

# 小夹板成特色 这家社区医院骨伤科要限号



“能不能帮忙加个号？”5月25日12点，南京市秦淮区月牙湖社区卫生服务中心的各个科室已经休息，唯有二楼中医骨伤科还在忙碌。面对大老远跑来的患者，科室主任林颖超最终还是给她开了加号单。“科室每天会限号，不然根本看不完这么多患者。”他说。在这里，每个开诊的上午，患者都是7点不到便来排队，即使进行了限号，最后一个患者结束治疗，往往也是下午一两点了。据悉，该科室不仅为居民治疗常见骨折及跌打损伤，还能解决颈肩腰腿痛等各类病症。

通讯员 蒋佳佳 现代快报+记者 梅书华 文/摄



林颖超在给患者做治疗

## 3分钟复位，不开刀也能治骨折

一间诊室，四间治疗区域，中医骨伤科占地面积约100多平方米。门口排队的患者，有的坐着轮椅，有的拄着拐杖，还有的抱着胳膊皱眉头。用布帘隔开的治疗室里，时不时传来患者对医生的呼喊。

前几天，68岁的陈奶奶不小心摔了一跤，倒地时，她用手撑地导致了左手腕关节骨折。陈奶奶的女儿告诉记者，老人年纪大了，很排斥做手术，听人介绍来这试试。林颖超仔细看了片子，又检查了手腕，一番牵拉后，经过“两折一理”，简单两个动作，两三分钟便完成了骨折手腕的复位。紧接着，他给骨折处敷上科室自制的草药膏消肿止痛，并进行了小夹板的固定。

“这就好了？”一套流程下来，王女士有些不敢相信。“目前是复位固定住了，老人恢复慢一点，长好估计要两个月。”林颖超叮嘱了一些注意事项。又拿起了另一名患者的片子。“别担心，能好。我之前锁骨骨折，治完一个多月，拍片子已经长骨痂了。”进来的一名老患者主动说起了自己的经历。

在这里，不开刀也能治骨折。小夹板固定术帮助许多患者避免了开刀的痛苦和漫长的康复期。是不是骨折了都能用小夹板解决？林颖超表示，这种方法，不仅要考验医生的复位手法，需要恰当的力道和技巧，还要看骨折的位置，有的骨折，用小夹板固定容易移位。小夹板固定术一般用于四肢长骨干骨折，包括桡骨远端骨折、内踝骨折、外踝骨折、跖骨骨折、单纯的髌骨骨折等，这类骨折也比较常见，一般3000元以内就能解决问题。相比较手术住院花销几万元，小夹板更容易被患者接受。

## 一次治疗，缓解肩周炎之痛

除了骨折，门诊上，还有许多慕名而来的肩周炎患者。等待就诊的过程中，何大妈一直抱着自己左边的胳膊。“疼大半年了，有人说肩周炎能自己好，结果反反复复，现在胳膊抬都抬不起来。”她叹气说。直到医生叫到名字，她才舒展了眉头迅速走进诊室。

“我邻居的肩周炎就是在你这看的，他说治了一次就好了，你快给我看看。”被疼痛折磨了许久的何大妈有些着急。林颖超看完片子询问了病史后表示，的确有人治疗一次就能解决问题，但是这类患者一般发病一两个月便来就诊了，治得早，好得快。何大妈的肩周炎拖得有些久了，活动受限程度较大，治疗时间可能久一些。

治疗肩周炎，林颖超采用的是中西医结合的疗法。首先找到痛点通过注射缓解炎症，再运用传统松解术解决关节粘连的问题，只见他抬起患者的胳膊，3个动作一气呵成，中间可听见轻微的咔嚓声，这是粘连处组织得到松解的声音。来这的肩周炎患者，一般治疗五次便能解决问题。

做完治疗，林颖超手把手教起患者如何进行锻炼。他表示，肩周炎又叫五十肩，发病人群多是老年人。随着年龄的增长，肩关节周围组织开始退化加上劳作或受凉，就会使肩关节周围的无菌性炎症的症状进一步加重。此时一定要注意休息、保暖、适度锻炼、及时就医。门诊上，面对十分严重的肩周炎患者甚至有其他严重基础疾患的患者，林颖超会利用医联体直接上转或推荐去上级医疗机构做肩关节镜及其他检查治疗。

## 用创新和细心，解决患者“痛点”

陈大妈也是来看肩周炎的，她告诉记者，去年她因为腰椎间盘突出，夜里疼得睡不着，在这里治疗了六次后，再也没有复发过。所以这次肩膀出现问题，也是第一时间来到了这里。“来过一次效果好，有个这痛那痛，就习惯了。”她说。

月牙湖社区卫生服务中心服务人口有6万多人，该中心的中医骨伤科也一直致力于解决周边居民的“痛点”。手法复位、小夹板固定治疗骨折；小针刀、整脊、针刺、牵引等治疗颈椎病、肩周炎、腰腿痛、骨关节炎、眩晕、顽固性头痛、腱鞘炎、网球肘；自制草药膏对跌打损伤快速止痛；运用外敷草药、中药熏蒸加传统关节粘连松解术、局部注射，治疗各种跌打扭挫伤及关节疼痛；狐针疗法治疗部分痛症及神经相关疾病等。

据悉，中医骨伤科团队由副主任中医师林颖超带头，另有外聘专家门诊。为了提升治疗效果，有着25年从医经验的林颖超自制了脊柱推拿器并不断改进，用来治疗脊柱相关疾病。为了提高就诊的舒适度，科室团队也在各个细节上下足了功夫，治疗床上的硅胶软垫、连接了每个治疗床的治疗定时器、用来给患者详细讲解的骨折模型……

虽然科室的门诊量每年都在上升，这支团队依然没有停下脚步。林颖超表示，未来将计划通过特色科室建设创建，调整科室设置，打造骨伤科门诊整体环境，优化就诊流程。继续和上级医院加强医联体合作，打造一支更加富有特色的诊疗团队。通过医联体专家坐诊、现场教学等，提高基层的诊疗能力。

## 南医大二附院钱云教授团队新发现： 反复流产和男性也有关

本报讯(通讯员 陈艳萍 记者 任红娟)说起反复流产，很多人觉得这肯定与女性有关，但是近日南医大二附院钱云教授团队新发现：反复流产和男性也有关。

2022年5月8日，国际生殖领域权威期刊《Human Reproduction》(JCR一区)在线发表了南京医科大学第二附属医院生殖医学科钱云教授研究团队的原发性研究，该研究揭示了男性因素参与复发性流产发生的新机制。

南京医科大学第二附属医院生殖医学科主任钱云在接受现代快报记者采访时表示，作为不孕症的一种，复发性流产已形成了社会问题，复发性流产患者不仅承受着疾病的压力，还担负着巨大的心理和经济压力。他介绍，我国通常将2次及以上在妊娠28周之前的胎儿丢失称为复发性流产。复发性流产总体发生率约为1%-5%，是生殖医学领域的疑难之症。

复发性流产的病因十分复杂，主要包括遗传因素、解剖因素、内分泌因素、感染因素、免疫功能异常、血栓前状态、男方因素、全身性疾病及环境因素等，另外还有约50%的患者原因不明。妊娠不同时期的复发性流产，其病因有所不同，妊娠12周以前的早期流产多由遗传因素、内分泌异常、生殖免疫功能紊乱及血栓前状态等所致；妊娠12周至28周之间的晚期流产多见于感染、妊娠附属物异常(包括羊水、胎盘异常等)、严重的先天性异常(如致死性畸形)等。

“正因为病因复杂，所以就存在一

个很严重的过度检查和过度治疗，我接诊过一个患者，为了预防流产，女性在怀孕期间要吃二十多种药保胎，结果也没有保住。”钱云说，近年来，对复发性流产的病因研究主要集中在女性因素，忽略了男性因素。其实男性为胚胎提供一半的遗传物质，对复发性流产的发生也有重要影响。“我们团队2020年发表的一项研究表明，与可育组相比，不明原因复发性流产组男性的精子总数、精子浓度、活力和正常形态百分比显著降低。同时我们在临床实践中发现，无胎心复发性流产组的精子畸形率显著高于有胎心复发性流产组，这表明男性因素可能在更早期的胚胎发育中发挥重要作用。”

心脏是哺乳动物胚胎发育过程中形成的第一个器官，代表胚胎发育的早期阶段，因此在胎心形成之前的流产可能代表最早期的胚胎发育异常。因此钱云认为，无胎心复发性流产的发病可能与男性因素有关，而有胎心复发性流产的发病可能与母体因素较为相关。“这种分类对复发性流产的临床治疗具有指导意义，就是对于无胎心复发性流产患者应更加关注男方精子质量，而有胎心复发性流产患者则更应关注母体因素。”

最后，钱云表示，辅助生殖技术的出现使不孕夫妇实现妊娠生子的愿望成为可能，对国家的鼓励生育政策也有促进作用。对由于染色体异常引起的反复流产，采用供精、供卵、供胚或胚胎移植前遗传学诊断等方法，可切断遗传病的传递，是实现优生优育的重要手段。

## 爱睡软床久坐软沙发，你的脊柱还好吗？

很多人都听说过一句老话：睡硬板床比软床对脊椎好！那么，这个硬度是多硬？软一点的床真的不利健康吗？睡软床的坏处真的很多吗？

### 睡软床不利于脊柱健康

南京市中西医结合医院骨科主任医师王睿介绍说，人站立的时候，人体脊柱四个生理弯曲中的胸椎后弯和腰椎前凸增加。睡硬床休息，可以让弯曲得到恢复。而睡软床则弯曲度恢复很小，和站立比较角度改善少。日积月累会使脊柱退变加快，甚至出现脊柱稳定性失衡。另外，松软的床因为较为舒适，翻身次数减少，腰椎肌肉长时间保持一个姿势，不利于健康，并且固定时间越长，对腰椎损伤越大。

对于有早期腰椎间盘突出的人来说，睡硬板床是保守治疗方法之一。

### 睡硬床应该是硬床板+软垫

王睿提醒，睡硬板床不等于睡很硬的床！有的人都把“睡硬点的床”理解成要睡硬木板床上，不铺床垫，这是一种误解。

人体正常脊椎生理结构从侧面看呈一个S形的生理弯曲，如果睡太硬的板床，不能配合人体脊椎的正常曲线，腰部得不到支撑，时间长了还容易造成劳损，加重腰酸背痛等症状。特别是一些瘦弱的老年人，卧床时骨突部位受到床板的挤压会觉得十分的不适，有时确实难以适应。

所以，睡硬板床并不是说直接睡硬板上，而是在床板上要垫3—5厘米的软垫，即上面比较柔软而下面是硬木板的床，这样才符合人体脊椎的正常曲线。

### 柔软的沙发利于肌肉放松吗？

有一首歌里唱道：“在周末晚上，关上了手机，舒服窝在沙发里。”现在很流行一种“懒人沙发”，这种沙发的特点是软和矮，坐在沙发上几乎都能陷进去，能坐能躺还能睡，特别受年轻人的欢迎。

王睿提醒，这样的沙发坐上去特别舒服，但坐在软软的沙发上，就像坐在一堆散沙上一样，全身的肌肉实际上没有一处是完全放松的。整个肌肉组织反而会受到不正常的张力和紧压。

还有很多人喜欢半躺在沙发上看电视玩手机。半卧位时，腰椎缺乏足够支撑，原有弧度被迫发生改变，椎间盘所受重力增大，不利于腰椎和脊柱保持生理结构，久而久之可能导致肌肉劳损、脊柱侧弯，甚至诱发腰痛、颈椎病和腰椎间盘突出。

家里最好选择质地偏硬的沙发，坐上去不会一下子就陷进去；如果是软沙发，可以加一个稍硬一些的坐垫。休息时腰后最好加个靠枕，让其支撑住后腰，利于腰椎放松。

### 护脊柱多走动，别弯腰负重

久坐不动是最大危险因素，无论沙发是否合适，久坐的姿势都让椎间盘承受的压力过大，可导致椎间盘退变和突出。所以，无论工作还是休息，都要时时走动，活动躯干，千万不要固定一个姿势不动。上班族不妨给自己定个闹钟，每隔60—90分钟就要起来活动一下。脊柱、腰部等如有持续性不适，建议及时到医院骨科就诊，明确病因，及时治疗。

通讯员 杨璞 现代快报+记者 刘峻