摔倒后不要马上爬起来

2020 年 11 月 19 日 09:45　来源：新华网



新华社哈尔滨 11 月 19 日电(记者杨思琪)很多人认为，摔倒后，只要能站起来走路就没事。专家提醒，发生摔倒后不要马上强行站起，应先缓慢活动四肢，确定伤势不重再起身，谨防无移位嵌插型骨折情况发生。

哈尔滨市红十字中心医院骨外科主任唐校光介绍，进入冬季，尤其是雨雪后路面湿滑，骨科门诊患者有所增加，主要受伤部位是腕关节、髋关节周围组织及关节本身拉伤，严重者还出现颈椎、腰椎的骨折性压迫。容易发生摔伤的人群主要有 4 类，即老人、孩子、穿高跟鞋的女性和骑车的人。其中，老年人骨质较为疏松，发生骨折的概率高于年轻人。

“如果发生骨折，站起来试走，会导致骨折更严重。”唐校光说，由于骨折两个断端在外力作用下紧紧“咬合”，虽然可以行走，但十几分钟到半个小时后，会产生剧烈的疼痛。

唐校光说，摔伤后不要自行用活血药物或热敷，以免加重肿胀，应冰敷或用止痛药。此外，不要揉捏骨折部位，这样不仅会加重骨折，还可能导致骨折断端刺破血管和神经，应用书本、围巾等固定好骨折部位，或立即到附近医院救治。

单词：

wúyíwèiqiànchāxínggǔzhé 无移位嵌插型骨折		wànguānjié 腕关节		
kuānguānjié 髋关节	lāshāng 拉伤	jǐngzhuī 颈椎	yāozhuī 腰椎	
shūsōng 疏松	yǎohé 咬合	bīngfū 冰敷		

讨论：1.您听说过无移位嵌插型骨折吗？

2.摔伤后应如何处理，以防止肿胀或骨折呢？

源新闻：https://www.chinanews.com/jk/2020/11-19/9342021.shtml

音声 URL：http://ttcn.co.jp/sound/text/2155n810.m4a