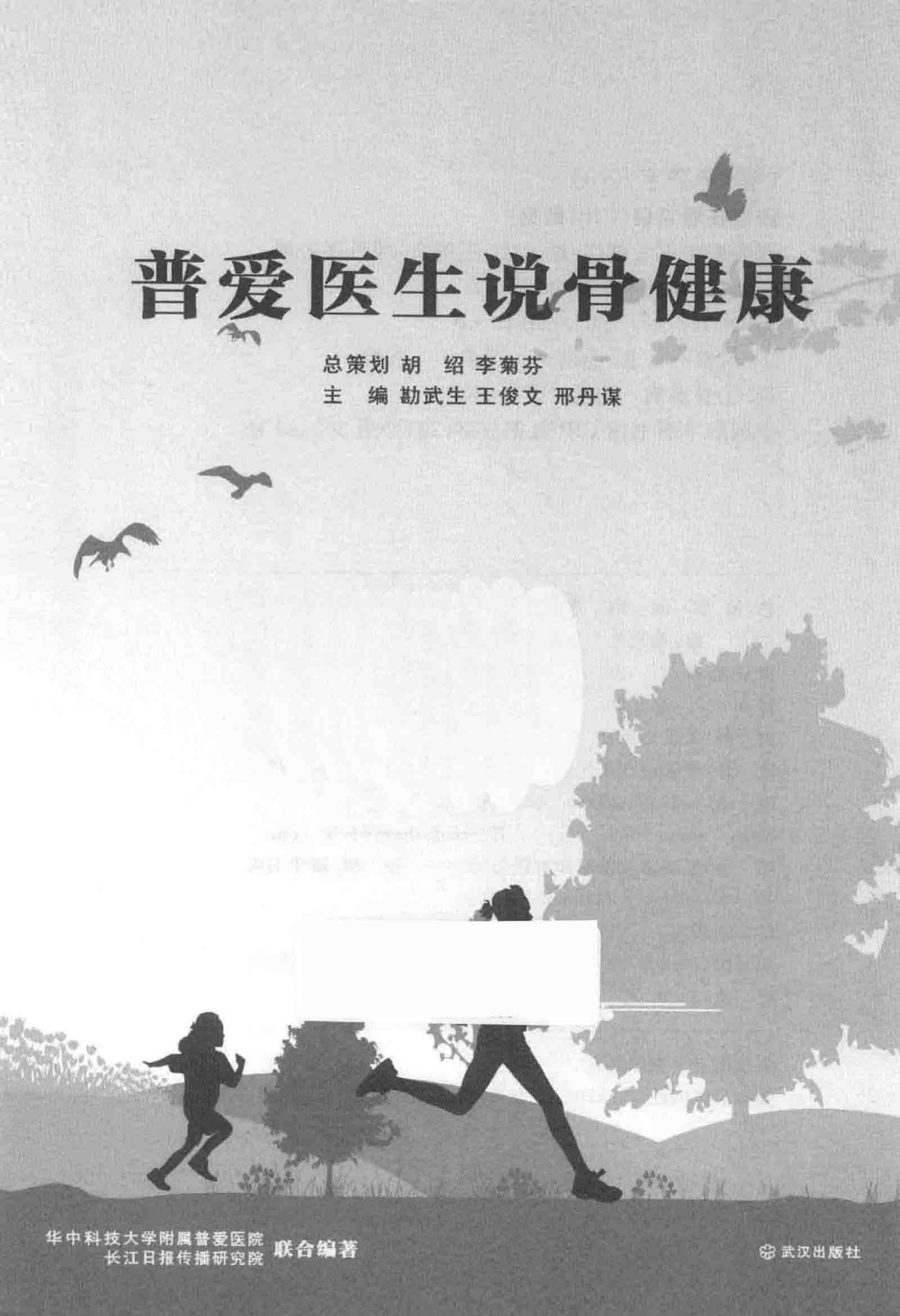


The background is a light green gradient with stylized green birds in flight and silhouettes of trees and hills. A white rectangular box is positioned in the center of the page.

普爱医生说骨健康

总策划 胡 绍 李菊芬

主 编 勘武生 王俊文 邢丹谋



普爱医生说骨健康

总策划 胡 绍 李菊芬

主 编 勘武生 王俊文 邢丹谋

华中科技大学附属普爱医院
长江日报传播研究院 联合编著

武汉出版社

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

普爱医生说骨健康/勘武生,王俊文,邢丹谋主编.

—武汉:武汉出版社,2014.12

ISBN 978-7-5430-8915-0

I. ①普… II. ①勘… ②王… ③邢…

III. ①骨疾病—防治 IV. ①R68

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 302286 号

总 策 划:胡 绍 李菊芬

主 编:勘武生 王俊文 邢丹谋

责任编辑:万 忠 蔡玉华

封面设计:职文胜

出 版:武汉出版社

社 址:武汉市江汉区新华路 490 号 邮 编:430015

电 话:(027)85606403 85600625

http://www.whcbs.com E-mail:zbs@whcbs.com

印 刷:武汉市金港彩印有限公司 经 销:新华书店

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:6.25 字 数:123 千字 插 页:2

版 次:2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷

定 价:38.00 元

版权所有·翻印必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。

| 序言 |

近年来，随着中国逐步进入老龄化社会，骨科疾病呈高发态势。中老年人因衰老导致骨科疾病频频发生，年轻人也由于不健康生活方式和不正确的运动方式引起骨科疾病缠身。普通大众随着生活水平的不断提高，骨骼健康的需求也在不断增强。掌握正确的骨骼健康知识，树立正确的骨骼健康理念，避免走入骨骼保健的误区，必须要得到骨科专业人士的悉心指导。

《普爱医生说骨健康》正是由武汉市普爱医院为了满足百姓需求而编撰的一本骨骼保健科普书籍。武汉市普爱医院，又名武汉市骨科医院，是汉口开埠以来湖北省内成立的最早一家西医医院，经过百余年的发展，已经成为我市以骨科为专科特色的大型公立综合医院，拥有骨科专家 32 名，骨科床位 450 张，每年接诊骨科病人达 16 万人次，手术病人 1 万余台。1973 年原院长周必光教授成功完成世界首例农村条件下断肢再植移位手术，蜚声海内外。

今年时逢武汉市骨科医院挂牌 15 周年，普爱医院为回报社会各界多年的支持和武汉市近千万市民对普爱医院骨科的长期信任，特组织数十位资深骨科专家精心编撰了《普爱医生说骨健康》一书，该书将以问题为导向，用病例“说法”，讲述骨骼生理病理知识。从颈、腰、手、膝、足等不同的骨骼部位，分析骨科疾病发生原因、症状、后果、治疗手段和预防措施等。着重解决儿童成长应该避免什么，老年人生活应该回避什么，运动、生活中应该预防什么，意外发生后如何避免或者减轻骨伤害等问题。该书是帮助市民增强对骨科常见病、多发病科普知识的了解，培养健康生活方式，避免

骨骼保健误区的一本可读性、实用性较强的科普书籍。骨骼保健知识廓如星河,骨科医学的发展日新月异,该书不可能将骨骼保健知识包罗万象,希望骨科学届有识之士,以此书为镜,积极投身到骨骼保健科普宣教工作中,为提升武汉市民健康素养,提高武汉市民健康体质,建设健康武汉、幸福武汉做出更大的贡献。

武汉市卫生和计划生育委员会

主任 朱宏斌

编辑委员会

勘武生 彭正人 王俊文 邢丹谋 郑 琼

杨钟华 谢 鸣 魏忠民 廖苏平 李 鹏

任义军 张青松 李 凡 梁胜西 陈 钢

陈 明 周华军 周 蓓

| 目 录 |

第一章 成长中的骨烦恼

宝宝嫩脚被轧需当心	胡锐	2
骨的“述职报告”	勘武生	3
断骨增高不可盲从	勘武生	6
12字秘诀可辨小儿骨异常	李凡	7
宝宝为什么走路像鸭子	李凡	10
小儿骨折复位需反复拍片	李凡 郭鑫	12
体内钢板为什么断了	李凡 郭鑫	14
孩子脚异常,家长莫着急	李凡 刘郁东	16
肘内翻宜早矫正	彭正人	18
赤脚是最好的“矫正鞋”	谢鸣	20
模仿秀让妞妞患上“扳机拇”	邢丹谋	21
告诉你长高的秘密	邢丹谋	23
“袖珍妈妈”有隐忧	邢丹谋	25
罕见拐棒手可手术矫正	邢丹谋 彭正人 任东	27
多指并非多福	赵志刚	28

第二章 衰老过程的骨损伤

按摩床使用不当反伤骨	陈钢	30
------------	----	----

中老年女性更要防骨质疏松	高鑫峰	32
骨关节炎要三分治七分养	勘武生	33
岁月流逝,脚跟长骨刺	梁胜西	36
适度锻炼可延缓骨质增生	刘明	38
少坐多动防颈椎病	孙林	39
跟腱越老越脆弱	王俊文	40
跳广场舞大妈慎选《江南 style》	肖桂芳	42
选双好鞋强壮脚	谢鸣	44
手指烫伤弯曲 50 年	邢丹谋 赵志明	46
同是肩膀疼,治法大不同	张青松	47
要想老来关节好,合理运动	张青松	48
六旬婆婆 10 年没用过左手	张青松	50
天冷小心“老寒腿”不请自来	郑琼	52
老人“太宅”骨头更脆	郑琼	55
老人骨折别急着手术	郑琼	56
太婆摔断大腿,微创手术接骨	郑琼	57
弯个腰系鞋带,爹爹伤了腰肌	周华军	58

第三章 日常生活中的骨病痛

人工全髋关节为何不“长寿”	程文俊	60
骨折后避免四大误区	黄红波	61
没骨折,股骨头咋就坏死了	焦竞	63
当心骨折掩盖了肢体损伤	勘武生	65

“提琴爱人”更换人工髋关节	勘武生 程文俊 黄明珍	66
颈椎“开扇门”,脊髓“松口气”	李鹏	69
准妈妈脚痛怎么办	李晓露 谢鸣	70
挑双好鞋脚不疼	梁胜西	72
腰椎间盘突出,吃药打针难治愈	刘明	73
为啥关节置换后效果不好	刘伟军	74
骨科“神笔”关节镜	彭永海 邢丹谋	75
手被门夹不必急着拔甲	彭正人	77
提袋购物防卡压综合征	彭正人	78
手指肌腱断裂早锻炼早康复	彭正人	79
骨折后最好穿上弹力袜	吴晖	80
乘地铁么样站不累	谢鸣	81
取手内断针为何老拍片	邢丹谋	82
痛风爹爹拇指生“鸽蛋”	邢丹谋 余湘	83
足趾长瘤畏寒 20 年	邢丹谋 余湘	85
肩关节脱臼不可复位了之	邢丹谋	86
天天掌勺,大妈患上腕管综合征	邢丹谋	87
骨折治疗要讲科学	邢丹谋	88
手指小伤口可致大麻烦	邢丹谋 赵欣	89
骨折手指戴上“新型手套”	邢丹谋	90
骨手术何时做谁说了算	徐海军	91

过度饮酒会导致股骨头坏死	徐敏超	93
持续腰痛当心骨结核	徐治平	94
接新娘敲门“敲断”手指	尹秀萍	95
自查腰椎间盘突出	张玲	96
乳房胀痛查查颈椎病	张玲	97
每天做做护脊操	赵志刚	98
骨折好了,脂肪肝来了	郑琼	99
音乐和物理疗法可治走路异常	周华军	100
丈夫手臂险被妻子“枕坏”	周华军	102
运动小妙招防节后综合征	周华军	103
麻将族防腰酸背痛有办法	周华军	104

第四章 运动不当的骨折磨

佩戴护膝去运动	陈焱	106
打篮球手指受伤拖不得	方真华	107
军训脚痛当心应力性骨折	方真华	108
奔跑吧,大家	高秋玲	109
滑雪巧避运动损伤	黄若昆	110
锻炼旅游膝关节易受伤	勘武生	112
软组织损伤先冰敷	勘武生	113
关节炎患者运动注意护关节	潘昊	115
运动过量当肌肉溶解	任义军	116
小小足踝也是“顶梁柱”	谢鸣	117

穿高跟鞋放风筝摔断踝骨	谢鸣	121
第一次崴脚千万别留后遗症	谢鸣 熊文	122
爬山太给力伤膝关节	谢倩	123
猛打沙袋致掌骨折	邢丹谋 夏芳	125
击剑少年受伤险致残	邢丹谋	126
打篮球前充分热身防骨折	邢丹谋	127
踝关节损伤 24 小时内止血	徐敏超 潘昊	128
打羽毛球最易伤筋动骨	张青松	129
普通人应懂点运动医学	张青松	131
走路是最好的运动	张青松	133
抽筋,身体发出的警示信号	张青松	134
懒人运动机不减肥	张青松	135
女高管忍着膝疼“跑瘫了”	张青松	137
热身 10 分钟可防“游泳肩”	张青松	139
掰手腕小心掰出骨折来	赵志刚 任东	141
“动”起来,远离职业伤害	周华军	142
医生开运动处方可治病	周华军	145

第五章 突发意外的骨伤害

头皮植上腿会不会长头发	胡锐 任义军	148
13 岁少年玩鞭炮炸劈左手	廖苏平	149
肢体断离如何救治	任东	150
骨折后当心“不死癌症”骨髓炎	任义军	151

绞肉机吞下三手指	任义军 丁凡	152
谨防小脚丫伸进摩托车轮	任义军 严立	154
显微镜下接回 5 根脚趾	危蕾 王威	156
地震后谨防挤压综合征	夏芳	157
脊柱损伤须早期救治	邢丹谋	159
割腕殉情——美丽的误区	邢丹谋	161
交通事故抢救与时间赛跑	邢丹谋	163
小伙手指被绞断,脚趾变手指	邢丹谋	167
肢体移植仍在路上	邢丹谋	169
指甲碎裂学会急救	邢丹谋 赵彬	170
“人工皮”保住险被截肢的腿	余湘	171
小伙坐趟过山车颈椎骨折	周华军	172
洗衣机“咬”断小伢胳膊	周蓓	174

专家风采

176

第一章

成长中的骨烦恼

宝宝嫩脚被轧需当心

胡锐 修复重建科

三轮车从2岁孩子脚上辗过,妈妈觉得车身不重就没在意,结果险些导致孩子脚趾坏死。

王女士带宝宝出门,一辆三轮车把宝宝的脚给轧了,因为三轮车不重,王女士当时并未在意。可当晚王女士发现宝宝左脚拇趾破损,还有血渍,送医院检查发现,宝宝左脚拇趾开放性骨折,需要马上手术。虽然经过治疗保住了宝宝的左脚拇趾,但王女士仍心有余悸。

医生提醒:婴幼儿身体娇嫩,对于成年人而言并不太重的冲击,对于婴幼儿来说很可能造成严重伤害。一旦受到类似意外伤或者骨折,黄金抢救时机是6个小时,若超过10小时还没有到医院治疗,可能导致受伤部位感染坏死。

骨的“述职报告”

勘武生 骨科

我们姓“骨”，是由 206 位成员组成的庞大家族。目睹各类因骨致病、致残和因不懂对骨的保护所造成的悲剧，我们犹如骨鲠在喉，不等五脏六腑说完，便迫不及待地登上述职台了。

从外观看我们大小不一，形状各异，有的玉树临风，有的弯腰驼背，有的面目狰狞，有的和蔼可亲。专家把我们分成颅骨、躯干骨、四肢骨三部分。每块骨都有自己的学名，如肱骨、尺骨、髌骨等。我们与肌肉、韧带、关节骨肉相亲，不分彼此，共同构筑成别具特色的框架结构。有了这个框架结构，才能构筑起外表美观华丽、内部装修精良、设备齐全，充分发挥各自职能的优雅人体。就因为我们弟兄环环相扣，紧密相连，竭尽支撑与保护之能事，主人体内的血管及神经才能像地下水道和高架电缆一般畅通无阻地为人体各个部分送水送电。在神经中枢的指挥下，相互协调地完成每一个动作，为主人撑起一片蓝天。

虽然我们外形各异，但均由骨膜、骨质和骨髓构成。我们不但对保护脏器、支撑体重起着重要作用，还有造血、增高等功能。我们看似刻板，其实个性相当活跃。在伴随主人的人生旅途中，我们执着地年复一年、日复一日地进行着自身的破坏、改建、修复与再生。人体从一个弱小婴儿长成堂堂七尺之躯，靠的就是我们不断地壮大与延伸。而促使我们魔术般变大的法宝，是有机物（骨胶原等）和

无机物(钙磷等)的混合,二者刚柔相济,总是处于一种动态变化之中。婴幼儿时期二者比例参半,赋予儿童柔有余刚不足杨柳依依般的身姿,可塑性很大。所以从小养成良好的行姿,适当补钙定可受益终生。对于我们来说,每天必不可少的食物就是钙,主人体内几乎 99%的钙质都藏在我们身上。我们的身板是否硬朗,就看骨钙的含量的多少。青少年时期是骨钙储存的最佳时期,需要充足的营养和钙;到了青壮年人生的鼎盛时期,二者比例为 3:7,其钢筋混凝土式的构造,给主人注入无限生机和活力。

然而,铮铮铁骨有时也难以抵挡风霜雨雪的摧残。这不,壮年时不慎踝关节受伤,由于就诊时大夫粗心,使我在不正常位置生长了 2 个月。留下的跛行也不去医治,数年后造成骨盆倾斜,脊柱弯曲,全身骨痛,使风度翩翩的先生弯腰驼背,模样干练的女强人弱不禁风,整个躯干仿佛破瓦房摇摇欲坠,随时有坍塌之险。

英姿勃勃的篮球队王教练,一次训练时不慎跌倒,导致股骨颈骨折。入院后按传统方法牵引、服药,一躺就是几个月,结果事与愿违。整日沉睡的他,伤肢疼痛依旧,还继发了严重的肺部感染,险些送命。复查拍片令人吃惊,显示骨小梁数量的减少相当于衰老了 10 年!若让那年迈的主人在家里躺上 4 个月,除骨病难以好外,还可能造成褥疮等并发症,病魔会趁机兴风作浪,偷袭其他脏器。诸般教训可谓刻骨铭心,提高警觉,接受新观念,骨折后及时复位,配合药物治疗及早期功能锻炼,适当补钙,食用牛奶及含钙量高的营养食物,才能尽早恢复功能。

岁月无情,随着年龄的增长,我们身上的钙质会逐渐丢失。特别是绝经后的妇女,作为骨钙“保护神”的雌激素会急剧下降,导致

骨钙大量丢失,使我们原来坚韧挺拔的性格变得无比脆弱。人们逐渐熟悉的“无声流行病”——骨质疏松症,其本质就是骨组织软化。

主人们很注意给我服用钙剂,到了不达目的誓不休的境地,但常常忘了我是一个“顽童”的天性,喜欢回归自然,沐浴户外阳光,以促进钙的吸收;酷爱运动锻炼,以减慢骨的退化,这样才有可能摆脱骨病困扰,使骨龄永葆青春。在漫长人生旅途中,夫妻相伴,儿孙相随,共同漫步在春天的花径中,该是多么惬意啊!