当天可以吃清淡的半流质或者是全流的食物,在拆线前几天可以进软食,但是切记一定不要吃辛辣、刺激性的食物,同时要戒烟戒酒。在咀嚼食物的时候,尽量避免使用种植牙齿。对于在种植以后需要即刻修复的患者在手术后的3个月内禁止用种植牙咀嚼硬食物;患者手术后的24小时内,需要尽快的冷敷手术区对应的面部,同时一定要注意冷敷的时间不要过长,避免对患者造成冻伤的情况。如果患者面部肿胀或者是有瘀斑,则建议在48小时以后进行热敷。对于严重水肿的患者,可以适量的服用消肿的药物来缓解症状;患者在手术完成以后一定要多多注意休息,并且少运动、少讲话,避免种植体受力同时进行上颌窦底提升术的患者应该避免用力的咳嗽或者擤鼻涕。为了预防患者出现伤口感染的情况,可以通过口服抗生素来预防。

三、种植牙的检查

义齿和真牙齿是一样的,表面也会出现牙菌斑以及牙垢等,所以一定要每天进行彻底的清除,避免引起口腔和其他全身性的疾病。此外,种植牙应该避免受力过大或者疲劳等。患者在完成种植牙以后一定要减少吸烟,最好是能够戒烟,避免引起牙周炎等口腔的问题,从而导致种植牙出现蛀牙或者破裂的情况,缩短了种植牙的寿命。对于种植牙来说定期检查咬合是非常重要的,一般建议3-6个月进行一次检查和维护。

四、小结

提醒一下有需要进行种植牙的朋友们,因为种植体设计和生产以及将种植体植入到牙槽骨当中,再到完成种植都是与个人的生活习惯有关的,很小的一个细节都会影响种植的效果。因此,一定要去正规医院寻找经验丰富的医生进行种植。

(上接第71页)

有疼痛感后,就开始不管不顾,这样可能会留下后遗症。踝关节扭伤也属于韧带拉伤,严格制动为了让韧带有更好的修复时间,而不制动或制动时间不够都会导致韧带松弛而造成踝关节不稳定,踝关节不稳定就容易引起一系列的问题。

4. 消肿止痛

踝关节扭伤会对局部的血液循环造成一定的影响,导致踝关节肿胀疼痛,也就是中医的“不通则痛”,而治疗办法就是消肿止痛、活血化瘀。活血化瘀类的中药可以促进损伤部位的血液循环。临床上表明可以给踝关节扭伤患者服用活血化瘀的中成药或中药汤剂,如跌打丸等,也可以使用中药熏洗,但前提是在扭伤后的72小时才可以使用,防止扭伤处

引发再出血。

5. 踝关节及足的训练

踝关节扭伤需要对踝关节进行制动,但是并不影响其他关节进行活动,所以早期就可以进行脚趾活动训练。在除去固定的石膏或者绷带后可以开始踝关节各方面的活动训练,循序渐进的增加小腿肌肉及足内在肌肉力量训练,后期要进行平衡协调的训练。在经过一些列康复训练后踝关节才可以完全恢复,才可以正常行走和运动。

几乎每个人都扭伤过脚,而走路又是我们每天必做的活动,所以踝关节扭伤可以说关系到每个人。以上基本是按照踝关节扭伤后的时间顺序进行介绍,让大家更好的了解每一环节都需要做什么,需要注意些什么,达到减少后遗症的目的。