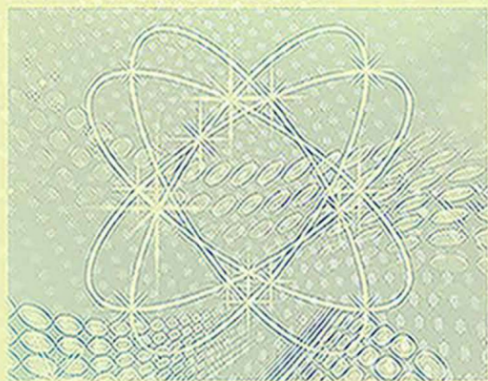


骨科门诊常见问题解答

裴宪武 主编



人民军医出版社

骨科门诊常见问题解答

GUKE MENZHEN CHANGJIAN WENTI JIEDA

主 编 裴宪武

副主编 宋红星 王德利 梁永辉 赵太茂

编 委 (以姓氏笔画为序)

王圣林 王德利 宋红星 赵太茂

郭 伟 梁永辉 裴宪武



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

骨科门诊常见问题解答/裴宪武主编. —北京:人民军医出版社, 2016. 2

ISBN 978-7-5091-9101-9

I. ①骨… II. ①裴… III. ①骨疾病—诊疗—问题解答
IV. ①R68-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 008830 号

策划编辑:李 玫 文字编辑:蒋妍妍 王 丽 责任审读:杜云祥

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8226

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:5.375 字数:97千字

版、印次:2016年2月第1版第1次印刷

印数:0001—2000

定价:22.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

本书从骨科门诊的常见问题入手,包含骨科疾病的预防、创伤、手术、用药、功能锻炼及影像学检查等方面,分13个部分,通过300个题目,用一问一答的形式,分类阐述了骨科门诊经常遇到的问题。目的是防治现代生活方式给人们带来的病痛,改善现代人的生活质量,搭建医患沟通的桥梁。本书适合患者及医护人员参考阅读。

序

伴随着社会的文明和进步,颈、肩、腰、腿痛及创伤越来越多,相应的骨科问题也在随之增长,目前的骨科书籍专业性、知识性强,阐述深刻、信息量大,如果不系统地去学习,很难在书籍中找到所需要的答案。然而,在实际生活和工作中需要解决的往往不是专业性、系统性很强的问题,此书正是在此环境下,把复杂的骨科知识简单化,用深入浅出的方式、用一问一答的形式对骨科门诊中的常见问题做了解答。

此书诸位编者是学历高、职称高的各单位学术骨干,他们长期从事医疗、教学与科研工作,工作时间长、所属医院患者多,知识更新快。他们具有扎实的理论基础,又有丰富的临床经验,根据临床的需要,以实用性为原则,写出了大家想知道、书籍中难找到,但实际中又经常遇到的“琐碎”问题。内容来源于临床,经过学习、思考和整理,又应用和服务于临床。

此书针对性、实用性强,适合白领工作者、患者和医护人员参考阅读。本书内容新,与时俱进,是一个带在身边的“骨科医师”。

我非常高兴受邀为此书作序,并推荐给大家,相信此书对读者掌握普通的、常见的、多发的骨科疾病和骨科创伤的知识有所帮助,希望此书能给读者带来收获、健康和快乐!

 教授

解放军总医院

2016年1月

前言

写本书的初衷是想帮助人们减轻一些病痛,并将羁绊于医患之间的难题解开一点,使无暇查资料的同行能方便一点。一般的专业书籍术语较多,阐述深刻,对于无医学基础的人阅读难度较大。既然从主要症状就可以推断诊断的方向,那我们为什么不用简短的问题作为题目,然后一项一项地解答,来达到解决问题的目的呢?于是,按照此思路写了这本书。

本书是在实际工作中发现问题,然后对那些感兴趣的问题进行思考和研究,结合临床经验,再查阅大量资料,经过总结和整理来回答这些问题,从而将模棱两可、似是而非的问题清晰化。

全书在骨科的疾病及预防、创伤、手术、用药、功能锻炼及影像学检查等方面,通过 300 个题目,用一问一答的形式,分类阐述了骨科门诊经常遇到的问题。问题虽然涵盖了骨科各方面,但不求全,只求实用和有价值,尽管本书不是一本系统性的专著,但每个题目都自成体系,使人们读后能解决一些问题。

本书编者均从医 20 年以上,博士学历、高级职称,其中不乏曾留学于国外的硕士、博士研究生导师,他们长期从事医疗、教学与科研工作,是各单位学术骨干,曾在国内外期刊上发表大量论文。短短 1 年多时间里,他们花费了很多精力查阅资料、辛勤写作,征求同行和患者的意见和建议,对本书的科学性、真实性及实用性起到了极其重要的作用。

本书适合白领工作者、患者和医护人员参考阅读。它涵盖了骨科领域的诸多方面,雅俗共赏,几乎每个人都可以从

中获益。

在此要特别感谢中华医学会骨科分会副主任委员、中国医师协会骨科分会副会长、我的博士研究生导师王坤正教授及硕士研究生导师杨敏杰教授为本书所做的指导！还要特别感谢解放军总医院骨科的蔡谓主任为此书作序！

因学识所限，本书如有不足之处真诚地希望骨科界同仁、前辈、专家和其他读者批评和指正。

郑重提醒：因不能面诊患者，无法全面了解病情，本书内容仅供参考，具体诊疗请一定到医院在专科医师指导下进行！

裴宪武

首都医科大学良乡教学医院

2016年1月

目 录

第 1 章 颈部	1
1. 人的理想站姿是怎样的?	1
2. 人的理想坐姿是怎样的?	1
3. 颈背部疼痛的常见原因是什么?	2
4. 如何进行颈背部疼痛的自我防治?	2
5. 如何做颈椎操?	4
6. 代替颈椎牵引的下颌推顶法是什么?	6
7. 什么是“小燕飞”? 如何做?	6
8. 头手相抗法(用手抱头对抗颈椎)来锻炼颈椎的方法 好不好?	7
9. 颈椎病有哪些种类?	8
10. 哪些人易患颈椎病?	8
11. 治疗颈项疼痛的两句话是什么?	9
12. 防治颈项疼痛的几个简单动作是什么?	10
13. 诊断颈椎病的条件是什么?	10
14. 一个或几个手指麻木、疼痛可能是什么病?	11
15. 颈椎病可以引起眩晕吗?	11
16. 除颈性眩晕外还有哪些疾病可引起眩晕?	12
17. 颈椎病可以引起高血压吗?	12
18. 维持颈椎正常曲度用什么器具好?	13

19. 颈椎牵引的方法是什么?	13
20. 齿突与两侧寰椎侧块间距不等就是寰枢椎半脱位吗?	14
21. 寰枢椎脱位的主要影像学依据是什么?	14
22. 寰枢椎脱位的原因是什么?	14
23. 头后部一侧疼痛是怎么回事?	15
24. 枕大神经炎查体会有什么发现?	15
25. 颈椎生理曲度变直、反弓是什么意思?	16
26. 颈椎骨质增生就是颈椎病吗?	16
27. 肩颈部剧烈疼痛,上臂抬着舒服是什么疾病?	16
28. 双下肢无力应想到哪些疾病?	17
29. 肩颈疼痛是颈椎病还是肩周炎?	17
30. 如何鉴别是神经根型颈椎病还是末梢神经炎引起的 手指麻木?	18
31. 脖子转动时有沙沙的响声是怎么回事?	18
32. 颈椎前部的骨质增生会引起吞咽困难吗?	19
33. “落枕”是怎么引起的?	20
34. 颈椎牵引治疗颈椎病的原理是什么?	20
35. 哪些疾病适合做颈椎牵引?	20
36. 颈椎颌枕带牵引应注意什么?	21
37. 颈围(托、领)的种类有哪些?	21
38. 颈围(托、领)能够长时间佩戴吗?	22
39. 当颈椎曲度变直或反弓时用颈领固定对颈椎会有 帮助吗?	22
40. 锻炼胸大肌不当也会出现颈背部疼痛吗?	22

第 2 章 肩部	24
41. 肩关节疼痛,活动受限是怎么回事?	24
42. 肩周炎如何治疗?	24
43. 肩周炎的锻炼方法是什么?	25
44. 如何判断肩关节脱位?	27
45. 什么是肩袖?	27
46. 外展抬肩时出现疼痛是怎么回事?	27
47. 撞击综合征如何治疗?	28
48. 肩袖撕裂是如何发生的?	29
49. 如何诊断肩袖全层撕裂?	29
50. 如何非手术治疗肩袖损伤?	30
51. 肩关节前部疼痛可能是什么疾病?	30
52. 肱二头肌腱炎如何诊断?	31
53. 肱二头肌长头腱鞘炎如何治疗?	31
54. 肩部疼痛,活动时响响可能是什么疾病?	32
55. 哪些情况易发生肩关节上孟唇前后损伤?	32
56. 肩关节上孟唇前后损伤临床表现是什么?	32
57. 肩关节上孟唇前后损伤治疗方法是什么?	33
58. 何为肩关节多向不稳定?	33
59. 肩关节多向不稳定如何非手术治疗?	34
60. 肩袖损伤和肩周炎的主要鉴别点是什么?	34
61. 肩锁关节疼痛是怎么回事?	34
第 3 章 肘、腕部	35
62. 小孩的胳膊被拉以后不能抬起了是怎么回事?	35
63. 肘关节外侧疼痛是怎么回事?	35

64. 肘关节内侧疼痛是怎么回事?	36
65. 肘关节后部有个包块是怎么回事?	36
66. 尺骨鹰嘴滑囊炎如何治疗?	37
67. 如何进行尺骨鹰嘴滑囊炎的穿刺治疗?	37
68. 手尺侧麻木可能是怎么回事?	37
69. 手腕的拇指侧疼痛是怎么回事?	38
70. 为什么生完孩子后更容易得腱鞘炎?	38
71. 桡骨茎突腱鞘炎如何治疗?	39
第4章 手部	40
72. 手指戳伤出现锤状指需要手术吗?	40
73. 手部骨折内固定针何时拔除?	40
74. 手指肌腱断裂缝合术后何时拆石膏等外固定物?	40
75. 手指常被“卡住”是怎么回事?	41
76. 手指不能弯曲或勉强弯曲时出现弹响是怎么回事?	41
77. 拇指根部内侧疼痛是怎么回事?	41
78. 手背长个包块是怎么回事?	42
79. 手掌侧出现包块是什么病?	42
80. 手掌长了一些结节、手指逐渐向手掌屈曲和收缩是 什么疾病?	43
81. 掌腱膜挛缩症如何治疗?	43
82. 掌腱膜挛缩症预后如何?	43
83. 手指间关节变形、拍X线平片有骨质增生是什么 疾病?	44

84. 手骨性关节炎如何治疗?	44
85. 手骨性关节炎平时应注意什么?	44
86. 手骨性关节炎预后如何?	45
87. 长期双手晨僵、手指对称肿痛可能是什么疾病? ...	45
第 5 章 胸背部	46
88. 胸锁关节肿痛是怎么回事?	46
89. 胸骨旁的肋软骨处疼痛是怎么回事?	46
90. 后背疼痛是怎么回事?	47
91. 肩胛骨内侧缘疼痛是什么疾病?	47
第 6 章 腰背部	48
92. 下肢一侧放射痛,但腰不痛,需要做腰椎 CT 或 MRI 检查吗?	48
93. 双下肢麻木、无力可能是什么疾病?	48
94. 腰一侧疼痛是怎么回事?	49
95. 腰椎横突综合征临床表现是什么?	49
96. 如何防治腰椎横突综合征?	50
97. 脊柱“骨错缝”是怎么回事?	50
98. 腰椎滑脱症需用手术治疗吗?	50
99. 腰椎滑脱症手术时需要椎体复位吗?	51
100. 腰椎手术内固定后多长时间可以下床活动?	51
101. 什么样的腰椎间盘突出症患者需要做手术?	51
102. 腰椎间盘突出症患者如何非手术治疗?	52
103. 什么样的腰椎管狭窄患者需要做手术?	52
104. 走一段时间就必须休息一会儿是什么疾病?	52
105. “闪腰”是怎么回事?	53

106. “闪腰”怎么治疗?	54
107. 正骨手法可以治疗“闪腰”吗?	54
108. 脊柱恶性肿瘤的临床表现是什么?	54
109. 椎体终板炎是怎么回事?	55
110. 椎体终板炎如何治疗?	55
111. 腰椎间盘突出症的患者什么情况下需行急诊手术?	55
112. 人的脊柱为什么不是直的?	56
113. 坚持做“小燕飞”就不得腰椎间盘突出症吗?	56
114. 倒着走能预防和治疗腰椎间盘突出症吗?	57
115. “尾巴根”痛是怎么回事?	57
116. 尾骨痛常见原因是什么?	57
117. 尾骨痛如何治疗?	58
118. “尾巴根”着地受伤后应怎么处理?	58
119. 拍腰椎 X 线平片可以诊断腰椎间盘突出症吗? ...	58
120. CT 片上显示腰椎间盘突出就是腰椎间盘突出 症吗?	59
121. 何为腰椎峡部裂?	59
122. 腰椎峡部裂可以出现腰痛吗?	59
123. 何为真性腰椎滑脱?	60
124. 何为假性腰椎滑脱?	60
125. 什么样的腰痛是由尿路结石引起的?	61
126. 腰椎间隙狭窄是病吗?	61
127. 前凸后翘的身材就好吗?	61
128. 如何治疗下交叉综合征?	62

第 7 章 髋部	65
129. 髋关节置换术后如何进行功能锻炼?	65
130. 髋关节脱位如何诊断?	65
131. 如何区分股骨粗隆间骨折和股骨颈骨折?	66
132. 髋外侧(大腿上外侧)疼痛可能是什么疾病?	66
133. 股骨大转子突起上方疼痛可能是什么疾病?	66
134. 坐骨结节部疼痛是什么疾病?	67
135. 坐骨结节滑囊炎如何治疗?	67
136. 下蹲时髋部出现弹响是什么疾病?	67
137. 大腿前外侧皮肤麻木和刺痛可能是什么疾病?	68
138. 活动后腹股沟处疼痛可能是什么疾病?	68
139. 如何治疗髂腰肌肌腱炎或滑囊炎?	69
140. 股骨头缺血性坏死的早期表现是什么?	69
141. 股骨头缺血性坏死的原因有哪些?	69
142. 非手术治疗股骨头缺血性坏死有哪些方法?	70
143. 手术治疗股骨头缺血性坏死的方法有哪些?	70
144. 不同分期股骨头坏死的治疗有哪些?	70
第 8 章 膝部	72
145. 膝关节打软腿,在特定位置时特别疼痛,常被卡住 是什么疾病?	72
146. 半月板损伤如何选择治疗方法?	73
147. 半月板损伤非手术治疗可以吗?	73
148. 膝关节半月板手术越早越好吗?	74
149. 关节镜半月板手术具备哪些优势?	74
150. 膝关节半月板可以大部分切除吗?	74

151. 何为膝关节游离体?	75
152. 膝关节游离体如何治疗?	75
153. 腘窝内长个包块是怎么回事?	76
154. 髌骨前方出个包块是怎么回事?	76
155. 膝关节着凉后疼痛是怎么回事?	77
156. 膝关节骨关节炎的临床表现是什么?	77
157. 膝关节骨关节炎保健方法是什么?	77
158. 患了膝关节骨关节炎就要减少活动吗?	78
159. 骨关节炎吃什么好?	78
160. 髌骨软化症和膝骨性关节炎有什么区别?	79
161. 膝骨关节炎可以按摩吗?	79
162. 游泳对膝骨性关节炎有什么影响?	79
163. 膝关节内下方疼痛可能是什么疾病?	80
164. 膝关节穿刺技巧和经验是什么?	80
165. 膝关节向侧面扭伤后,膝内侧或外侧疼痛可能是 怎么回事?	81
166. 如何诊断膝内(外)侧副韧带损伤?	81
167. 内侧副韧带损伤是否需要手术?	82
168. 膝关节疼痛是缺钙吗?	82
169. 儿童出现膝关节疼痛是怎么回事?	82
170. 少年膝下方出现了疼痛性包块是怎么回事?	83
第9章 踝部	84
171. 有哪几种疾病常引起脚后跟痛?	84
172. 何为跟腱炎?	84
173. 如何治疗跟腱炎?	84

174. 何为跟腱浅层滑囊炎?	85
175. 何为跟骨后滑囊炎?	85
176. 踝关节扭伤如何分级?	86
177. 踝关节扭伤如何处理?	86
178. 内踝后部及下方疼痛可能是什么疾病?	87
179. 如何治疗胫骨后肌腱鞘炎?	87
180. 为什么会出现习惯性崴脚?	88
181. 踝扭伤后能活动就没有骨折吗?	88
第 10 章 足部	89
182. 何为嵌趾甲? 原因是什么?	89
183. 嵌趾甲如何治疗?	89
184. 跖趾根内侧肿胀、疼痛可能是什么疾病?	89
185. 足趾看起来像“锤子”是怎么回事?	90
186. 锤状趾如何预防及治疗?	90
187. 跖趾根部突然红肿、疼痛是怎么回事?	91
188. 足跟底疼痛是怎么回事?	91
189. 如何非手术治疗跟痛症?	92
190. 跟痛症如何进行跖腱膜和跟腱的牵拉?	92
191. 跟骨骨刺会引起足跟疼痛吗?	93
192. 跖外翻需要手术吗?	94
193. 跖外翻平时应注意些什么?	94
194. 两个足趾麻木、足趾间锐痛是什么疾病?	95
195. 扁平足应如何锻炼?	95
196. 扁平足患者平时应注意什么?	96
第 11 章 创伤和手术	97

197. 肢体受伤为什么会肿?	97
198. 肢体受伤后为什么要抬高患肢?	97
199. 植皮术后的“荷包”什么时候打开?	97
200. 皮肤缝合后什么时候拆线?	98
201. 引流物应该什么时候拔出?	98
202. “发物”会影响伤口愈合吗?	99
203. 软组织损伤出现淤血、肿胀,揉一揉就会好得快吗?	99
204. 软组织损伤后应该冷敷还是热敷?	99
205. 四肢血肿如何处理?	100
206. 骨折如何确诊?	100
207. 影响骨折愈合的因素有哪些?	100
208. 治疗不当会影响骨折愈合吗?	101
209. 骨折后,为什么石膏有时要弯着打?	102
210. 石膏或夹板固定后应注意什么?	102
211. 骨折时打石膏需要外用药物吗?	103
212. 骨折后一定会有骨擦音或骨擦感吗?	103
213. 骨折后如何进行功能锻炼?	103
214. 锁骨骨折需要手术吗?	103
215. 骨折切开复位的指征是什么?	104
216. 骨折不吃中医的接骨药能愈合吗?	104
217. 病在手指上,吃药能到吗?	105
218. 骨折后吃钙片可以替代接骨药吗?	105
219. 喝骨头汤可以促进骨折愈合吗?	105
220. 切开复位的最大优点是什么?	106