

被锐利物划伤 要当心腱断裂

“莫兰蒂”影响期间,我市医院接诊不少外伤性腱断裂患者

腱断裂是运动医学科的“常客”,以四肢屈肌腱或跟腱断裂最为多见。有时就诊的患者比骨折患者还要多一些。

临床上常见的外伤性腱断裂,常为开放性,多是由于锐利物切割所致。台风“莫兰蒂”席卷厦门期间,锐利物碰撞造成一些市民软组织损伤,同时伴发腱断裂的急诊病例多发。

文/记者 何崇梅 通讯员 黄菊 漫画/小牛

案例 ①

强台风击碎阳台玻璃门 碎玻璃像尖刀割断肌腱

9月15日凌晨,台风“莫兰蒂”席卷厦门,集美大社鳌园路19号蔡老伯家的玻璃窗被台风刮落,一块玻璃飞落下来,划伤了蔡老伯的手臂,当场鲜血直流。蔡老伯被送到医院手术急救,诊断血管破裂、肌腱断裂。

当天凌晨,家住怡富花园的赵女士被碎玻璃击伤。台风击碎了她家的阳台玻璃门,玻璃碎片像一把尖刀,将赵女士小腿肌肉下方切开一个10厘米左右的伤口,顿时血流如注。赵女士被送到医院后,也诊断为肌腱断裂。

据悉,台风“莫兰蒂”影响期间,我市医院接诊了不少肌腱断裂的患者。

自救 用干净的布或纸张,覆盖按压止血并送医

第174医院骨科医生陈峰嵘说,发生肌腱断裂时,通常会伴随创伤出血,在家急救时可用干净的布或纸张覆盖按压,以便止血,同时尽快送医院。

陈峰嵘说,肌腱是肌肉两头连接着

骨骼的部分,在肌肉运动的时候要承受不小的张力。对于正常的肢体活动,肌肉、肌腱和骨骼是缺一不可的,如果肌腱断裂,肌肉就无法发力,这个部位的运动功能也就没法完成。

案例 ② 整修完屋顶跳下,脚后跟“啪”地一声脆响

沈先生家住海沧石塘村南片区,台风“莫兰蒂”影响期间,他家一间小屋的屋顶被掀开。台风过后,他爬上屋顶整修,忙完后从1米多高的地方往下跳,双脚刚落地就听见自己的左脚后跟“啪”地一声脆响,脚后跟一阵疼痛。

沈先生说,当时以为自己只是跟腱小腿肌肉撕裂,喷点药就好了,没想到

第二天左脚红肿得厉害,疼痛得无法落地行走,赶快到长庚医院就诊。

长庚医院骨科主诊医师胡家瑞诊断为左脚跟腱断裂。对于沈先生描述“当时左脚后跟有‘啪’地一声脆响”,胡家瑞说,这在医学上叫做“棒击感”。跟腱断裂的一瞬间,多数人会有“棒击感”,能听到“啪”地一声脆响,紧接着跟腱处就会感到疼痛。

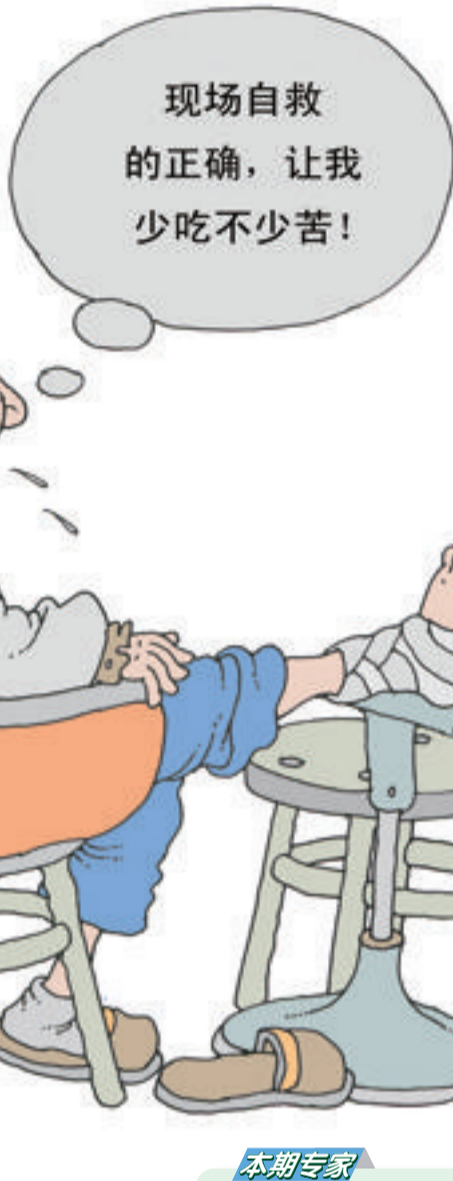
提醒 跟腱断裂需手术,小腿肌肉撕裂则不用

胡家瑞说,经常在门诊遇见沈先生这样的患者,把跟腱断裂与小腿肌肉撕裂弄混了,选择了错误的处理方法,耽误了跟腱断裂的手术机会。

胡家瑞介绍,跟腱断裂与小腿肌肉撕裂伤不同,治疗方法也不同。“跟腱断裂就像裤子被扯了一个口子,要及时把这口子缝上,否则口子会越来越大。”胡家瑞说,“跟腱断裂是完全损伤,靠药物

很难完全解决,要及时做手术处理。如果只是小腿肌肉部分撕裂,属于部分损伤,无需手术。”

胡家瑞提醒,无论是跟腱断裂还是小腿肌肉撕裂,在送医之前,正确的处理很重要:可以冰敷,不要热敷,患处冰敷可减轻疼痛;抬高患肢,如果条件允许,局部用弹力绷带包扎加压,然后尽快就医。



本期专家
陈峰嵘 第174医院骨科中心主治医生。
胡家瑞 厦门长庚医院骨科主诊医师。

胸前区疼得彻夜难眠 原来是痛风性关节炎

近日,厦门瑞来春国医馆接诊了一名胸痛患者陈先生。陈先生说,他已痛得连续几天彻夜未眠,由于痛在胸前区,此前他就诊的医院给他开了一大堆单子,让他检查心电图、拍胸片、抽血化验等,但未检查出具体原因,服药后也无明显缓解。

厦门瑞来春国医馆滨北店的中医刘池接诊后,详细询问了陈先生的病史,并为其做了检查。刘池结合自己治愈痛风患者的丰富经验,确诊陈先生为痛风性关节炎。

“人人都说牙疼起来要人命,可是有一种痛比牙疼更厉害,那就是痛风。”刘池说,痛风一般反复发作于足趾、脚趾、踝、肘、膝等关节,而陈先生发病疼痛的部位较少见,见于胸前区,其实是胸骨柄与肋骨的连接处,即“胸肋关节”。

刘池为陈先生制定了治疗方案,使用传统中医针灸,结合家传自制中草药膏外敷,第二天复诊时,陈先生称已无明显疼痛,第三天基本痊愈。

刘池称,他学习比对过名医名方及各种治疗方法,并参考大批文献,知道痛风患者相当痛苦,长期服用非甾体抗炎药及一些对肝肾损害较大的药物,副作用较大,并且痛风发作的周期还越来越短。刘池说,他经过长期的临床实践,发现家传自配中药外敷及针灸特定经验穴,结合口服中草药来降尿酸,效果较明显,疼痛经治疗1-3次明显减轻,3-4天内即可正常上班。

(记者 白丽)



关注
80
颈腰痛

五个不良姿势 很伤韧带骨骼

生活中很多常见的不良姿势很伤筋骨,不知不觉就会加速韧带骨骼老化,不仅导致身材变形,还会诱发诸多健康问题。厦门光亮骨科医院院长郑光亮提醒大家,改掉以下不良生活习惯。

① 蹲着摘菜

研究表明,平躺时膝盖的负重几乎是零,站起来和平地走路时负重是体重的1-2倍,跑步是4倍,而蹲和跪是8倍。临床上,女性膝关节疾病患者多于男性,一个重要因素就是女性下蹲次数相对男性更多,比如蹲着洗衣服、摘菜、擦地等。

② 单肩背包

长期背单肩包会让肩膀酸痛,甚至一高一低。为了防止包带滑下来,一侧肩膀总是习惯向上挺一下,并向内用力。长期如此,脊柱可能发生侧弯,女性甚至会出现乳房不对称。处于骨骼生长发育阶段的学生更容易受影响。

③ 窝在沙发里

窝在沙发里或床上看电视、玩手机的确放松,可对骨头来说却是个煎熬。半卧位时,腰椎缺乏足够支撑,原有弧度被迫发生改变,久而久之导致肌肉劳损、脊柱侧弯,甚至诱发腰痛、颈椎病和腰椎间盘突出。

④ 低头玩手机

人们低头使用手机时,颈椎往往承受着更大更持久的“反向”运动,使颈椎生理曲度消失(前曲),只要持续3-5年,头痛头晕肩颈肌肉酸痛、腰酸背痛等症状就会找上门来。

⑤ 跷二郎腿

如果总是跷二郎腿,骨盆和髋关节由于长期受压,容易酸疼,还可能出现肌肉劳损,也会造成腰椎与胸椎压力分布不均,引起脊柱变形,诱发腰椎间盘突出,导致慢性腰背疼痛。

(记者 白丽)