

寻找最中医



扫码看直播回放

石门坎社区卫生服务中心
中医骨伤科主任 倪净
神针 医术精湛
医德高尚



如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事、有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们聊一聊。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码关注“乐活健康族”微信公众号。



粉碎性骨折,不用手术也能康复? 家门口医院的这位中医骨伤传人厉害了

摔伤之后怎么办?别动!骨折多喝骨头汤补补?当心喝出高血脂!看手机摔成骨折?越来越多!6月6日的“寻找最中医”直播中,石门坎社区卫生服务中心骨伤科主任倪净,带来了独家倪氏中医筋骨兼顾正骨疗法。2017年,倪氏筋骨兼顾正骨诊疗术被《江苏省中医药传承保护名录汇编》录入。在现场,专家还教大家一些能减少疼痛的骨折小常识,并一语道破这些年流传甚广的补钙谣言。

实习生 梅书华 现代快报/ZAKER南京记者 任红娟/文 吉星/摄



倪净在给患者用小夹板治骨折



长短不一的各式小夹板

粉碎性骨折 中医正骨40天就愈合

2018年的元宵节,本来上完课就可以回家吃团圆饭的吴军(化名),在学校上厕所时不小心滑倒摔伤。家人带着他去了4家医院,医生都建议手术治疗。“孩子还在读高中,一旦手术就要养半年,肯定会影响成绩的。”吴军的爸爸说。最终,吴军被送到了石门坎社区卫生服务中心骨伤科倪净这里。

摔伤后的吴军,疼得天喊地,整条腿都不能动。“病人被送来时,距离摔倒已经过去了5个多小时,左小腿肿的很厉害。”倪净说。

吴军的X光片检查结果显示,左胫骨中段、下段螺旋性粉碎性骨折,其中螺旋性骨折断端可见分离移位。片子上,胫骨中间有一条斜向的裂缝,间隙约有1毫米,几乎将整个骨头分成两段。而且缝隙周围的骨头上有螺旋型的裂纹。倪净介绍,患者的骨折部位已经形成向上成角的异位而且是旋转的骨折,治疗的主要难点是骨折断端的间隙比较大,容易出现骨不连接的状况。不过他看过检查结果后,还是肯定地表示“不要手术,中医正骨能治好”。

随后,倪净用手法把断裂处复位,敷上中药,再用夹板固定好,整个治疗过程不到半个小时就结束了。据了解,这种倪氏正骨疗法已经有210年的历史了,45岁的倪净从十几岁开始就跟着父亲后面学习正骨,凭借着灵巧的双手和扎实的中医功底,很多病人都慕名而来。

吴爸爸说起当时的场景依然觉得十分神奇:

“倪主任摸完孩子的腿后就直接敷药上了夹板,当时孩子就喘了口气说不疼了,回去之后还一起吃了团圆饭。”

俗话说“伤筋动骨一百天”,吴军只40天就愈合了,可以正常上学了,这也让父母松了口气。

同样骨折 中西医治疗费用相差10倍

在直播中,现代快报记者看到在倪净的诊室里放着不少长短不一的木板。“这些都是用来治疗骨折的小夹板。”倪净介绍。“上个世纪八九十年代,除了开放性骨折等必须手术外,70%的骨折都采用小夹板治疗,如今这种物美价廉的传统中医治疗办法在南京医院里已难见踪影。”

中医小夹板治骨折有什么优势呢?倪净说,“小夹板的优点在于可根据患者体质及患处部位肿胀疼痛情况,量身定做,固定起来,轻巧灵便、透气性佳;而且每块小夹板上都有一层棉布,防止有压伤;另外,患者在中途复诊的时候,如果哪边有压伤,或者觉得哪边难受,中途可以随时过来,我可以根据病情随机调整固定的松紧,舒适,不易出现骨折断端移位、跑位及压迫伤、杠伤、摩擦伤。”

随即,倪净也给大家算了一笔账,相比较于骨折外固定手术2-3万的手术费,愈合需要大半年,而小夹板治骨折不用手术,打钢钉,上石膏,一般2个月左右就可以愈合。在价格方面,小夹板治疗也有优势,总费用大约2000元。

这些事情你要知道

摔伤之后怎么办?别动!

“摔完爬起来我就回单位上班了,写字做事也没有觉得不方便,大概过了一个小时,右手的腕关节就肿起来了,还一阵阵地疼。”直播结束后,一位右手缠着绷带的王先生前来复诊换药。记者了解到,王先生是赶公交车时摔伤的,由于摔伤后继续活动,导致了骨折部位的二次损伤。倪净提醒,摔倒后,在不知道是否骨折的情况下尽量制动,尤其是跌伤后的一个小时内,不要活动摔伤关节。

如何判断是否骨折?倪净解释说,“骨折最大的特点是会出现骨擦音,厉害的骨折会有假关节活动现象,也就是不应该活动的地方会动起来,另外还会有压痛、触痛。需要在24小时之内用冰块冷敷,如果肿胀青紫得厉害,一定要来拍片,判断是否骨折。”

骨折喝骨头汤进补?补出高血脂!

有人说,吃什么补什么,骨折了就要多喝骨头汤。事实上多喝骨头汤并不能让断裂的骨头快速愈合,“我门诊中遇见过一个患者,骨折后喝了一个月的筒子骨汤,然后就出现了头晕的状况,一检查,血脂高得吓人。”倪净说,狂喝骨头汤容易补出高血脂,其实骨头汤含钙量很低,但含脂量却相当的高。

那骨折后最好的补钙食物是什么呢?倪净推荐了两类食物,一类是含钙量高的牛奶、虾皮,老年人常食虾皮,还可预防自身因缺钙所致的骨质疏松症;另一类就是补充营养的鸽子汤、黑鱼汤,它们所含的蛋白更易消化、吸收。

光补钙还不够,真正地吸收才有用。倪净表示,人的皮肤里面有一种胆固醇,在太阳光的照射下会在体内变成维生素D3,然后在肝脏、肾脏完成转化,最后变成活性的维生素D,可促进钙、磷吸收,又能直接调整骨代谢,从而达到补钙的功效。所以,骨折之后一定带着病人到室外去晒太阳,促进维生素D的生成,才能促进钙的吸收。

年轻人看手机摔伤?越来越多!

骨折可以预防吗?倪净强调,50岁以上的老年人搬东西弯腰时尽量要慢一点。现在跳广场舞的老年人越来越多,在跳舞时一定要慢一点,选择自己能承受的舞蹈动作,不然容易出现腰椎压缩性骨折。70岁以上的老人骨质疏松,要多出来晒太阳,促进钙的吸收。

倪净还提醒年轻人走路的时候最好别看手机,“我在门诊中接诊的病人中,年轻人骨折的越来越多,一问原因,大多数是因为看手机不看路,低着头上下楼,低着头上下车,一不小心就踏空了。摔得轻一点就是踝关节扭伤,严重一点的还有外踝骨折、内踝骨折。”