

常见病自诊自疗

骨 伤

主编 黄建民

编著 徐栋华 张晓明 严莉

绘画 左川

四肢骨折
股骨颈骨折
骨质疏松症
四肢关节脱位
软组织损伤



常见病自诊自疗

骨 伤

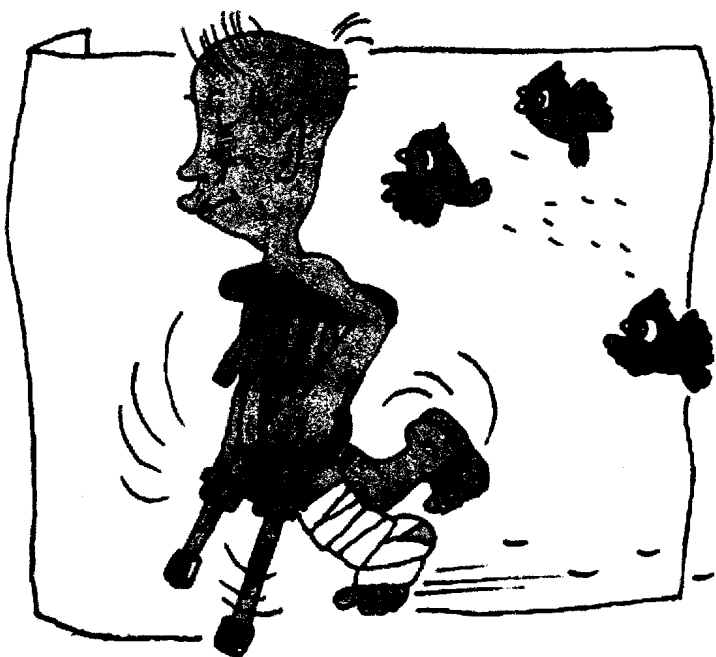
主编 黄建民

编著 徐栋华 张晓明 严莉

绘画 左川

四肢骨折
股骨颈骨折
骨质疏松症
四肢关节脱位
软组织损伤

天津科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

骨伤/徐栋华,张晓明,严莉编著;天津科学技术出版社策划.
—天津:天津科学技术出版社,2001.1(2001.6重印)
(常见病自诊自疗/黄建民主编)
ISBN 7-5308-2916-5

I. 骨… II. ①徐… ②张… ③严… III. 骨损伤-
诊疗 IV. ①R683

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 48034 号

责任编辑:刘 锐

版式设计:赵玲玲

责任印制:张军利

2A1256/03

天津科学技术出版社出版

出版人:王树泽

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话 (022)27306314

天津新华印刷一厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 850×1168 1/32 印张 6.25 字数 105 000

2001 年 6 月第 1 版第 2 次印刷

定价:9.00 元

主 编 的 话

我们即将跨入 21 世纪。种种事实表明,健康将是新世纪人类最关心的话题之一。

然而,尽管人们主观上希望自己身强力壮,以便更好地建设中华和享受生活,可事实是,我们不可能完全避免病痛的侵袭。认真做过全身体检的人都知道,自己总会被查出有这样那样、或大或小的毛病。俗语所说的“谁吃五谷不生病”,还真是经验之谈。

而今,人类所患疾病已超过一万种。其中少数疾病可以直接危及生命,多数疾病的症状往往并不严重,一般也无碍“大局”。不过,既然有了病,就多多少少会带来某些不适或导致免疫力的降低,若对这些不加重视,则可能会由小恙而演变成大病。

有了病,无论病重病轻,自然应该先去医院诊治。现在的各级医疗机构都有良好的医疗设施和具有专业水平的医务人员,他们有能力为患者消病去痛、救死疗伤。可我国地域广大,人口众多,城乡有差别,收入有悬殊,要使人人都能及时地得到良好的医疗,一时还很难办到。在这种情况下,自己就有必要懂点自诊自疗的常识。再说,“三分病,七分养”“无病要早防”的道理提示我们,大家也需要掌握一些日常的养生保健知识和生活护理手段。如果你赞成这一观点,那就应该买几本医学科普书籍阅读与备查,因为这是与己方便、与全家方便

的事。说不定这些图书还能对亲友邻居有个帮助呢。假如能用书中的科学知识揭露巫婆神汉的谎言,破除封建迷信的羁绊,提高人们的认识水平,意义自然就更非一般了。

天津科学技术出版社的寇秀荣总编辑,多年前就曾考虑要出版若干本简明、实用的医学科普图书,她对此有着全新的创意。1999年底,正是在寇总的鼓励 and 指导下,我才有勇气邀请各位医学专家、科普作家撰写这套丛书,并期望探索科普图书写作的新方式——这就是《常见病自诊自疗》丛书的由来。

本丛书的设问简明扼要、符合实际;回答力求通俗易懂、科学实用。书中除介绍必要的自诊自疗知识外,还有相当的保健、护理内容,而每个病种只写两三万字,可谓短小精悍。要强调的是,书中记载的防病治病小方法,都来自实践,所以颇有参考价值。

当然,尽管丛书的作者们作出了诸多努力,由于这种编写方式尚在尝试之中,难免会有这样那样的不足,我们期待日后有机会能修订完善之。

黄建民

2000.8.16



目 录

目 录

四肢骨折

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 3 什么叫骨折 | 21 骨折为何会伴有神经损伤 |
| 3 骨折有哪些原因 | 21 神经损伤怎么办 |
| 5 什么叫疲劳骨折 | 22 筋膜间隔综合征是怎么回事 |
| 6 骨折有哪些表现 | 23 骨折为什么会引起骨髓炎 |
| 7 骨折如何分型 | 24 怎样防治创伤性骨髓炎 |
| 8 骨折为何要进行分型 | 25 “骨油”为何能致人于死地 |
| 9 骨折为何会移位 | 26 如何防治脂肪栓塞综合征 |
| 9 骨折有哪些并发症 | 27 怎样治疗骨折 |
| 10 骨折后怎样进行现场自救、互救 | 28 病理性骨折怎么治疗 |
| 12 如何紧急止血 | 29 怎样防治疲劳骨折 |
| 13 怎样扎止血带 | 29 小儿骨折有哪些特点 |
| 14 骨折可以打止痛针吗 | 31 “骨痂”是怎么回事 |
| 15 开放性骨折要打破伤风针吗 | 32 石膏固定要注意哪些问题 |
| 17 骨折后要不要照 X 线照片 | 34 夹板固定有哪些优缺点 |
| 18 骨折要作 CT 检查吗 | 35 何谓骨折病 |
| 18 为何伤后 8 小时至关重要 | |
| 20 何为伤口二期缝合 | |



- | | |
|--------------------|------------------|
| 35 牵引要注意哪些问题 | 哪些 |
| 37 四肢骨折怎样才算对得好 | 57 骨折病人如何进行食疗 |
| 39 哪些四肢骨折要开刀 | 58 怎样选择和使用拐杖 |
| 41 四肢骨折什么时候开刀最好 | 60 什么时候复查 |
| 41 四肢骨折开刀前要做哪些准备 | 61 怎样进行功能锻炼 |
| 43 钢板、螺钉也会发生过敏反应吗 | 64 骨折病人可以作爱吗 |
| 44 为什么有些接骨器材可以自行消失 | 64 为何要取出接骨器材 |
| 46 骨折碎片是否要取掉 | 65 四肢骨折畸形愈合怎么办 |
| 47 经皮外固定有哪些好处 | 66 胳膊肘真的向里拐吗 |
| 48 有些骨折为什么老是不愈合 | 68 何谓骨化性肌炎 |
| 49 骨折老长不好怎么办 | 69 怎样做好骨折病人的心理护理 |
| 50 怎样护理伤口 | 71 卧床骨折病人怎样防止褥疮 |
| 53 有的伤口为什么老长不好 | 72 锁骨骨折怎么办 |
| 54 骨头外露怎么办 | 73 何为科雷斯骨折 |
| 55 骨折病人饮食上要注意 | 74 怎样让骰骨“破镜重圆” |
| | 75 怎样防止膝关节僵硬 |
| | 77 为什么跟骨骨折麻烦多 |
| | 78 如何处理跟骨骨折 |

股骨颈骨折

- | | |
|----------------|-------------------|
| 83 股骨颈为何容易发生骨折 | 现 |
| 83 股骨颈骨折后有哪些表现 | 84 股骨颈骨折有哪些主要治疗方法 |



- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| 85 股骨颈骨折打钉子后，
何时能够下地行走 | 89 怎样治疗股骨头缺血性
坏死 |
| 86 股骨颈骨折为什么不容易
长好 | 91 股骨头能“以旧换新”吗 |
| 86 股骨颈骨折长不好怎么
办 | 92 何为半髖或全髖关节置
换 |
| 87 为何会发生股骨头缺血
性坏死 | 92 人工髖关节置换后注意
哪些问题 |
| 88 股骨头缺血性坏死有哪
些表现 | 94 怎样防止老年人跌倒受
伤 |
| 89 如何确定股骨头缺血性 | |

骨质疏松症

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 99 骨质疏松症是怎么回事 | 107 骨刺消得掉吗 |
| 99 怎样确定骨质疏松 | 108 如何应用中药治疗骨
刺 |
| 100 骨质疏松症有哪些症
状 | 108 为何女性比男性更易
发生骨质疏松 |
| 101 为什么缺钙会抽筋 | 110 为何孕产妇容易发生
骨质疏松 |
| 101 何谓显微骨折 | 110 还有哪些人容易发生
骨质疏松 |
| 103 为什么老年人会越长
越矮 | 112 怎样预防骨质疏松 |
| 104 胸腰椎压缩性骨折怎
么办 | 112 怎样补充钙质 |
| 105 为什么骨质疏松同时
还有骨质增生 | 114 哪些食物含钙较多 |
| 106 什么是骨刺 | 115 怎样选服钙制剂 |
| 106 骨刺需要治疗吗 | 116 为什么说，适当运动可 |



以防治骨质疏松

- 117 老人运动何为度
- 118 为什么多晒太阳可以促进钙质吸收
- 118 应用雌激素应注意哪

些问题

- 119 氟化物、降钙素和二磷酸盐为何可以治疗骨质疏松症
- 120 骨质疏松症如何调养

四肢关节脱位

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 125 关节脱位是怎么回事 | 133 何为小儿先天性髋关节脱位 |
| 126 什么是关节功能位 | 133 如何早期发现小儿先天性髋关节脱位 |
| 127 哪些关节容易脱位 | 135 怎样预防儿童先天性髋关节脱位 |
| 128 怎样进行关节复位 | 136 怎样治疗儿童先天性髋关节脱位 |
| 129 什么是习惯性肩关节脱位 | |
| 130 何为小儿牵拉肘 | |
| 132 月骨脱位怎么办 | |

软组织损伤

- | | |
|---------------|------------------|
| 139 什么叫扭挫伤 | 弊 |
| 139 关节为何有响声 | 149 封闭治疗要注意哪些问题 |
| 141 关节弹响怎么办 | 150 落枕是怎么回事 |
| 142 肌腱断裂是怎么回事 | 152 怎样防治落枕 |
| 142 跟腱断裂怎么办 | 153 何谓急性腰扭伤 |
| 144 怎样做冷敷 | 154 如何治疗急性腰扭伤 |
| 144 怎样做热敷 | 155 怎样预防腰扭伤 |
| 145 怎样使用膏药 | 156 不打网球,咋也会得网球肘 |
| 146 怎样应用理疗 | |
| 148 封闭治疗有哪些利与 | |



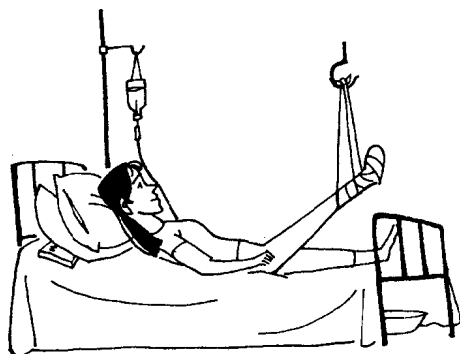
- | | |
|--------------|----------------|
| 157 怎样治疗网球肘 | 161 何为臀肌挛缩症 |
| 157 扳机指是怎么回事 | 162 何为梨状肌综合征 |
| 158 怎样治疗扳机指 | 163 半月板损伤是怎么回事 |
| 159 锤状指是怎么回事 | |
| 160 何为髂筋膜脂肪疝 | |

目
录



- | |
|------------------|
| 165 骨骼的基本结构 |
| 166 以外国人名命名的骨折 |
| 169 常用消炎止痛药物 |
| 171 中医治疗骨折、脱位常用方 |
| 173 骨折出血的特殊性 |
| 174 四肢骨折愈合标准 |

四肢骨折



常見病自診自療

如今，许多疾病的发生率大大下降，但骨折却越来越多，有不断上升的势头。这是因为，由于工农业生产 and 交通运输的发展，事故增加了。其次，我国人民生活水平不断提高，医疗保健条件不断改善，人们寿命延长，已逐渐进入老龄社会，老人增多，老年病也增多。骨质疏松症是颇为常见的老年病，骨质疏松后，骨骼强度和刚度不足，就容易发生骨折。此外，洪水、地震等自然灾害以及战争等因素，也常会引起大量人员受伤骨折。





什么叫骨折

骨折,顾名思义,就是骨头断了。用更为准确的医学术语来表达,骨折是指骨或软骨的完整性(或连续性)受到破坏。

骨骼的基本结构单位是骨小梁。如将一块骨头看成一座由砖块砌成的墙柱,骨小梁就相当于砖块。无论硬质骨(密质骨)或松质骨,都是由众多骨小梁组成的。“墙柱”断裂、倒塌,固然要算骨折,但“砖块”断裂,也应视为骨折。

老年人骨质疏松,脊椎骨受到冲击暴力,被压塌变扁,虽然大体看来没断,但许多骨小梁遭到破坏,因此也属于骨折。一颗子弹击中骨骼,中间穿了一个小洞,当然同样归属于骨折。小儿四肢长管骨像甘蔗一样,两头有软骨构成的“节”(骨骺),比较薄弱,容易分离,这种分离也叫骨折。



骨折有哪些原因

一是受到暴力。可分为两种。一种是直接暴力,即暴力直接作用于骨骼,引起断裂。如巨大石块或其他重物突然砸下,或行驶中的车辆直接撞击,作用于人体。另一种是间接暴力,即传导暴力。如路面泥



泞,脚下滑动,身体重心不稳,猛然跌倒。出于防护本能,以手撑地。手掌部瞬间受到地面撞击,力量向上传导,而上肢传导来的身体重力则向下传导。两者交汇于手腕部,可致桡骨远端发生断裂,即常见的科雷斯骨折。突然、猛烈的肌肉收缩,可使肌肉附着处骨骼撕脱。踢足球时动作过猛,协调不好,股直肌猛烈收缩引起的髌骨骨折;投掷手榴弹、棒球时,上臂肌群猛烈收缩引起的肱骨干螺旋骨折或肱骨内上髁撕脱骨折。



二是骨骼的强度和刚度下降。不难想象,一根完好的手臂粗细的硬木棍,一般人不借助工具,是难以将它折断的。但如果这根棍子被虫子蛀过,满是孔洞;或放在阴湿的墙角时间很久了,已经朽烂,要折断它便不再费事。同样道理,骨骼本身有了毛病,轻微暴力,或仅仅是生理负荷,就足以使它断裂。这称为病理性骨折。最常见的病理性骨折是骨质疏松症引起的,其次是骨骼良性或恶性肿瘤,以及骨髓炎。此



外,还有脆骨症等遗传代谢方面的疾病。



什么叫疲劳骨折

你可能有这样的经验:要折断一根铁丝,手边却正好没有工具。于是,你就在同一处来回反复扳折。几次,十几次,几十次以后,坚硬而有韧性的铁丝就在手中折断了。

疲劳骨折的发生原理与此相似。行走训练或徒步行军,长时间地重复相同的动作,双下肢正常骨骼不断重复受到肌肉牵拉力和地面的反作用力,一天下来,或几天过去,受力集中的骨骼部位,如足部的跖骨、跟骨,小腿的胫骨、腓骨,及大腿股骨颈、股骨髁上部等处即可能发生微细断裂(骨小梁骨折)。由于这种情况多发生于部队新兵行军时,有人就将此类骨折称为“行军骨折”。其实,舞蹈演员、运动员训练,新工人上岗培训期间,也有可能发生这种骨折。慢性咳嗽病人的下部肋骨,长期负重的体力劳动者的第一肋骨、锁骨或跟骨,也可发生。

疲劳骨折多见于下肢。没有跌伤、摔伤、砸伤或打伤史,只是连续几天长时间站立、行走后感到下肢某部或足部疼痛。肢体外表正常,皮肤不发红,局部无肿胀或仅有轻度肿胀,手指按压感到酸痛。这类骨折,X线照片上无明显骨折线,断端很少发生移位,同



时伴有修复生长。核素骨扫描检查可以帮助诊断。



骨折有哪些表现

一般表现有：

1.骨折部位疼痛和压痛(即手指按压,局部感到疼痛)。

2.肿胀。因骨骼以外的肌肉、肌腱、筋膜、韧带等软组织挫伤,引起创伤性炎症,大量组织液渗出、细胞肿胀而引起。但早期往往不明显,伤后 72 小时左右达到高峰。

3.淤斑。皮下小血管受伤破裂出血,红细胞里的血红蛋白分解与酸性物质发生化学变化,出现形状不规则、面积不等的乌青色斑块。

4.由于骨骼和肌肉的杠杆和收缩作用受到影响,以及剧烈疼痛,致使附近关节活动受限或不能活动。

这些表现并非骨折所独有,因为扭伤、关节脱位等也会出现,不能凭此就肯定有骨折。但若有局部畸形、反常活动和骨擦音(或骨擦感),三者只要有其一,则虽未摄 X 线照片,也可肯定骨折无疑。此类表现为骨折专有表现。

骨折专有表现虽有诊断价值,但并非所有骨折病人都表现出来。如骨折移位不大,畸形便不明显,或没有畸形。肢体长骨骨折,可在正常关节之间,出现



反常活动(又称假关节活动),但脊柱、颅骨及骨盆骨折,以及关节内骨折或关节附近骨折,则不太可能出现反常活动。特别要指出的是,检查骨擦音(或骨擦感),可加重病人痛苦,不必特意检查,只是在搬动伤员或作固定时顺便检查、体会即可。

要确定是否骨折,除认真询问受伤经过,详细检查病人外,X线摄片必不可少,必要时宜重复检查或作CT,以明确诊断。



骨折如何分型

1. 按骨折处与外界是否相通分类:

闭合性骨折。指骨折处皮肤或黏膜完整,或者指骨折与外界空气无直接或间接性贯通。

开放性骨折。骨折处皮肤或黏膜破损,骨折部位