

摔伤脱臼后 肘关节一疼就是20年 医生15分钟治愈顽疾

“太惊喜了,我肘关节疼了20年,刷牙、吃饭都疼,没想到医生15分钟就给我治好了。”近日,40岁的黄先生来到宁波市第二医院骨科中心运动医学病区罗浩副主任医师的诊室复诊。他开心地说,困扰了自己20年的顽疾已经彻底治愈。



罗浩(左二)在向同事演示病例。

20年前摔伤脱臼落下顽疾

半个月前,黄先生第一次来到罗浩的门诊。他愁容满面:“医生,我手肘疼,伸不直,也弯不了。别说干活,就连吃饭、刷牙的时候都疼,手臂也弯不过来,非常难受。”

通过查体,罗浩发现,黄先生身强力壮,但右手手肘的活动度明显受限。正常情况下,小臂和大臂可以伸直至180度左右,黄先生却只能伸到150度左右,没法伸直;当曲手肘时,大臂和小臂离直角都还有20来度。最关键的是,他一旋转右手手肘,就会引发剧烈疼痛。

询问病史,黄先生说,20年前,自己摔了一跤,右手手肘脱臼,在当地医院做

了复位。医生说要养一段时间,可是当时为了谋生,没休息几天就又开始做体力活了。似乎从那时候起就落下了病根,右手手肘一开始是偶尔隐隐作痛,发展到现在已经实在难以忍受,非但不能拎重物,连日常生活都成了问题。

罗浩当即安排了相关影像学检查。结合患者的影像学检查结果以及查体,罗浩和运动医学病区副主任袁义主任医师、杨骥主治医师等做了病例讨论后,明确诊断其为“右肘关节创伤性关节炎、肘关节粘连、游离体卡压”,决定为患者实施“关节镜下右肘关节松解、游离体取出术”。

15分钟解除20年病患

这是个日间手术,在麻醉科同事的协作下,手术仅仅用了15分钟时间。凭借两个2毫米左右和一个3毫米左右的切口,罗浩从黄先生的右手手肘处取出了3大块游离体,大的长度在1厘米左右。手术中,还清理了周边疤痕组织,松解了肘关节周围粘连。

罗浩打了个比方,20年前,黄先生手肘受伤时,就像新房子的墙受到了狠狠撞击,腻子、碎石子掉了不少。当时没有及时修补、处理,以至于他虽然年富力强,手肘却像是破旧的老房子一般。这些游离体主要是当时没有及时处理的损伤软骨和疤痕组织等,长期来不断摩擦肘关节。肘关节结构精密,就像手表里的齿轮一样配合工作。这些游离体卡在那里,既影响肘关节的活动度,导致疼痛,又使得组织进一步受损,陷入死循环。手术中,除

了取出三大块的游离体外,还吸出了很多小的游离体,有的只有米粒大小,有的如粉尘状。

术后第二天,黄先生顺利出院。出院前,他就惊喜地发现“手肘不疼了,能伸直,也能弯曲了”。随后,宁波二院的骨科康复团队为黄先生进行了系统的康复治疗,帮助其进一步恢复手臂力量和手肘的活动度。

这次来复诊,黄先生欣喜地表示,右手肘关节不疼了,活动自如,和左手没什么区别。他感慨:这次就诊前,自己在北方老家医院也多次看过。医生说要做手术的话创伤会很大,风险也很大,自己一直就拖着。没想到在宁波做一个15分钟的微创手术就能解决20年的难题。罗浩介绍,过去,这确实是个不小的外科手术,伤口较大。现在在关节镜下,可以微创完成。

脱臼后要做三件事

很多人觉得手肘脱臼不是大事,只要复位(俗称“接上”)后就没事了。罗浩说,从临床看,并非如此。他时常提醒病人:“脱臼的损伤像一颗子弹,会飞得很远、很久。可能当时没什么大事,5年10年后,子弹却正中眉心,造成大的伤害。手肘脱臼没有得到及时、妥善处理的话,损伤会日积月累。”

为此,他提醒市民,手肘脱臼后要注意三件事:首先要到正规医院科学复位,避免二次损伤;其次要完善检查,明确损伤情况,如是否有骨折,

是否有韧带、软骨损伤等。另外,遵医嘱制动休养。最好等复查后,医生告知可以逐步恢复肘关节活动后再循序渐进恢复活动。此前,可以佩戴支撑性护肘等用具,减少肘部活动和受力。

据介绍,肘关节运动损伤在持续高强度劳动和运动爱好者人群中较为多见。常见的问题有肱骨外上髁炎(网球肘)、游离体卡压、肘关节创伤性异位骨化导致的肘关节粘连等。

记者 王颖 通讯员 郑轲 文/摄

肠道被一堆“石头”堵塞 竟是因为吃了蓝莓引起 医生:别空腹食用这几种水果

37岁白领小林下腹隐隐作痛有一周了。起初,她以为是吃坏了肚子,使用热水袋敷了敷,希望能缓解。可疼痛并没有因此减轻,反而逐渐加重,让她无法忍受。几天前,林女士来到宁波市中医院脾胃病科副主任中医师魏冬梅的门诊就诊。一查原因,竟与她最近常吃的水果——蓝莓有关。

肠道里为啥会有这么多“小石头”?

魏医生对林女士进行了详细的询问和检查,随后安排她进行了全腹部CT。检查结果显示,林女士的肠道里堵塞了许多亮晶晶的“石头”。这些石头大小不一,有的如米粒般细小,有的则如同黄豆大,它们堆积在一起,导致肠道蠕动受阻,因此出现腹痛症状。

林女士感到很困惑,她平时在饮食上非常注意,吃得也很健康、清淡,怎么会出这么多“小石头”呢?

魏医生详细询问了她的疾病史和饮食情况:林女士有子宫腺肌症,治疗的药物需要配合钙片一起服用,已经服用了5~6年的时间。另外她平时特别注重养生,长期有饮用牛奶的习

惯。最近这段时间,林女士听说蓝莓具有丰富的营养,每天都会吃很多。至此,肠道里长小石头的根源算是找到了。

魏医生介绍说,蓝莓是富含草酸的水果,当它遇到胃酸和大量的钙质后,就容易形成草酸钙沉淀,这些沉淀物逐渐堆积,形成结石,然后排到肠道,变成了肠道结石。

找到病因后,魏医师予林女士可乐和中药汤剂口服。通过可乐中的碳酸和中药的溶解作用软化结石,并促进其排出;中药汤剂具有软坚散结、化痰排石功效。

大约一周时间,林女士门诊复查,肠镜显示“石头”已经排干净了。

胃肠道也可能长出“结石”

魏冬梅医师表示,人们通常对结石的印象主要停留在胆结石、肾结石、尿路结石等方面,但实际上,胃肠道也可能长出结石。这些结石是由食物或异物在胃内凝结成的团块,其中植物性结石最为常见。它常与大量食用山楂、柿子、黑枣等有关。因为这些食物含有大量的果酸、鞣酸、果胶、树胶等,容易与胃酸还有胃内黏液、蛋白质食物形成柔性蛋白,然后凝结成块,形成结石,随着时间累积增大变硬,并随着胃肠蠕动进入肠道。日常预防植物性胃结石,要避免空腹大量食用这类食物,尤其要避免与高蛋白的食物同时服用。

随着夏天的到来,水果大量上市,使得人们有了更多选择。魏医师提醒,在享受美味水果的同时,也要注意避免胃肠道结石的发生。为此,她给出了以下4点建议:一是不要空腹食用柿子、山楂、黑枣、蓝莓等富含有机酸的水果,尽量在餐后食用;二是不要一次性食用过多水果,以免给胃肠道造成负担;三是避免与鱼虾蟹肉、牛奶等高蛋白饮食同时食用,以减少结石形成的风险;四是一旦发现胃肠道结石症状,应及时就医,不要自行盲目服用泻药,以免加重病情。

记者 程鑫
通讯员 吴佳礼 陈君艳 文/摄



魏冬梅医生为患者做检查。