

专家问诊

健康警示

肩关节脱位处置不当易复发

建议年轻人群做微创手术,中老年人群保守治疗



蔡宏歆 浙江大学医学院附属邵逸夫医院骨科副主任医师,浙江省医学会骨科分会创伤学组委员,国际关节镜学会 ISAKOS 会员,浙江省医师协会运动医学分会委员,中国医药教育协会肩肘培训基地委员,美国 Loma Linda 大学访问学者,美国哥伦比亚大学纽约长老会医学中心访问学者。专注肩关节相关疾病的研究和治疗。

■记者程雪

武侠剧里常有这样浮夸的情节——某高手肩关节脱位之后,屏住气息,用力将肩膀一抖,肩关节立即“复位”。不过,现实生活可不是这么回事,肩关节脱位后,若没有及时复位、去运动医学科做进一步检查,很可能出现再次脱位,甚至影响肩关节功能。本期邀请到一位运动关节外科及运动医学科专家——浙江大学医学院附属邵逸夫医院骨科副主任医师蔡宏歆讲述肩关节脱位那些事儿。

肩关节脱位比重占所有关节脱位的一半

肩关节指上肢与躯干连接的部分,由肱骨头、肩胛骨,关节盂唇和关节囊组成。肩关节是人体活动量最大的关节,也是一个先天性不稳定关节,发生脱位的概率极高。肩关节脱位的比重占所有关节脱位的一半。

蔡宏歆形容肩关节脱位的主要症状时,用了一个词——剧

痛,“肩关节脱位者都有剧烈的疼痛感。”第二个症状是有些患者可能出现“方肩”,又称“平坦肩”,从身体的正面或背面看,正常人的肩膀是圆润的,而肩关节脱位者的肩膀则呈现直角,肩峰凸起,肩关节呈现畸形状态。

肩关节脱位可发生于各个年龄段,不过,年轻人群肩关节脱位和老年人群肩关节脱位的原因、机制各不相同。

年轻人更容易再次脱位

16岁的中学生小峰(化名)在骑自行车的时候,和一辆小汽车相撞,小峰摔得不轻,父母立即带他到医院做检查,最后检查结果显示小峰肩关节脱位。他自己觉得肩膀伤得不重,便没有当一回事。在此后的一个月里,小峰肩关节越来越痛,甚至没法动弹,他才回到医院进行治疗。

“交通事故等意外伤害很容易导致肩关节脱位,还有一些年轻人喜欢运动等,动作过于剧烈的情况下也可能导致肩关节脱位。”蔡宏歆说,对于年

龄低于20岁的青少年,一旦发生过一次肩关节脱位,治疗好了之后,再次复发的概率高达95%,至于其中原因,无外乎年轻人更活泼好动,喜欢足球、篮球、柔道、摔跤、跳街舞等,活跃过头的活,肩关节再次脱位概率比较高。

对于肩关节脱位的年轻群体,蔡宏歆建议进行肩关节镜下孟唇修补术。“这是一种微创手术,手术时间1~1.5小时,是一种安全性高的‘日间手术’。”他说,很多患者当天或第二天就可以出院。不过,需要注意的是,手术之后,患者需要6周的愈合时间,术后不要做大幅度运动。

老年人群肩关节脱位容易并发肩袖损伤

老年人虽不像年轻人活泼好动,但有些老年人行动不便、不灵活,可能发生摔倒情况,这时候,如果一只胳膊支撑地面,或者撞击肩膀,就容易发生肩关节脱位。

蔡宏歆说,老年人在发生肩关节脱位后,约有50%的人并

发肩袖损伤,进而影响肩关节功能。肩袖是包绕在肱骨头周围的肌肉,随着年龄的增长,肩袖也会老化,受到外力撞击,容易撕裂、损伤。

对于30岁以上的人群,尤其是老年人群,蔡宏歆建议,肩关节脱位后,一定要到医院进行核磁共振检查和CT检查,查看是否并发肩袖损伤。然后进行肩胛骨复位法或外旋法复位。

此外,30岁以上的肩关节脱位的患者,由于年龄增长,肩关节周围的肌肉韧带会变得越来越僵硬,因此再次脱位的可能性不大。

在治疗方面,中老年群体往往采用保守治疗方法,即上肢悬吊固定法,时间为6周,这期间不可做剧烈运动。

蔡宏歆提醒,肩关节脱位后如果长期得不到有效治疗,除了发生撕脱伤外,还会造成相关软骨和骨性结构的破坏,使治疗更加困难;肩关节脱位不是“接回去”就能好了,还可能并发其他问题,需要到运动医学科肩关节专科就诊。

专家心系小岛百姓身体健康



日前,浙江大学医学院附属邵逸夫医院、浙江普陀医院的18位医疗专家利用双休日时间,乘船过海来到舟山普陀区六横镇佛渡村开展送医下乡义诊服务。据了解,这是医疗专家到佛渡村义诊服务规格最高的一次。

“我这辈子从来没有碰到过这么高级的医生,今天听了医疗专家的建议,今后我一定要注意生活习惯,把自己的身体养好。”一个患有糖尿病的张姓村民说道。这次义诊,普陀医院为了满足小島老百姓做B超的需求,特意

带来了2台B超以及心电图等仪器。据统计,一个上午共义诊500多人次。同时,医疗专家还上门为行走不便的村民开展义诊服务,并为他们免费送上所需的药品。

通讯员刘生国 摄

地铁站乘客血流不止 救护培训师出手相救 外出止血止血有方法

■记者程雪 通讯员李伊平

“她这一跤摔得有点重,大血管都摔断了,幸好我学过急救,及时进行紧急处理。”几天前的早上,省红十字应急救护培训师王春香又在上班途中救人了一位女士在地铁站的扶梯突然一脚踩空摔倒在地,起身时,左前臂鲜血呈喷射状涌出。凭着多年的经验,王春香意识到伤者前臂的血管可能断裂,于是立即上前施救。

血液由血浆和血细胞组成。成人的血液量约占自身体重的8%,每公斤体重含有60~80毫升血液。严重的创伤常引起大量出血而危及伤员的生命,在现场及时、有效地为伤员止血是挽救生命必须采取的措施。

常用的止血材料有无菌敷料、绷带、三角巾、创可贴、止血带,也可用毛巾、手绢、布料、衣物等代替。

伤员伤口出血不多时,救护员先洗净双手,最好戴上防护手套,表面伤口和擦伤用干净的流动的水冲洗,之后再用创可贴或干净的纱布、手绢包扎伤口。需要注意:不要用药棉或有绒毛的布直接覆盖在伤口上。

伤者严重出血的时候,要分秒必争,立即采取止血措施,同时拨打急救电话。

直接压迫止血法是最直接、快速、有效、安全的止血方法,可用于大部分外出血的止血。救

护员快速检查伤员伤口内有无异物,如有表浅小异物要先将其取出;再将干净的纱布或手帕等作为敷料覆盖在伤口上,用手直接压迫止血,注意必须是持续用力压迫;如果敷料被血液浸透,不要更换,再取敷料在原有敷料上覆盖,继续压迫止血,等待救护车到来。

在直接压迫止血的同时,可再用绷带(或三角巾)加压包扎,即加压包扎止血法。救护员首先直接压迫止血,压迫伤口的敷料应超过伤口周边至少3厘米;用绷带(或三角巾)环绕敷料加压包扎;包扎后检查肢体末端血液循环。

当伤者四肢有大血管损伤,直接压迫无法控制出血,或不能使用其他方法止血以致危及生命时,尤其是在特殊情况下(如灾难、战争环境、边远地区),可使用止血带止血。

在事故现场,往往没有专用的止血带,救护员可根据现场情况,利用三角巾、围巾、领带、衣服、床单等作为布带止血带。王春香在施救的时候,因为没有止血带,便拿出包里随身携带的防晒衣,折叠成条状,在伤者上臂上三分之一处结扎止血。地铁站工作人员随后送来急救箱,王春香才用止血带包扎伤口。需要注意的是,结扎好止血带后,要在明显部位标记结扎时间,应每隔40~50分钟放松3分钟。

健康常识

■王菲

杭城入梅后,闷热和潮湿成为近期天气的“主角”。近段时间以来,不少“梅雨病”已然冒头,值得大家重视。

“每年6月中旬以后,出现消化不良、腹泻等症状的人就很多。”杭州绿城心血管病医院消化内科主任陈达伟说,进入梅雨季节,天气本身比较潮湿,加上劳累、熬夜都会影响肠胃功能。另外天热起来,大家也喜欢冰啤酒、小烧烤、小龙虾这类饮食,肠胃很容易“掉链子”。

陈主任特别提醒,老年人由于舍不得丢弃剩饭剩菜,往往习惯做一顿吃两顿,那么在夏天更应该注意食物的新鲜卫生,每餐尽量不要做太多,最好一顿吃完,生熟食物要分开,从冰箱取出的食物也不能立即食用,需要再加工处理。

“老年人出现腹泻要比年轻人严重,一旦拖延或可导致脱水、休克甚至致命。”陈主任强调,老年人出现腹泻情况,应及时就医,不要随便去小诊所开药或自行上药店购买止泻药。医生会根据便检、血常规等检查来选择合适的药物治疗。

骨关节炎等慢性病易发作 睡前可做保暖工作

“医生,这梅雨天一来,我的膝盖又疼了!”在杭州绿城心血管病医院骨科、疼痛科门诊中,这样的病人着实不少。该院骨科吴建荣主任表示,梅雨季节气压和温度下降,湿度增加,骨科慢性病尤其是骨性关节炎的病人,由于病变部位关节滑膜及周围炎症组织炎症反应会加重,关节腔积液增加,血液循环减少,抵抗外部

刺激的能力较弱,不能及时作出防御性反应,故而病情容易加重。

值得强调的是,不要将“天气一变关节就疼”视作理所当然,一定要及时就诊。关节炎每发作一次,其中的软骨组织就受损一次,反复多次发作,关节病情会越来越严重,直到最后需要做关节置换。医生提醒,当前季节如果身体被雨淋湿、洗完澡以后都要及时擦干;对于关节的保暖也要注意,避免空调直接吹关节,睡觉时应盖被子保暖。有关节病史的也可购买可发热的关节护垫,每晚睡前可捂膝盖10~15分钟,当然要注意低温烫伤。

家庭备药不宜太多 一旦受潮则不能再吃

此外,医生提醒,在梅雨季

节时,家庭备药不宜太多,市民根据家庭情况,适当备些急需药和常用药即可。

要保持药品干燥,最好严格按照说明书中提示的方法贮存,一般都要存放阴凉处,拆封散装的药品最好放入密闭器皿,防止受潮。但液体制剂等一旦开封后,该放冰箱的就要放冰箱,因为它们更容易因瓶口污染或是其他因素导致发霉变质,需要妥善保存。

药物受潮说明药品的贮存条件发生变化,药物的理化性质会发生改变,从而影响药品的质量。此时药品不宜再服用,以免伤身。

中医推荐芳香类药物 饮食亦可加辛香

从中医角度而言,“上工治未病”,做好防湿、避湿的工作比

等感受到了湿邪再去治疗更加重要。

除了起居要注意通风除湿外,饮食上要注意忌口。多吃新鲜食物,但甜食、酒精饮料、生冷瓜果、肥腻之品(即大鱼大肉)及海鲜等食物,都有助湿效果,日常要尽量避免。相反薏苡仁、茯苓、赤小豆等均有很好的利水除湿效果;葫芦、丝瓜、冬瓜、白扁豆等均有一定的清暑祛湿的功效,可酌情选用。

“芳香类的药物一方面可以通过辛散的作用除外湿,另一方面又可以通过调节脾胃功能除内湿,因此常用来治疗湿邪为患的疾病。”医生建议,除了佩戴香囊外,饮食中也可以适当添加一些辛香之品,如紫苏、花椒、陈皮、胡荽(香菜)、生姜、砂仁、豆蔻、草果、罗勒等。

头痛、眼睛痛、还不停流眼泪 可能是鼻子里头出了问题

■秦利

家住浙南的洪大姐,流眼泪有两年多了,头痛一个多月,在当地医院诊断为鼻窦炎,并建议手术,但要等床位。洪大姐头痛欲裂,想来杭州早点手术,便辗转来到浙大二院耳鼻咽喉科段洪刚医生处就诊。

段洪刚仔细检查,这位大姐有严重右侧眼眶痛,头痛,不停地流眼泪,右鼻腔有血性液体流出,眶周有明显压痛。初步诊断右侧急性鼻窦炎,右鼻泪管阻塞。而且她已经用了一个月的抗生素,基本没什么效果,手术指征很明确了。医生立即安排她住院准备手术。

经过全面的术前准备,第三天洪大姐鼻内镜手术,段洪刚记得当时术中看到她右侧鼻腔黏膜高度水肿,坏死,上颌窦筛窦里充满了浑浊的脓液和大量真菌。医生扩大了窦口,清理干净脓液和霉菌,填塞止血后手术就结束了。

手术后,洪大姐当天头痛就缓解了,精神很好。术后5天又清理了鼻腔,洪大姐顺利出院。术后20天复诊,她的疼痛已经基本缓解,医生请病理科主任复核了病理标本,再次确认了是真菌球型鼻窦炎。随后,洪大姐又继续随访了半年,没有症状,复查CT完全正常,总算放心了。

然而,没想到,后来洪大姐又再次到段洪刚医生,这次倒不是鼻子问题,而是眼睛,她想再做一

次手术,解决右眼溢泪问题。她有鼻泪管阻塞的疾病,右眼常年溢泪,要随手带手帕随时擦拭,对于中年女性来说,很影响美观。她也咨询过当地眼科医师,手术可以做,但要在面部开个小口子。

这次倒是很轻松的手术了,常年做鼻内镜手术,鼻科医生对经鼻的微创手术有得天独厚的优势。国内外讲座同行也经常介绍这个手术,浙大二院耳鼻喉科也早就开展了。

于是医生在全麻下为洪大姐做了手术,半小时就结束了,术后三天洪大姐出院,复诊一年半,泪囊造口宽敞通畅,洪大姐再也没有溢泪。

在段洪刚看来,洪大姐治疗效果算是非常理想了,随访两年,头痛鼻塞流涕所有的症状都消失了,流眼泪也没有再复发,恢复了正常的生活。因为路途遥远,医生没有要求患者再定期门诊复诊。

段洪刚医生提醒广大做过或想做鼻窦炎手术的患者:鼻窦炎术后需要注意合理作息,避免剧烈运动以免创面出血;不要抽烟喝酒,少去公共场所,尽量避免感冒。因为感冒会加重黏膜水肿,影响疗效,万一感冒了及时就诊服药控制炎症;尽管是微创手术,鼻腔鼻窦的创面完全愈合需要3~6个月时间;常规的日常工作不会影响愈合,除非年老体弱或者有不适应的感觉,术后休息3~5天就够了。

育儿大百科

小儿咳嗽 别盲目镇咳

■主持人许瑞英

咳嗽是儿科的常见病,有些孩子一旦患上咳嗽便难以痊愈。儿科专家认为,究其原因,除了与小儿自身的抵抗力较弱或未对症处理有关外,还可能与家长对患儿的居家护理不当尤其是饮食护理不当有着密切关系。俗话说“三分治,七分养”,对咳嗽宝宝也应如此。

事实上宝宝咳嗽,爸妈太过紧张或不重视都是不对的,要学会儿科学地判断宝宝病情。爸妈们需要认识到,咳嗽是呼吸道黏膜受刺激引起的防御性生理反射作用,即咳嗽是一种保护性的生理现象。因此,当宝宝有轻微咳嗽时,爸妈不要急着想马上镇咳。

宝宝通过咳嗽可以将气管和肺内积聚的痰液和病菌咳出来,有利于恢复健康。但是,如果宝宝咳得比较厉害,已经影响到正常的饮食和睡眠了,也就是说它已经失去了原本的保护性意义了,此时就需要对宝宝的咳嗽进行治疗。治疗时,先请医生对宝宝咳嗽的病因进行鉴别,再对症处理,千万不可自行盲目用药。

小儿咳嗽,主要有外感和内

伤两大类。外感咳嗽多是新病,起病比较急,由风、寒、燥、湿、热等外邪导致肺失宣发肃降、气道不利、肺气上逆而发病。风寒型咳嗽表现为周身肌肉酸痛、畏寒、怕冷、咳嗽声重、痰白清稀,伴有头痛、喉痛、鼻塞、清涕及发热等症状,治疗上以散寒解表、温中止咳为主;风热型咳嗽,患儿咳嗽气粗、痰黄黏稠,有发热怕风、出汗、头痛、口干、咽痛等症状,治疗上宜疏风清热、宣肺咳嗽。

内伤咳嗽多是由饮食、情志及肺脏疾病引起。小儿内伤咳嗽较为常见因饮食致胃寒、胃热、饮食积滞等,并由胃入肺而咳嗽,还有一种较为特殊且常见的是食积咳嗽。这是因为小儿脾胃成而未全、全而未壮,加之饮食没有节制,生冷杂食无度,或过食肥甘厚味之品,结果食而不化,积滞于脾胃中,影响肺之宣发肃降功能而致咳嗽。患儿除了咳嗽外,还有纳呆、口臭、腹胀、大便干结等症状,咳嗽每于进食后发作或加剧。对于此类患儿,治疗时如果单纯以宣肺化痰止咳法,疗效较差,这时需要脾胃同治,即在治疗肺的同时兼以治胃,或兼清胃热,或兼温胃寒,或兼消食化积,则可收到满意效果。

健康提醒

生完孩子 别忘了避孕

■秦芳

生完孩子之后,要注意的事儿可太多了,毕竟一个新生命的到来总是伴随着各种细碎点滴,但是有件重要的事,很多新爸妈却未必会想到——那就是“避孕”。

为什么要强调“产后避孕”?因为产后女性的生殖器官还没有完全恢复,人工流产也会发生损伤,严重的并发症还会影响之后生育能力甚至危及生命。产后避孕可以避免生育间隙过短和意外妊娠对母婴构成的健康风险。

产后多久需要避孕措施?产褥期后(产后42天),妈妈的身体除了乳房外,都会恢复到孕前状态,甚至恢复排卵——也就是说,有怀孕的可能。所以一旦开始恢

复性生活,新妈妈就要考虑采用正确的避孕措施。

这也是我们特别提醒的:其实产后42天就有可能怀孕,但是这段时间孕妈可能意识不到这一点,导致意外怀孕——这对于新妈妈的身体是很不好的。

哪些避孕方法适合产后妈妈?放置宫内节育器、避孕套、单纯孕激素避孕针、皮下埋植剂、口服避孕药(哺乳期不宜选用)都适合产后妈妈。

如果是已经生育好二孩或者三孩,或有某种疾病不宜妊娠的,也可以采取绝育术。

“三孩”政策开放,更提醒大家要合理规划生育安排。孕育固然伟大,但我们也希望女性在照顾好自己身体的情况下,再去圆满生育的意愿。