

手外科常见病患者指南

上海市医学会
上海市医学会手外科专科分会
组织



上海市医学会
百年纪念科普丛书
1917—2017

世界领先

神经移位治瘫痪

多指并指早手术

断指再植再造手

医患合作

鼠标手/网球肘/腱鞘炎/肩周炎

早康复

上海科学技术出版社

手外科常见病 患者指南

上海市医学会
上海市医学会手外科专科分会
组编



上海市医学会
百年纪念科普丛书
1917—2017

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

手外科常见病患者指南 / 上海市医学会, 上海市
医学会手外科专科分会组编. —上海: 上海科学技术
出版社, 2017. 12

(上海市医学会百年纪念科普丛书)

ISBN 978-7-5478-3834-1

I. ①手… II. ①上…②上… III. ①手—外科学—
指南 IV. ①R658.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 283194 号

手外科常见病 患者指南

上海市医学会

上海市医学会手外科专科分会 组编

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235 www.sstp.cn)

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 720×1000 1/16 印张 7.75

字数: 120 千

2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-3834-1/R·1516

定价: 30.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题, 请向工厂联系调换

内容提要

本书分为两大部分。

第一部分“读经典”，汇集了上海市手外科、骨科领域著名前辈和当今权威专家的经典科普文章。第二部分“问名医”，由上海手外科和骨科界临床一线的知名专家执笔，解答患者和家属们的具体问题。

作为世界领先的学科，我国在组织移植、周围神经（臂丛神经损伤）、手指再植与再造等领域取得了举世瞩目的成就。你也许不知道，断指离体 36 小时，也有可能被接活，而且功能完善；你也许不知道，瘫痪的一侧肢体可以经由对侧的健康神经带动，完成神奇的康复；你也许不知道，先天性小儿多指、并指畸形，半岁就可以动手术。在这本书里，专家们用浅显的语言把这些奇迹真实地展现给你。

如果你觉得那样的难病大病、尖端技术离自己很远，那么，“鼠标手”“网球肘”、甲沟炎、腱鞘炎、肌腱炎、手腕骨折……这些常见病、多发病是不是切实地困扰、影响着我们的生活？在这些疾病的防治中，懂得如何早期发现、如何利用最新技术、如何自我管理、如何术后康复，对疾病的预后可谓举足轻重。

本书行文科普、背景专业，深入浅出地介绍了手外科疾病的概况和诊疗进展；并作为“患者指南”，帮助患者和家属在思想、行动上与医生达成共识，从而医患同心，携手诊疗康复，最终获得最好的疗效。

上海市医学会百年纪念科普丛书

编委会

主 编: 徐建光

副主编: 马 强 朱正纲 孙晓明 孙颖浩 陈国强

陈赛娟 桂永浩 葛均波 颜世洁 瞿介明

编 委: 丁 强 于广军 马 端 王卫庆 王学锋

王敏杰 王德辉 方唯一 邓小明 田 红

包玉倩 吕中伟 朱国行 华克勤 刘士远

刘中民 刘建民 刘皋林 江孙芳 孙 锟

孙建华 孙晓溪 李 铮 李春波 杨程德

吴坚平 何燕玲 狄 文 沈国芳 张 晨

张 琳 张文宏 张继明 陆 舜 陈文华

陈尔真 陈丽云 邵贵强 范存义 范先群

林晓曦 金震东 周行涛 胡超苏 侯立军

俞卓伟 施伟民 姜建元 姜格宁 倪兆慧

郭胤仕 黄国英 章 雄 章振林 傅志仁

谢渭芬 楼文晖 管阳太 谭 鸣 熊源长

编委会办公室

主 任: 颜世洁

副主任: 田 红 刘丙龙

成 员: 王忆雯 宁 燕 华 飞 孙 瑜 沙燕倩

张 力 陈燕昀 徐 英 楚 青 魏 爽

(按姓氏笔画排序)

本书编委会

名誉主编：顾玉东 徐建光

主 编：范存义

副 主 编：劳 杰 徐文东 丁 任 方有生

编委名单：（按姓氏笔画排序）

马 巍	王 涛	王 斌	刘 杰	孙鲁源
李 伟	李占玉	何继银	沈 华	张兆锋
陈 刚	陈增淦	范存义	欧阳元明	
赵 新	赵良瑜	徐 雷	董 震	韩 培
程 飏	谢仁国			

总序

上海市医学会成立于1917年4月2日,迄今已有100年的悠久历史。成立之初以“中华医学会上海支会”命名,1932年改称“中华医学会上海分会”,1991年正式更名为“上海市医学会”并沿用至今。

百年风雨,世纪沧桑,从成立之初仅13人的医学社团组织,发展至今已拥有288家单位会员、22000余名个人会员,设有92个专科分会和4个工作委员会,成为社会信誉高、发展能力强、服务水平好、内部管理规范的现代科技社团,荣获上海市社团局“5A级社会组织”、上海市科协“五星级学会”。

穿越百年历史长河,上海市医学会始终凝聚着全市广大医学科技工作者,充分发挥人才荟萃、智力密集、信息畅通、科技创新的优势,在每一个特定的历史时期,在每一次突发的公共卫生事件应急救援中,均很好地体现了学会的引领带动作用。近年来,在“凝聚、开放、服务、创新”精神的指引下,学会不忘初心,与时俱进,取得了骄人的成绩。

2016年,习近平总书记在“全国卫生与健康大会”上发表重要讲话,指出“没有全民健康就没有全面小康”,强调把人民健康放在优先发展的战略地位。中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》明确了“共建共享、全民健康”是建设健康中国的战略主题,要求“普及健康生活、加强健康教育、提高全民健康素养”,要推进全民健康生活方式行动,要建立健全健康促进与教育体系,提高健康教育服务能力,普及健康科学知识等。上海市医学会秉承健康科普教育的优良传统,认真践行社会责任,组织动员广大医学专家积极投身医学科普创作与宣传教育。

近年来,学会重点推出了“健康方向盘”系列科普活动、“架起彩虹桥”系列医教帮扶活动和“上海市青年医学科普能力大赛”三项科普品牌。通过科普讲座、咨询义诊、广播影视媒体宣传以及推送科普文章或出版科普读物等多形式、多渠道

总序

道,把最前沿的医学知识转化成普通百姓健康需求的科普知识,社会反响良好。配合学会百年华诞纪念活动,其间重点推出了百场科普巡讲活动和百位名医科普咨询活动。上海市医学会以其卓有成效的科普宣教工作受到社会各界好评,荣获上海市科委颁发的“上海科普教育创新奖-科普贡献奖(组织)二等奖”、中华医学会“优秀医学科普单位”和“全国青年医学科普能力大赛优秀组织奖”,成为上海市科协“推进公民科学素质”百家示范单位之一。

为纪念上海市医学会成立 100 周年,同时将《“健康中国 2030”规划纲要》精神进一步落到实处,我们集中上海医学界的学术领袖和科普精英编著出版这套科普丛书,为大众提供系统的医学科普知识以及权威的疾病防治指南,为“共建共享、全民健康”的健康中国建设添砖加瓦。在这套丛书里,读者既可以“读经典”——呈现《再造“中国手”》等丰碑之作,重温医学大家叱咤医坛的光辉岁月,也可以“问名医”——每本书约有 100 名当代名医答疑解惑,解决现实中的医疗健康困扰。既可以通过《全科医生,你家的朋友》佳作,找到你的家庭医生,切实地感受国家医疗体制改革的努力给大众带来的健康保障;也可以领略《从“削足适履”到“量身定制”——医学 3D 打印技术》《手术治疗糖尿病的疗效如何》等医学前沿信息,感受现代医学科技进步带来的福音。

经典丰满的内容,来源于团结奋进、齐心协力的编写团队。这套丛书涉及上海市医学会所属的 50 余个专科分会,编委达 2 000 余名,参与编写者近 5 000 人,堪称上海市医学会史上规模最大的一次集体科普创作。我相信,每一位参与科普丛书的编写者都将为在这场百年盛典中留下手迹,并将这些健康科普知识传播给社会大众而引以为荣。

在此,我谨代表上海市医学会,向所有积极参与学会科普丛书编著的专科分会编委会及学会工作人员,向关注并携手致力于医学科普事业发展的上海科学技术出版社表示衷心的感谢!

源梦百年,聚力同行,传承不朽、再铸辉煌。愿上海市医学会薪火不熄,祝万千家庭健康幸福!

上海市医学会

徐建光

会长

2017 年 5 月

前言

手是人类劳动的器官,也因为有了手的存在,才创造了灿烂的人类文明。外伤、先天性因素、劳损或者其他原因可以导致手与上肢功能障碍,严重影响患者的生产或生活能力。因此,如何提高此类疾患的疗效成为广大医务工作者追求的目标。在我国手与显微外科前辈的共同努力之下,中国在组织移植、周围神经(臂丛神经损伤)、手指再植与再造等领域处于世界领先水平。

按照“健康中国、健康上海 2030”总体目标,人们对健康的需求不再仅仅满足于对疾病的治疗,更重要的是实现对疾病的有效预防。在我国人口健康水平不断提高的今天,医学技术发展日新月异,在疾病的诊断、治疗方面都取得了长足的进步。但是由于广大群众缺乏医学专科知识,常常无法实现有效的自我防护或保健,难以防止相关疾病的发生或减轻、延缓疾病的进程。因此,传播医学科普知识,让广大群众懂得基本知识、懂得配合医生、学会自我保健,从而选择健康的生活方式,将治疗关口前移、降低疾病的发生率、节约医疗资源,已经成为医学工作者的新任务。

这本书汇集了国内手外科、骨科领域的众多专家,以通俗易懂的语言、真切翔实的病例、生动活泼的方式,深入浅出地向读者普及了手和上肢相关疾病的基本知识,为大众提供了一本值得信赖的医学科普读物。希望广大读者在这本科普读物的指导下,了解上肢骨折、肩肘关节功能障碍、手部感染、先天性畸形、糖尿病手足等疾病知识,加强对疾病的认识,及早采取预防或治疗措施。

最后,请允许我代表上海市医学会手外科专科分会对参与本书撰写的全体

前言

同道表示由衷的感谢,向上海市医学会对我们的信任表示衷心感谢!

上海交通大学附属第六人民医院副院长、主任医师、教授

上海市医学会手外科专科分会主任委员

范存义

2017 年 11 月

目录

CHAPTER ONE

读经典

1

一、腕管综合征的症状与治疗	003
二、外周“桥梁”绕开受损大脑——脑瘫患儿治疗新进展	007
三、断肢再植的手指功能康复	013
四、网球肘的预防与治疗	015
五、老年人拇指肿痛变形不能拖延	018
六、小指麻得拿不了筷子,当心“爪型手”	020
七、神经移位术后注意事项及功能锻炼	022
八、并指畸形的那些事儿	025
九、被“上帝的指环”缚住手脚的孩子	029
十、先天性多指:家长最关心的几件事	033
十一、甲沟炎的治疗与预防	036
十二、莫名的指尖疼痛——血管球瘤	038
十三、最常见的手腕骨折——桡骨远端骨折	041
十四、糖尿病患者手足麻痛拖延不得	044
十五、肘关节损伤治疗后,莫忽视康复锻炼	046
十六、肘关节僵硬,“顽疾”可望完全康复	050
十七、手部感染,“小事”别酿成“大错”	054
十八、恐怖三联征真的“恐怖”吗	056
十九、得了腱鞘炎该怎么办	058
二十、慢性腕关节疼痛,不同病因不同治法	060

CHAPTER TWO

问名医

2

网 球 肘	067
1. 我从来不打网球,为什么医生说我得网球肘	067
2. 诊断网球肘需要拍片吗	067
3. 为什么我是肘关节内侧疼痛,也说我得了网球肘	068
4. 患了网球肘,如何进行自我理疗	068
5. “打封闭”治疗网球肘有效吗	069

6. 网球肘可以通过微创手术治疗吗	070
7. 网球肘术后怎样康复锻炼	070
断指	071
8. 断指怎样保存最好	071
9. 手指残端伤口出血不止怎么处理	071
10. 断指离体的时间长了就接不上了吗	072
11. 什么样的断指不宜再植	072
12. 断指再植手术是非常精细又复杂的手术吗	073
13. 再植手术后患者必须注意哪些事项	073
14. 为什么再植术后患者要禁止吸烟	074
15. 再植术后的“血管危象”是什么意思	074
16. 再植术后患者要用哪些药物	075
17. 断指再植会有哪些并发症	075
18. 术后多长时间可以取出接骨钢针	076
手肘麻木	077
19. 哪些疾病会引起手指麻木	077
20. 肘管综合征术后要怎么康复	077
21. 日常生活中怎样预防肘管综合征	077
并指和产瘫	078
22. 分指手术后为什么活动度反而差了	078
23. 什么是产瘫	078
24. 产瘫有哪些表现	079
25. 发生产瘫后如何治疗	079
26. 产瘫儿的家庭看护应该怎么做	079
血管球瘤	081
27. 血管球瘤一定需要手术治疗吗	081
28. 手术拔除指甲后新长出来的指甲会不平整吗	081
腱鞘囊肿	082
29. 腱鞘囊肿是怎么回事	082
30. 腱鞘囊肿的主要症状是什么	082

31. 腱鞘囊肿怎么治疗	083
32. 哪些措施可以预防腱鞘囊肿	083
腕关节镜	084
33. 什么是腕关节镜技术	084
34. 腕关节镜技术可以处理哪些疾病	084
35. 腕关节镜技术的优点是什么	086
36. 腕关节镜技术有哪些方面的不足	086
37. 腕关节镜技术能不能完全替代开放性手术	087
38. 腕关节镜技术可能导致哪些并发症	087
儿童骨折	088
39. 儿童骨折与成人骨折治疗是一样的吗	088
40. 儿童骨折石膏固定后应该注意些什么	088
41. 骨折有错位会长不好吗	089
42. 已经打上石膏了,为什么还要进行复位手术	089
43. 哪些儿童骨折需要进行手术治疗	090
44. 拍片子并没有见到骨折影像,为什么还要石膏固定	090
45. 骨折长好了,为什么还要定期看门诊	090
上肢骨折	091
46. 什么叫肱骨近端骨折	091
47. 肱骨近端骨折可能有哪些伴发伤	092
48. 肱骨近端骨折可以不手术吗	092
49. 保守治疗时的制动有什么讲究	093
50. 为什么有时需要进行人工肱骨头置换手术	093
51. 肱骨近端骨折什么时候开始功能锻炼	094
52. 老年人如何预防肱骨近端骨折	094
53. 桡骨远端骨折手术的风险高吗	095
54. 腕部骨折长好后就跟骨折前一模一样了吧	095
肩关节镜	096
55. 肩关节镜技术与以往的治疗方法有何不同	096
56. 肩关节镜手术的适应证有哪些	097

57. 肩周炎什么时候需要做关节镜手术	097
58. 肩关节镜术前有什么需要患者了解的	098
59. 有哪些基础疾病会影响手术	099
60. 肩关节镜术后如何康复锻炼	099
61. 我国肩关节镜技术的发展如何	100
肩 周 炎 	102
62. 什么是肩周炎	102
63. 肩周炎的发病诱因有哪些	103
64. 肩周炎早期症状有哪些	103
65. 肩周炎有什么治疗手段	104
66. “肩周炎”为什么老是好不了	104
67. 怎么判断自己是否患了肩周炎	105
68. 每天起床后肩颈部不舒服是肩周炎吗	106
69. 肩部疼痛是不是要用力锻炼肩膀	106
70. 有人说得了肩周炎不用治,自己会好,是真的吗	107
71. 如何自我按摩治疗肩周炎	107
72. 如何自我锻炼治疗肩周炎	108

CHAPTER ONE



读 经 典

一、腕管综合征的症状与治疗

腕管综合征(CTS)是常见的周围神经卡压性疾病之一。想要知道为何会发生腕管综合征,得先了解一下腕管的结构。腕管是手腕部的一个管道,由8块腕骨组成底部,腕横韧带形成顶部,中间有9条肌腱及1条正中神经通过。肌腱具有良好的抗压性,而神经则容易受伤。正中神经拥有对感觉与运动的双重支配功能,掌管着拇、示、中指及环指一侧的感觉,并且支配大鱼际肌的运动,从而帮助拇指灵活运动,可与其他手指完美协作,完成对指动作。

腕部受外伤发生骨折、脱位或扭伤、劳损等均会导致腕横韧带增厚,腕管内容积变小,加上瘀血机化使组织变性或腕骨退变增生,从而压迫正中神经,引起桡侧三个半手指麻木无力或刺痛、动作不灵活等症状,有的人晚上睡觉时还会被麻醒、痛醒,偶尔前臂、肘部、肩部也会隐隐作痛;手腕胀痛、无力,重复向内弯手腕后疼痛加重,需要甩手才能缓解。随着症状逐渐加重,或夜间加重,部分严重患者有主诉夜间麻醒,这将严重影响睡眠质量,而晨起后活动手指和手腕稍有缓解。如果此时仍然放任不管,那么情况将会继续加重,直至出现大鱼际肌的感觉减退以及萎缩,手指力量减弱。好发于职业性搬运、托举、扭拧、捏拿等工作的人群,以更年期及老年女性多见。疼痛甚至会蔓延至整个上肢。重度患者会出现患侧大鱼际明显肌肉萎缩,手指力量减弱,甚至拇指对指功能受限,影响正常工作和生活。有超过一半的患者双侧均有症状。

CTS的风险因素有肥胖、需要重复性腕关节活动的工作、怀孕以及类风湿关节炎。还有初步的证据表明甲状腺功能减退也会增加患CTS的风险,糖尿病和CTS可能也有相关性。罹患CTS风险较高的工作包括计算机工作,使用振动工具的工作以及需要强大握力的工作。根据症状、体征和特殊检查考虑是CTS的,往往通过电生理检查确诊,如果拇指根部的大鱼际处肌肉发生萎缩,那么诊断就更为可靠了。运动可以降低患CTS的风险。可以通过佩戴腕托或者打封闭来减轻症状,而服用非甾体类抗炎药基本无效。手术切开腕横韧带相比,非手术治疗效果更好,并且术后没有必要继续腕托固定。