

# 天冷路滑，创伤骨科患者增多

## 毓璜顶医院专家教您如何防摔倒

YMG全媒体记者 刘晋  
通讯员 李成修 王婧  
摄影报道

近日，烟台毓璜顶医院创伤骨科(创伤中心)因滑倒而导致摔伤的患者明显增多。为此，科室主治医师郇振东表示，不少人觉得冬天穿得多，摔倒了也有缓冲，一般不会摔得太严重，但实际情况恰恰相反。冬天穿得多，人比较笨重，不够灵活，加上寒冷状态下，身体肌肉、关节、骨骼都僵硬、发紧，身体不协调，一旦摔倒，身体无法及时反应，提供有效缓冲或者保护。

“人往前摔时会条件反射用手撑地，着地瞬间力量非常大，传导到腕部会导致腕关节骨折；往后摔，则往往是臀部、骶尾部着地，受力后易发生髋部骨折。雪天摔倒所致的一些其他外伤，例如踝关节韧带扭伤、髌骨骨折、腰椎骨折等病症也常有发生。特别是手部撑地时，穿再多的衣服也无法保护腕部。”郇振东提醒市民，下雪、化雪期间，尤其老人和孩子，非必要不外出，外出时要穿防滑鞋，女性不要穿高跟鞋。

“走路时，需注意观察路面状况，尽量挑雪化后的路面或者别人走过的路面行



走。走路时，不要东张西望、看手机。在凹凸不平、浮雪以及冰水混合物较多的如湿滑大理石、瓷砖路面，行走或上下台阶时，一定要提前做好准备。”郇振东表示，要学会走“企鹅步”防滑，“小步慢走，身体重心落在前脚，身体略向前倾，如滑雪状，走路时两脚分开，与肩同宽。这样做，底盘大、重心稳。走路时，两只手不要放在口袋里，双手在外面来回摆动可以保持平衡。”

如果不小心摔倒，郇振东提醒，千万不要乱动，要沉着冷静，检查自己的四肢情况如何。“若手脚情况并无大碍，可以先侧身，转向觉得方便和舒服的任意方向，屈腿翻转身体，呈俯卧位，使膝盖和双肘着地，借助其力量将整个身体撑起来。在这个过程中，身边如果有比较稳定的物体，可以借助它站起来。”

若检查发现只是轻微扭伤，24小时内可冰敷患处，以收缩血管、减轻局部充血，可缓解疼痛和肿胀。郇振东表示，“受伤后千万不要立即热敷，否则会扩张血管，使肿胀更加严重。”

如果发现身体某个部位非常疼痛，切忌强行支撑，应逐渐活动，观察症状是否加重，排除骨折、开放伤等紧急

情况，寻求援助或到附近医院就诊。

“一旦发现摔伤部位畸形，如突起等，并伴随疼痛、活动受限，可能是骨折，需立即就医。”郇振东说，“当骨折发生时，不正确移动可能会造成骨折移位加重。紧急情况下，可以使用围巾、书本等对骨折处进行简单的固定；若伤者有胸、腰、背部疼痛，无法坐起、站立等，有脊柱骨折的可能性。这时救人者千万不要随意搬动伤者，可以用手边的棍状物或硬纸板固定损伤部位，或者用硬板将伤者抬到医院；如果摔倒后发现存在流血伤口或观察到骨骼直接暴露于开放伤口外，先用干净的纱布或毛巾将伤口临时包扎，原地拨打“120”急救电话，尽早就医。”

### 冬季运动前要先热身 避免突然“发力过猛”

俗话说，“冬天动一动，健康一个冬”。冬季运动既能增强抗寒力，还能提升免疫力。但冬季不宜进行太过剧烈、消耗过大的活动，只要做到微微出汗、身体发热、呼吸加快即可。

冬天，人体肌肉较为僵硬，如果缺少必要的准备活动来预热身体，运动损伤的概率会大大提升。运动前，要先热身5~10分钟，循序渐进，避免突然“发力过猛”。可以通过慢跑、徒手操、轻机械的少量练习，使身体发热，微微出汗后再进行运动。运动后要有5~10分钟整理运动，帮助肌肉放松。

冬季，晨起气温低，空气湿度大，容易刺激呼吸道和心血管系统，尤其对老年人和慢性病患者不利。建议老年人、心脑血管疾病等人群等太阳出来、气温升高后再外出锻炼，最佳时段是上午9~11点，或下午3~5点。若遇到雨雪或空气质量不佳的天气，应尽量避免户外运动。

冬季早晚温差较大，运动前应检查保暖衣物、运动配件、鞋子及运动器材是否正常，户外运动时要注意衣物轻软宽松，不宜过紧。热身后，身体微微出汗，再脱去一些厚衣服。运动过程中可根据体感适时增减衣物，防止出汗后受凉。

据人民网

### 影响癌症进展的 关键细胞被发现

记者从华中农业大学获悉，该校生物医学与健康学院颜彦教授团队联合国外科研人员的最新研究发现，一类拥有“高可塑性细胞状态”的特殊肿瘤细胞是驱动癌症进展、造成肿瘤细胞多样性以及产生治疗耐受的关键因素，这为癌症治疗提供了新策略。

“癌症之所以难治疗、易复发，根本原因是肿瘤细胞非常‘善变’，它们能在不同状态间来回切换，以逃避药物等治疗手段的‘攻击’，从而存活下来。”论文共同通讯作者颜彦说，为摸清肿瘤细胞在不同状态间相互转变的规律，并实现在活体内直接观测、干预这一过程，研究团队开发了一套新型遗传报告系统，通过给肿瘤细胞装上“可追踪芯片”和“定点清除开关”，最终鉴定出这类拥有“高可塑性细胞状态”的细胞在肿瘤细胞状态转换中扮演着关键角色。

颜彦说，如果把肿瘤比作一张动态的“交通网络”，不同细胞状态就像分布其中的不同“城市区域”，状态转换则如同连接各区的“公路系统”，这类拥有“高可塑性细胞状态”的细胞群体就位于网络的“中心枢纽”。细胞经此“枢纽”后，会被“派遣”向不同分化路径，产生各种类型的肿瘤细胞，成为直接驱动肿瘤生长的“主力”。同时，其他已分化的细胞在特定条件下也能“逆向”回流至该“枢纽”，再次进入“高可塑性细胞状态”，从而不断重塑肿瘤的异质性，赋予其强大的适应与进化潜能。

进一步的研究表明，在肿瘤发生早期清除“高可塑性细胞状态”肿瘤细胞能有效阻断其恶性演进；而在肿瘤晚期中靶向清除该类细胞，则可显著抑制肿瘤生长。

据新华社

### 医生建议青少年儿童做好寒假健康管理

## 均衡饮食加强锻炼，保证充足睡眠

寒假期间，一些孩子脱离校园作息约束后，容易出现摄入零食过量、运动不足、作息不规律等问题，埋下免疫力下降、视力减退等健康隐患。相关医生建议，做好青少年儿童寒假健康管理，需以饮食、运动、睡眠为核心，构建科学系统的健康防护体系。

“寒假期间，孩子要均衡饮食，一日三餐要坚持定时定量的原则。”湖南省人民医院临床营养科主任蔡华介绍，孩子每日应摄入至少12种食物，覆盖谷类、蔬菜、肉蛋类、奶制品、大豆类等品类。主食

需坚持粗细搭配，可采用杂粮饭、全麦面包替代部分精制米面；孩子每餐都要摄入适量的蔬菜，其中深色蔬菜占比不低于50%；每日需保证摄入1个鸡蛋，适量搭配鱼虾、瘦肉、豆制品等优质蛋白，同时饮用300毫升左右的液体奶或奶制品。

蔡华提醒，寒假期间，青少年儿童需坚持清淡饮食，避免摄入过多盐和糖。青少年儿童每日食盐摄入量不超过5克，烹饪优先选择蒸、煮、炖等健康方式；添加糖摄入量需控制在25克以下，约合

6颗方糖。

“家长要控制好孩子的零食摄入。”蔡华建议，青少年儿童不要吃太多辣条、薯片、碳酸饮料等零食，可以适当摄入坚果、原味酸奶等零食，适当多吃苹果、梨、黄瓜、胡萝卜等新鲜蔬果。青少年儿童饮水优先选择温热白开水，6至10岁儿童每日需饮水800至1000毫升，11至17岁青少年每天需饮水1100至1400毫升。12岁以下儿童不要饮用浓茶、咖啡，避免影响睡眠及神经系统发育。

蔡华提醒，儿童青少年

每日需保证1小时户外活动，既能促进钙吸收、增强骨骼密度，还能保护视力。天气寒冷时，孩子可选择在室内进行开合跳、平板支撑、健美操等运动。

“充足睡眠对孩子健康非常关键。”蔡华强调，不同年龄段儿童睡眠需求有明确标准：小学生每日需保证10小时睡眠，初中生不少于9小时，高中生不少于8小时，孩子在睡前1小时需远离电子产品。

据新华社