

跌打损伤的防治 与疑难解答

叶伟洪 编著

广东经济出版社

责任编辑:曾 莹
特约编辑:黄德弘
封面设计:王真真
插图:赵长庆
责任技编:梁碧华

跌打损伤的防治 与疑难解答

· 叶伟洪 编著

出版	广东经济出版社
发行	(地址:广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东省新华书店
印刷	广东番禺市印刷厂
	(厂址:番禺市市桥镇环城西路工农大街 45 号)
开本	889 × 1194 毫米 1/32
印张	6 2 插页
字数	148 千字
版次	1998 年 6 月第 1 版
印次	1998 年 6 月第 1 次
印数	1—7,000 册
书号	ISBN 7—80632—247—7/R·16
定价	10.80 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

读者热线:[发行部](020)83794694

序

人生自幼至老，无时不与外界接触，撞击蹶仆意外之事，常可发生。故跌打损伤乃城乡常见疾患。

今社会繁荣，人口稠密，居则高层楼宇，出则车流如鲫；加以建设施工，机械操作，昼夜繁忙，故跌打损伤之患，较之昔日更多且重。而祸患皆突然而来，伤者及其亲友，每惊惶失措。若缺乏应急处理之基本知识，以致迁延失治，或误信游医，治疗乖错，则轻者转重，重者致残，甚至危及生命，殊可慨也！

我院副院长、骨伤科主任叶伟洪同志，从事骨伤科工作 30 年，学贯中西，临证精思明审，屡拯垂危，每见不少跌打损伤患者，因失治误治而致残致命，惻然于心。常谓若能普及有关之基本知识，则不幸之事，自可大大减少。乃稽古证今，衷中参西，撰写《跌打损伤的防治与疑难解答》一书，条分缕析，阐明真理，论述其法，文字深入浅出，且富趣味性，粗通文墨者，可展卷了然。若能人手一册，则仓卒之际，自能应变而不误。书中所附之方药插图，更是作者多年临床心得之结晶，洵济世之良书也。

余所见近年科普读物，论及跌打损伤者，甚为缺少，则此书之问世，弥足珍贵矣。乃乐为之序。

戊寅正月中浣

何炎燊于东莞市中医院

前 言

跌打损伤，古今中外都十分常见。在长期的医疗实践中，作者常常遇到跌打损伤患者及其陪诊的亲友，缺乏必要的有关外伤的基本常识，导致延误或加重伤情，甚至造成终生不可挽回的残疾。社会上的江湖游医，不学无术，花言巧语，误诊误治，使伤者蒙受巨大损失。

编写《跌打损伤的防治与疑难解答》一书，意欲普及有关跌打损伤的基本常识，为人民群众的健康尽点绵力。

本书以临床经验为基础，参阅古今中外有关文献资料，把人们在生活和劳动中常常遇到的各种跌打损伤，编写成71节。既独立成章，又前后呼应。内容简明扼要，文字通俗易懂，并附有近百幅插图。既有中医中药特色，又有现代医学科学内容。最后把有关跌打损伤的常用知识资料和方药编成四部分附录于后。其中不少药方，乃是作者长期应用，疗效卓著的经验总结。

本书在编写出版过程中，承蒙广东省名老中医何炎燊主任中医师，东莞市人大常委会副主任、东莞市科协名誉主席姚锦柏，广东省中医药管理局庠日建副局长、广东省人民医院骨科专家陈之白教授、深圳市中医院院长，骨伤科主任肖劲夫教授、东莞市统计局梁国英局长，以及东莞市博物馆赵长庆画师等同志的热情支持和帮助，在此，一并表示衷心感谢！

本书的出版问世，得到东莞市热心于卫生和科普工作的有关领导和社会人士的鼎力支持帮助，特此鸣谢。

编 者

1998年2月

目 录

1. 当你见到有人从高处跌下	(1)
2. 孙膑膝盖骨被割之后	(4)
3. 从巴金骨折说起	(7)
4. 网球肘	(9)
5. 玻璃姑娘与硬功夫	(12)
6. 刀伤怎样止血	(14)
7. 手榴弹骨折	(17)
8. 跌打刀伤与武术	(19)
9. 头部损伤不能掉以轻心	(21)
10. 乘坐汽车与骨折	(23)
11. 女青年骨盆骨折愈合后会影响生育吗?	(25)
12. 手指离断怎么办?	(28)
13. 骨质疏松	(30)
14. 扭伤的正确处理方法	(32)
15. 她不是中邪	(34)
16. 与中年人谈五十肩	(36)
17. 脾破裂延迟出血	(38)
18. 当你拉着小宝宝的手时, 警惕牵拉肘的发生	(40)
19. 谈一谈“内伤”	(44)
20. 哪些部位容易发生骨折脱位	(46)

21. 老年人骨折的家庭护理	(48)
22. 发生在游泳跳水时的损伤	(50)
23. 腰痛与“肾亏”	(52)
24. 谈谈骨质增生	(54)
25. 从关羽刮骨去毒谈骨髓炎的防治	(56)
26. 家庭妇女与狭窄性腱鞘炎	(59)
27. 在日常生活中如何预防腰腿痛	(61)
28. 如何处理阴茎睾丸外伤	(65)
29. 跌打骨伤，当心骨化性肌炎	(67)
30. “伤筋动骨一百天”是真的吗？	(69)
31. 脊柱骨折后能恢复性生活吗？	(71)
32. 两腿不等长不用愁	(73)
33. 骨伤病人喝猪骨汤有好处	(75)
34. 孩子步态异常要紧吗？	(78)
35. 骨折一定要开刀吗？	(80)
36. 她为什么要截肢——不该发生的悲剧	(82)
37. 从牛虻的发病谈起	(84)
38. 书包重量与骨骼发育	(86)
39. 如何认识脑震荡	(88)
40. 骨折在什么情况下要“镶钢板”	(90)
41. 与少年儿童谈小腿痛	(92)
42. 痛风并非风湿	(94)
43. “迪斯科”与腰椎间盘突出症	(96)
44. 小儿股骨干骨折重叠愈合后，走路会跛行吗？	(99)
45. 什么是半月板损伤	(101)

46. “高枕无忧”与颈椎病	(103)
47. 老年人股骨颈骨折为什么难愈	(106)
48. 骑自行车要预防尺神经麻痹	(108)
49. 骨折病人为什么要进行功能锻炼	(110)
50. 手腕上的“小圆球”不是瘤子	(113)
51. 谈谈骨折并发症	(115)
52. 高跟鞋与踝关节扭伤	(117)
53. 坐骨神经痛是什么病	(120)
54. 从克林顿的膝部手术说膝部的韧带损伤	(122)
55. 当心发生股骨头无菌性坏死	(124)
56. 水牛撞人伤不轻	(126)
57. 不要害怕骨牵引	(128)
58. 腰伤出院后为何还要戴腰围?	(131)
59. 小腿骨折后, 能否重返足球场	(133)
60. 化脓性关节炎要早治	(135)
61. 治疗足跟痛有良法	(137)
62. 如何看跌打损伤的 X 线照片	(139)
63. 腰痛患者的性生活——兼谈“夹色腰”	(141)
64. 颅骨牵引危险吗?	(144)
65. 肌腱断裂如何处理?	(147)
66. 皮肤软组织破损感染怎么办?	(149)
67. “甩下巴”不要慌	(151)
68. 腰痛与姿势	(155)
69. 颈椎间盘突出症是怎么一回事?	(161)
70. 人工关节浅谈	(163)

71. 与年轻父母们谈新生儿股骨骨折	(165)
--------------------------	-------

附 录

一、正常人体骨骼数量和名称	(167)
二、人体关节正常活动范围	(170)
三、肌力的测定标准与方法	(176)
四、跌打损伤常用处方	(177)

1 当你见到有人从高处跌下

在某建筑工地上，一位青年工人不慎从约十米高的脚手架上跌下来。在场的人，大多数慌了手脚。有的说，赶快拿酒来给他灌下；有的说，快背他去医院；有的则说快去叫医生来处理。众说纷纭。但其中有个老成持重的中年人，却镇定自若地叫大家不要慌乱。他仔细察看了伤者，询问了目击者后，随即找来了一块平板，指挥大家小心地将伤者在维持平卧姿势下搬到平板上，然后迅速送到医院救治。

人从高处跌下，伤情往往较严重。轻者四肢骨折、脱位；重者可发生截瘫、颅脑损伤、内脏大出血而危及生命。在此情况下，如果不顾伤情，不了解伤者跌下时什么部位先着地，而贸然灌服酒药；或不先作正确的初步处理，即匆匆忙忙背去医院，不但不能帮医生的忙，相反，往往会增加损伤，严重者造成终身残废，甚至窒息死亡。

那么，要如何处理才正确呢？

首先，要观察伤员的神志，清醒抑或模糊或昏迷；要询问在场的目击者，了解伤者坠地的高度、姿势，哪个部位先着地。从神志、高度，着地部位三方面可以初步估计伤情。头颅着地，可造成昏迷、脑震荡，颅骨骨折，脑出血，如伴见耳、鼻流血则伤情更重。胸腹部着地，可造成肋骨骨折，内脏损伤出血、休克。背部、臀部着地可造成脊柱骨折甚至截瘫。四肢着地可造成四肢骨折脱位。

在掌握了受伤部位和伤情后，应立即作现场急救处理。有伤口流血的，作伤口包扎，如无消毒敷料和急救包，可用干净的衣服或手帕代替。但耳鼻出血则不能堵塞，以免造成颅内高压和感

染。臀部或腰部着地，估计有脊柱骨折脱位的，不能用搀扶、抱扶或背负方式搬运伤员，而必须用平卧搬运法（图1）。即是以

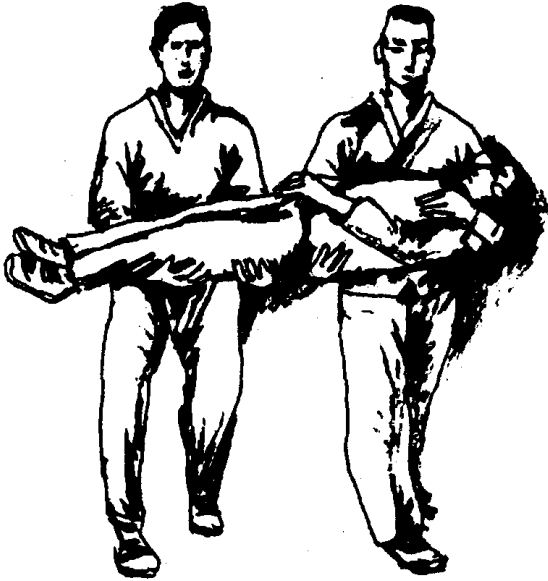


图1 平卧搬运法

两人或数人蹲在伤员同一侧，分别托着伤员的头部、背部、腰部、臀部和腿部，动作一致地把伤员托起放于平板上。在这方面，如处理不当，会导致脊髓神经受伤，造成下肢瘫痪。昏迷伤员应用侧卧位或仰卧头侧位，使口鼻朝侧下（图2），这样既不影响呼吸、又能顺利地排出口腔和鼻腔分泌物。有假牙的要取出，以免脱落时堵塞气管，如四肢着地，局部有疼痛肿胀、畸形、怀疑有骨折的，应就地取材，用木板、三夹板、木棍或竹竿，将伤肢上下关节固定。没有固定器材时，上肢骨折可固定在躯干上，下肢则与健肢一起包扎固定，以免伤肢摇摆，从而能减

轻疼痛、避免增加神经血管的损伤。

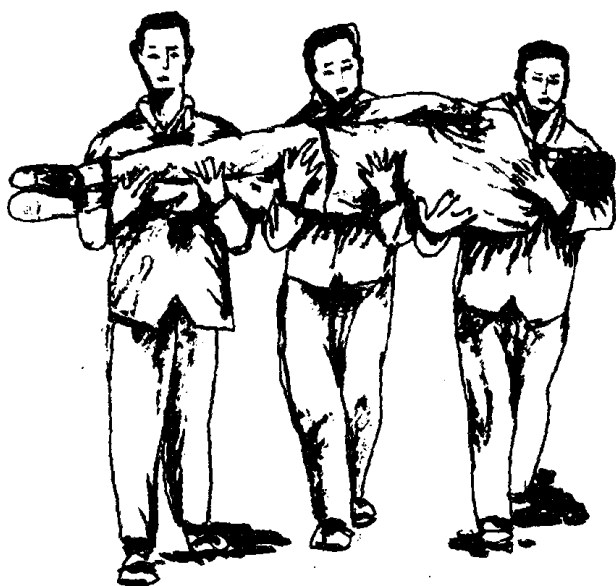


图2 昏迷病人搬运法

抢救伤员，要争分夺秒，越快越好。但在送往医院治疗前的现场急救处理至为重要。本文开头提到的建筑工地上的那位伤者，由于现场处理正确，又及时送往医院救治，所以能获得良好的治疗效果。

春秋战国时期，魏人庞涓、齐人孙臆，在鬼谷先生门下，同学兵法，并结为兄弟，情同手足。三年之后，庞涓下山投魏，魏惠王赏识他的军事才能，任命他为元帅兼军师。掌管魏国的军事大权。后来孙臆也被墨子举荐给魏惠王。但庞涓深知孙臆的才能在自己之上，只有除掉孙臆，才能使自己天下无敌，并保住功名富贵。于是策划假书毒计，陷害孙臆，使孙臆蒙受刖足酷刑——割去双膝盖骨。动刑之时，孙臆痛得大叫一声，昏死过去。后虽以金疮药治疗，疮口愈合，但两腿无力，不能行动，只好盘足而坐，成了残废之人。后来孙臆假装疯癫，才被救出虎口，回到齐国。并以他卓越的军事才能，用计将魏军困于马陵道，庞涓也落得被乱箭射杀、自刎而亡的下场。这就是历史上有名的孙庞斗智的故事。

我们从医学的角度来看，孙臆被割去双膝盖骨之后，为什么不能行走呢？

膝盖骨，医学上叫髌骨。略呈三角形，扁平状，尖向下方。髌骨虽小，但很重要。它是膝关节的一个重要组成部分，能集中股四头肌各方面的牵引力，再通过髌韧带止于胫骨，更有效地完成股四头肌的伸膝动作（图3、图4）。孙臆的髌骨被割去，髌韧带必然被切断。由于股四头肌肌腱与胫骨的连结被切断，因而不能将膝关节伸直。正常情况下，伸膝与屈膝是由肌肉、韧带等维持动力平衡，从而使膝关节获得良好的稳定性。但当髌韧带被切断，以及切断后继发股四头肌萎缩时，伸膝屈膝的动态平衡就被破坏，结果膝关节严重不稳定，这样的膝关节，当然不能行走了。即使被扶起站立，一旦身体重心移动，也即跪倒。

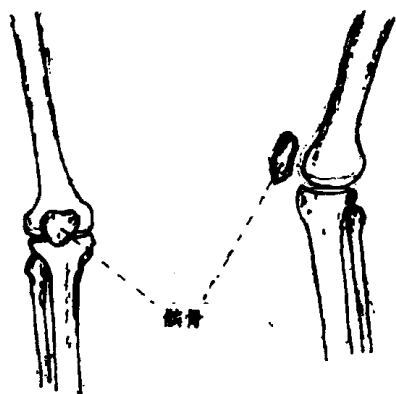


图 3



图 4 孙膑膝盖骨被割之后

在古代，由于医学水平所限，像孙膑那样的伤者，虽经治

疗，也只能是丧失行走功能的残废人。但在医学发达的今天，却是能够恢复行走功能的。譬如因车祸、意外刀伤等原因，出现像孙膑那样的伤情；或者髌骨严重粉碎性骨折以及髌骨其他严重病变而需要切除髌骨的，则可以采用股四肌肌腱修补，髌韧带重逢术来恢复伸膝功能，手术后通过积极的股四头肌锻炼，补偿减弱的力量，从而能使患肢获得行走功能。

临床上，笔者遇到髌骨无法保留而必需作切除的病例，经用上述方法治疗，都能获得行走功能，而且经过一段时间功能锻炼就能恢复原来的工作。但要强调，髌骨是人体重要的伸膝装置，没有它的机械支点样的作用，膝部的力量会有所减弱。特别是对于从事竞赛运动、或上山下坡、上落楼梯、或负重步行工作的人来说，应尽可能避免切除髌骨。

髌骨骨折是常见的骨折。大多数的病人，可以用手法复位外固定或切开复位内固定的方法治愈。部分病例，因骨折片较小无法缝合固定的，则可行髌骨部分切除术。只有极少数严重粉碎型骨折，移位大、无法恢复髌骨后方关节面平整的，才采用髌骨全切除术治疗。一般是不轻易切除髌骨的。

中外知名的老作家巴金，1982年11月7日，在整理书籍时劳累过度，不慎跌倒，致左股骨粗隆间骨折。巴金虽然年逾古稀，但他在医院治疗期间，仍以极大的毅力，积极配合医生进行治疗和功能锻炼，结果较快地恢复了健康。这件事使我觉得，有必要谈谈老人跌倒问题。

意外的跌倒对老年人是很危险的。据调查，跌倒后发生严重损伤和死亡的占15%~19%，其中股骨颈，股骨粗隆间骨折占72%。据报道，英国每年跌倒引起死亡的约有6.5万人。其中2/3为老人。死亡原因往往是脑、血管病变以及跌倒后长期卧床引起的严重并发症。

为什么老年人容易跌倒呢？

随着年龄的增长，人在60岁以后，生理机能明显衰退，骨质疏松，关节韧带退变老化，肌力减退，肢体功能活动受限，视力减退，反应迟钝，应变能力差。如在冬天，穿着衣服多，活动更不方便，机体平衡失调，引起生理性体位不稳，这些都是老年人容易跌倒的生理变化基础。

在日常生活中，一些因素如道路过滑或不平，灯光不足，乱放东西，鞋底光滑，楼梯级过窄过滑或扶手不牢固，地上的香蕉皮、西瓜皮，市场和浴室地面湿滑等等，常常是老年人跌倒的直接诱因。老人跌倒，如臀部髋部先着地，常可致股骨颈或股骨粗隆间骨折。这是因为股骨颈部细小脆弱，股骨粗隆部骨质松脆的缘故（图5、图6）。

老人一旦跌倒，切不要过于紧张。如出现骨折，要及时到医院诊治，并要像巴金那样积极配合医生，与伤病作斗争，刻苦锻



图5 股骨粗隆骨折



图6 老人平地滑跌，易引起髋部骨折

炼，争取早日康复。如果是股骨颈骨折，除了到医院诊治外，亦可设家庭病床。只要能配合医生，耐心治疗，精心护理，骨折多能获得愈合。一般来说，股骨粗隆间骨折的愈合需要2~3个月，而股骨颈骨折，因该部血液供应不良，往往需要3~6个月或更长时间才能愈合。为了缩短卧床时间和减少并发症的发生，近年来有采用三翼钉内固定术、加压螺纹钉内固定术或同时加肌蒂骨瓣植骨术、人工股骨头置换术等手术疗法来治疗股骨颈骨折。

预防老年人跌倒，除了上街、走路、上下楼梯要谨慎小心、脚步踏稳，同时注意鞋底不滑，手杖牢靠外，最好的办法是体育锻炼。体育锻炼能增强神经系统功能调节，促进肌肉新陈代谢，防止肌肉萎缩，促进磷钙代谢，推迟骨骼老化。身体硬朗、筋骨坚强的老人，跌倒较少，即使跌倒，发生骨折的也少。适合老年人体育锻炼的方法如散步、太极拳、气功、保健操、门球等等。只要持之以恒、一定能收到效果。

4 网球肘

体育学院的小王，近几个月来，每逢训练或用力、或劳累过度时，右肘外侧就疼痛起来，手握不上拳，拿东西很费劲，尤其当前臂伸腕或外旋时更痛。由于影响训练，小王思想苦闷得很。他带着疑虑，请教了骨科罗医生。罗医生给小王作了检查后对他说，这是肱骨外上髁炎，又称“网球肘”。并将病因和治疗方法告诉他。小王遵嘱而行，经过一段时间的治疗，疼痛消失，功能也恢复如常了。

那么，到底什么是肱骨外上髁炎，它怎么治疗和预防呢？

肱骨外上髁炎，是一种慢性劳损所致的肘外侧疼痛综合征。以网球运动员好发，故又称为“网球肘”。一般多见于青壮年，职业范围涉及较广。不仅网球、羽毛球、乒乓球，击剑运动员容易发生，其他工种如木工、砖瓦工、钳工、纺织工、家庭妇女也可致病。此病的病因病理主要是手腕作过多、过久、过猛的动作，使前臂伸肌长期反复的主动收缩运动，引起该肌起点（肱骨外上髁）牵拉伤，造成局部撕裂、出血、机化而形成纤维组织。纤维组织继续受牵扯时，引起疼痛（图7）。

此病的症状特点是肘关节外侧无肿胀性疼痛、以痠痛为主，有时放射至前臂外侧，握物无力，易于掉落，握拳和拧东西（如拧毛巾）时疼痛尤甚。肘关节活动正常。检查时局部压痛明显，如将肘伸直，前臂旋前，再将腕关节掌屈，即引起肘外侧疼痛加剧（图8）。

“网球肘”的治疗原则，早期以休息制动为主，尽量避免或减少腕背伸运动，也可以辅以局部热敷或按摩理筋手法；内服外敷或熏洗活血止痛、舒筋活络的中草药如骨关节洗剂Ⅰ号、Ⅱ号等