

◎邢台市中医医院：

关节脱位骨头“脱臼”切莫自行硬掰

关节脱位俗称脱臼，中医叫骨出窠、筋出槽。外力跌倒、牵拉撞击，造成关节骨头脱离正常位置，往往伴随韧带、关节囊撕裂，严重可合并骨折、神经血管损伤。

脱位典型信号

弹性固定：关节僵在特殊姿势，一动就弹回去。危险信号：肢体麻木、发凉、肤色发白，提示可能压迫血管神经，请立刻就诊。脱臼后，这些事千万别做：不要自己强行掰、拉扯，试图把骨头掰回去，容易加重撕裂、骨折；不要揉搓按摩、热敷，会加重出血肿胀；不要强行活动，指望“活动开就好”。

现场正确急救

保持受伤肢体不动，用围巾、硬纸板简单临时固定，尽快到骨伤科就诊。脱位越早复位越好，拖延变成陈旧性脱位，治疗难度会大大增加。

中医骨伤怎么治脱位

正骨手法复位：专业医师通过手法使骨节归位；合并严重骨折、神经损伤者需手术。妥善固定：复位不等于痊愈！韧带筋肉需要时间修复，过早活动容易造成习惯性脱位。

中药内外调治

早期：活血化瘀、消肿止痛；后期：补益肝肾、强筋壮

骨，促进韧带修复。皮肤过敏、破损忌外用。科学练功：动静结合。固定期间活动其他关节；解除固定后循序渐进锻炼，防止关节僵硬、肌肉萎缩，禁止过早剧烈运动。

警惕习惯性脱位

肩关节脱位最为多见。一次脱位修复不好，轻微动作就反复脱臼。生活避免大幅度甩臂，反复脱位要及时规范治疗。

外伤后关节变形、无法活动；伤肢麻木、发凉、感觉变差；脱位伴随皮肤破口出血；同一个关节反复脱臼。出现以上情况，请及时就医。（主院区骨伤疼痛二科 许靖）

孩子被动物咬伤 要不要打狂犬病疫苗

在狂犬疫苗接种门诊，遇到过各种各样的动物致伤病例，以及很多带着疑问、担忧和焦虑而来的家长。狂犬病是家长担忧的一大因素。狂犬病是由狂犬病病毒感染引起的一种动物源性传染病，临床大多表现为特异性恐风、恐水、咽肌痉挛、进行性瘫痪等，一旦发病，病死率几乎100%。

要看是被什么动物致伤

专家介绍，狂犬病病毒传染的高风险动物，第一类是犬和猫（包括流浪的和家养的）；第二类是流浪的或野生的哺乳动物，主要指食肉哺乳动物，包括豹、狐狸、狼、熊等；第三类是蝙蝠，风险最高。“蝙蝠携带病毒种类多，致死性极强，只要有接触，一律算作高风险，哪怕家里进过蝙蝠，就有狂犬病暴露的风险。”专家补充道。

无狂犬病病毒传染风险的动物包括鸟类（如芦丁鸡、鹦鹉等）、水生动物（如乌龟、观赏鱼等）、爬行和两栖冷血动物（如蛇、蟒、蜥蜴等）。此外，啮齿类（尤其是小型啮齿类，如花栗鼠、松鼠、小鼠、大鼠、豚鼠、沙鼠、仓鼠等）和兔形目动物（包括家兔和野兔）极少感染狂犬病，也未发现此类动物与人类之间传播，导致人间狂犬病的证据，基本可以不用考虑狂犬病病毒传染风险。

被动物致伤后家长该怎么做

第一，如果不清楚是被什么动物咬伤，可以拍照，向医生描述动物情况。第二，用流动清水或者肥皂水，充分冲洗伤口，这对阻断发病是至关重要的一步；之后可以用碘伏消毒，并尽快前往医院。

关于狂犬病疫苗，还有一个常见的认知误区——被咬伤超过24小时后，再打疫苗就没有保护效果。狂犬病潜伏期绝大部分为1至3个月，极端情况下最短不少于7天，最长一般不超过一年。“动物致伤后，不管间隔多久，只要有需要，随时可以启动疫苗接种。只要还未出现症状，及时全程接种疫苗仍有可能产生保护效果。”专家表示。

需要注意的是，狂犬病疫苗并非终身免疫。专家提醒，对于接种过疫苗又再次被咬伤或抓伤的情况，不能因为曾经打过疫苗就放松警惕，任何一次暴露后，均应首先及时彻底地进行伤口处置，之后根据医生指导接种狂犬病疫苗。

◎邢台市中心血站：

他一味奉献不求回报

“经常有人问我为啥献血，咋说呢，我献血啥也不为，就是愿意尽力做点好事。”王文明是一位地地道道的农民，话里话外透着朴实和憨厚。

得益于多年来一直从事体力劳动，王文明的身体健康状况非常棒。2000年至今，他总共献血7000多毫升，但是自己和亲属从来没有申请过免费用血。

2026年，他已经66岁了。6年前，根据我国献血法规当中“献血者年龄不能超过60岁”的规定，停止了捐献。他常常因为这事感到

非常遗憾，他觉得自己的身体还非常好，如果需要还可以再捐献几年。

说起当年第一次献血，针头扎进血管时，他紧张得别过头去。护士笑着递过一杯糖水：“大哥别怕，就跟蚊子叮一下似的。”当暗红的血液顺着透明导管流入血袋时，他忽然觉得，自己这辈子总算做了一件实实在在的大事。

从那以后，王文明经常看着日历盘算着下次献血的时间。每隔6个月，他都会雷打不动地出现在市里的献

血点。后来，他从血站的工作人员那里听说，如果捐献血小板的话，每两次捐献之间的间隔只需要两周，于是决定从捐献全血改为捐献血小板，这样每年能多捐献好几次。

左邻右舍起初不理解。有人说他傻，有人说他图血站的营养补贴。对此他从不辩解，只是笑笑。如今，他没事的时候就拿出来那厚厚一沓献血证摩挲一会儿，再收好。他知道自己做的事很多人都需要，他尽力了。

（陈英文 卢柏良）