

影像检查助力降低老年髌骨折致残率

78岁的张老伯不小心在厕所滑倒，左髌撞上马桶，家人紧张不已，都说老年人髌部骨折致残率、死亡率高，被称为“人生最后一次骨折”，于是第一时间将他送到医院急诊，接受了髌关节X线平片检查。当拿到“没发现骨折征象”的检查报告，家人悬着的心放下了，但在急诊骨科的回诊中，医生说并不能完全排除骨折的可能，要再做磁共振成像（MRI）检查。家人不解：为什么拍片子没发现骨折，还要做费时、费力的MRI检查？其实这种情况不在少数。

骨折后为啥有人拍X光片，有人要拍CT、MRI？

当前，人口老龄化是全球面临的重要社会问题，我国亦然。老年人因骨质疏松和平衡能力下降，容易发生髌部骨折。研究显示，髌部骨折因致残率和死亡率高对老年人的健康影响巨大，约35%的髌部骨折幸存者无法恢复独立行走，25%的患者需要长期家庭护理，骨折后6个月死亡率为10%至20%，1年死亡率高达20—30%。同时，髌部骨折治疗和康复的医疗费用昂贵。

为此，国家卫健委办公厅于2022年发布相关指南进一步规范我国老年髌部骨折诊疗行为，将多学科合作管理理念贯穿在老年髌部骨折患者诊疗和管理的全程。这其中，影像学检查是诊断髌部外伤骨折的关键手段之一，制定科学合理的检查方案，能够提供骨折的详细信息，帮助骨科医生作出正确的治疗决策，降低骨折致残率、死亡率，有效提高老年人群健康水平。目前，常用影像学检查技术包括：

X线平片 X线平片是诊断髌部骨折最常用的影像学方法，通常包括骨盆正侧位和髌关节的侧位片。X线平片能帮助医生观察骨折线和骨折部位的位移情况。

CT 对X线平片不易观察的髌部复杂骨折，CT能够清晰显示骨折的细节，包

括骨折碎片的位置和数量，对手术规划尤其重要。

MRI MRI对软组织的成像能力强于X线平片和CT，能有效显示髌关节周围的肌肉、韧带、关节囊和血管结构。在髌部骨折疑难诊断或并发软组织损伤的情况下，MRI提供了宝贵的信息。

核素骨显像 对一些细微骨折，因为髌部结构的特殊性，普通X线平片、CT不能发现，在骨显影上可表现为局灶性骨代谢异常增强。该检查敏感性高，对人体危害小，在复杂部位隐匿性骨折诊断中的应用价值显著高于传统影像学检查。

有些隐匿骨折发生率不高，后果很严重

当老年人发生髌部外伤后，首先要进行X线平片检查。当X线平片发现骨折后，在有条件的情况下可以尽快完成CT检查，尤其是在骨折类型复杂和多发骨折的患者中，因为CT可以提供更多的骨折细节信息，对制定和完善手术方案非常重要。

对于X线平片阴性的、外伤史明确、伤后髌部疼痛的老年就诊者，即使CT扫描阴性也不能完全排除髌部骨折，可以进一步选择MRI检查、核素骨显像检查，其中MRI检查的准确性更高，有助于避免漏诊髌关节隐匿性骨折。

髌关节隐匿性骨折发生率不高，因为骨折很隐蔽，外表未必有异样，患者也基本能自主行动，所以常常被误认为是软组织挫伤而漏诊，甚至部分患者没有明显不适，因此不能引起医患双方的足够重视。但是如果髌关节隐匿性骨折没有及时发现，错过最佳治疗期、疼痛加剧，关节内移位影响关节功能的恢复，再加上不合适的物理治疗和康复训练，最终可能会使骨折加重，甚至造成错位，严重者可致不可逆的骨软骨缺损、局部松质骨坏死，远期可能导致股骨头坏死、创伤



性关节炎等并发症，严重影响髌关节功能甚至致残。

隐匿性骨折的特点是骨小梁的微小断裂，因为持续受到垂直力影响，使得骨小梁断裂后之间互相嵌顿、重叠，这一特点也决定了X线平片和CT检查难以发现。而MRI对骨折引起的骨小梁微断裂、出血、水肿很敏感，可以明确诊断。数据显示，MRI诊断的老年人髌部骨折，10%至67%在X线平片上不可见

已有研究证明，早期诊断老年人隐匿性髌关节骨折可以降低发生股骨头坏死等并发症的风险，减少住院时间，并减少医疗总费用。

髌部骨折虽然对老年人的健康影响巨大，但只要通过科学合理的影像学检查，准确评价骨折，避免漏诊，并通过规范治疗和个体化康复锻炼，让健康、幸福的晚年生活重新启航不是梦。

所以总结来说，老年人髌部外伤后，

X线平片是首选的影像学检查方法，检查结果明确发生骨折，进一步CT检查可以提供更多的骨折细节信息，利于制定合理的治疗方案；对于X线平片检查阴性的老年就诊者，需要排除X线平片上不能诊断的隐匿性骨折，髌关节MRI是隐匿性骨折有效的诊断方法，可有效防止不必要的并发症发生，对降低整体致残率具有积极的临床意义。

文汇报

泡一杯秋日养生茶饮

白露已过，炎热的夏季即将结束，秋天的凉爽逐渐到来。然而，秋季也是人体阴阳平衡易被打破、疾病易发的季节，很多人易患“秋燥症”，表现为口干舌燥、唇角干裂、肝火旺盛等。

燥邪悄然而起，日常可以多选择甘润养肺、滋阴润燥类食物，如梨、甘蔗、石榴等含水量丰富的水果，以及芝麻、核桃等质润滑肠的食材，还可以适量食用葡萄、猕猴桃、柚子、山楂等带有酸味的食品，起到补肺阴、敛肺气的功效。



除此之外，中医的养生茶饮也能够帮助大家润肺生津，预防燥邪的入侵，比如菊花麦冬枸杞饮、小吊梨汤、冰糖银耳茶。通过合理选择药材、掌握正确的冲泡方法，并结合良好的生活习惯，可以让一杯养生茶饮尽可能发挥降秋燥的功效。

泡茶时，材料选择是一方面，泡茶的水温和时间也是影响养生茶饮效果的重要因素。一般冲泡的水温不宜过高，以免破坏药材中的有效成分。同时，泡的时间也不宜过长，以免茶汤过浓，对胃肠道造成刺激。

在享受秋日养生茶饮的同时，我们还需要注意一些生活细节，以更好地养护身体。滋阴润肺，可多吃滋润多汁的食品，如食用蔬菜、水果，可补充维生素和矿物质，中和体内多余的酸性代谢产物，起到清火解毒的作用；少吃辛辣油腻的食物，适当进行体育锻炼，通过增强体质提高免疫力。

菊花麦冬枸杞饮

菊花麦冬枸杞饮是秋季茶饮非常好的选择之一，可以起到清肺去火的效果。菊花还可以滋补肝肾之阴，清肝明目，治疗头痛、眼痛、眼花等症状。菊花更是中医治疗多种眼疾的良药，常常感觉眼睛干涩的人，特别是常使用电脑的人，可以多喝些菊花茶。但是，中医讲究辨证治疗，体寒的人就不适合饮用菊花。

配方：菊花、麦冬、枸杞子各10克。

制作方法：将药物放入锅内，加入1000毫升水，煮开后浸泡30分钟后即可

随时饮用。

小吊梨汤

梨被誉为百果之宗，不仅鲜甜可口、香脆多汁，而且营养丰富。小吊梨汤起源于清朝，曾为宫廷饮品，后经时代更迭，配方和炖制方法流传到了民间。在民间以铜制提吊作为称量梨汤的器物，一吊为一壶，小吊梨汤因此得名。

配方：砀山酥梨500克，银耳50克，枸杞子15克。

制作方法：

- 选用砀山梨，洗净，去皮，去核；梨皮、梨核备用，梨内切小块。
- 砂锅中加入水，水量参考为梨和水的比例是1：2，放入梨皮和梨核熬煮，20分钟后捞出梨皮、梨核。煲好的梨皮可以吃，根据自己的口味接受度来定。
- 依次放入梨块、泡发的银耳，加适量水一起大火煮，约10分钟后放入枸杞，盖上锅盖小火慢煲，直到自己喜欢的黏稠度为止。

冰糖银耳茶

银耳味甘性平，有补肺益气、养阴滋燥功效。银耳富含纤维素，可促进肠壁蠕动。它还含有丰富的胶质，有一定护肤养颜功效。

配方：银耳20克，枸杞子5克，茶叶5克，冰糖20克。

制作方法：先将银耳用水泡发，撕成小朵，与枸杞、冰糖同人锅中，加水适量炖熟滤汁，加入泡好的茶水搅拌均匀即可。

光明日报



硕果

张秀梅画

七种常见的吃药方法 是真坑

日常生活中，谁都免不了有个病痛需要吃药。但是不合理用药的情况却比比皆是，大都是因为患者存在错误的用药观念，比如盲目追求疗效、迷信病友推荐、自己给自己开药等等。常见的药若用得恰



当可以药到病除，而贵的药若使用不合理，反而会延误治疗、加重病情。

今天跟大家分享七个生活中常见的服药误区。

饭前服药和空腹服药混为一谈

饭前服药一般是指在饭前15—30分钟内服用；空腹服药的目的主要是减少食物对药物的影响，比如肠溶片，需要药物能快速通过胃抵达肠道发挥作用。关于空腹用药，若每日服用一次，那么应在早餐前0.5—1小时服用。若每日服用2次，建议在饭前1小时或饭后2小时服用。

擅自增、减、停药物

我接诊过很多擅自增、减、停药的

高血压患者和高血脂患者，大家的理由也都差不多，比如“我觉得好了”“指标已经下来了”“吃了一段时间没效，所以加加量”。

实际上药物治疗起效是需要一定的疗程，特别是慢性病不容易立竿见影，而有些病情看上去改善不意味着痊愈，仍需要药物维持治疗。总之，医生会尽可能地让服用药物疗效最大化而毒性最小化，所以要遵医嘱用药。

把药掰成多片吃

细心的朋友会发现有些药片中间有一道“刻痕”，这其实是提示该药允许沿折痕掰开服用的，但是不可嚼碎。

除此之外，其他种类的药都不能掰着吃。比如控释片和缓释片，其中的有效成

分比普通药要高，掰开或嚼碎服用，会加速药物吸收，可能引起中毒。再比如一些肠溶片，只有到了肠道才会释放药物，掰开服用的话，到达胃部后很容易受到胃酸的影响，大大降低药物疗效。

呕吐之后补服药物

因为疾病和个体差异等原因，有些患者服药后会呕吐。如果药物对胃肠的刺激过大，刚吃完就吐出整片药物，需要立即补服。倘若服药后已经过了数小时，呕吐物里也看不到药物，则说明大部分药物已经消化吸收，此时就不需要再补服了。

不遵医嘱多药并用

不少患者为了让病好得更快，盲目采用多药并用，其实这是很危险的。有些药物合用可以增加协同效果，而有些药相互拮抗，甚至让副作用相互叠加。如果目前用药有疑问，或者听说哪种药比较有效后自己也想用，还是先到门诊咨询大夫，切莫私自换药。

追随、模仿他人用药

有些老年患者有“从众”心理，在身体出现不适后凭感觉自诊，认为自己的症状与某某相似，进而模仿他人用药。实际上很多人不仅“多病一体”，即使同一种病也会有多种不同的症状。尤其多种慢病、多重用药、肝肾功能不全的人，不建议盲目跟风用药，还是要认真就医诊断，否则可能增加不良反应及药物相互作用风险。

用保健品替代药品

坊间很多保健品夸得神乎其神，但这些都是广告效应，保健品即使含有与药物相似的成分，本质上还是“食品”，仅仅具有保健功能，帮助调节身体机能，并不能治疗疾病。

选择保健品应根据个人健康状况、需求和医生建议而定，要知道保健品也不是绝对安全的，吃多了同样会引起副作用。

光明网

本版图片均为资料图片