

# 冬季天寒地冻 送你“护骨秘籍”

北京大学人民医院骨科专家付中国教授为老年人和青少年支招



2024年第一场雪给市民带来不少惊喜,但也带来不少麻烦。近段时间北京大学人民医院青岛医院收治了不少因雪天路滑导致摔伤的患者。本期名医会客厅,记者邀请了北京大学人民医院创伤骨科副主任付中国教授,为大家送上“护骨秘籍”。付中国教授常态化在北京大学人民医院青岛医院开展门诊、手术、查房以及疑难病例讨论、带教培训、学术讲座等工作,让岛城市民在家门口就能享受到顶尖医疗专家的优质服务。

## 成长宝典 青少年户外运动谨防摔伤

说到冬天,孩子们会想到愉快的寒假、美丽的雪景、有趣的旅行……然而,因为季节原因,在出行游玩的过程中,还是有许多安全问题需要引起家长注意。付中国提醒家长 and 同学们,摔倒易造成骨头损伤,如扭伤、脱臼和骨折等。

明明家住城阳区,是一名初三学生,平时缺乏运动,一周前上体育课跑步时突然感觉膝盖疼痛不已,不一会儿就开始肿胀,无法走路。家人带他到当地医院检查,竟然是双侧胫骨结节撕脱骨折,必须手术治疗!由于明明年纪小,手术稍有差池就会影响后续骨骼生长发育,当地医院建议前往北京大学人民医院青岛医院就医。明明家人慕名找到了付中国教授。

“我们每年都会收治一些这样的病例,年龄多为12岁至17岁的男孩。”付中国介绍,进行体育活动,特别是在打篮球、竞技类跳跃、跑步运动时,孩子发力猛、快、急都容易诱发运动性撕脱骨折,常见的就有髌前上棘、髌前下棘撕脱,但是引起双侧胫骨结节撕脱骨折的情形比较少见。这个孩子就是双侧胫骨结节撕脱骨折,双侧胫骨近端骨骺损伤,骨折端累及胫骨平台关节面,移位很明显。

由于此年龄段的孩子正处在生长发育期,为了不影响骨骼生长,所以对手术要求也更为严格。付中国表示,手术过程不能损伤胫骨近端骺板,要确保骨折处精准复位,关节面平整,才能减少继发骨关节病。手术恢复一般需要2至3个月,恢复后可正常运动,所以家长不用担心。

在预防摔伤这件事上,付中国表示也要注意远离误区,例如行走时保持正确的姿势,才能让孩子行走更安全。孩子们天性好动,放学时常常结伴同行,要叮嘱孩子行走安全,缓速慢行,不要追逐打闹。在路上,如果遇到有积水或结冰

的情况,孩子们在追逐奔跑中很容易摔倒,受到不同程度的伤害。

下雪后,孩子们喜欢出门玩雪,许多粗心的家长并没有及时做出安全提示,这是有安全隐患的。孩子们在出门玩耍的时候,如果路面上有厚厚的积雪,这时也要格外当心。对于不熟悉的区域,雪面下到底是平地、水沟,还是有其他潜在的风险,是看不出来的,要远离危险的区域,规避潜在的风险。同样,冬日里河上结冰后,也要提醒孩子不要在冰面上玩,一来冰面如果破裂,后果不堪设想;二来在冰面上摔倒,会面临更严重的摔伤风险。如果发现身边有人受伤,应该立即拨打120寻求帮助。



名医档案

**付中国** 主任医师,教授,北京大学人民医院创伤骨科副主任,硕士生导师。曾赴美国哈佛大学医学院麻省总医院骨科研修骨与关节损伤、肩关节外科学。专业特长肩关节外科,在该领域开展了较有成效的学术研究,钻研和创新手术技术,是国内较有影响力的肩关节专业技术方面的讲师和医生。国际矫形与创伤外科学会(SICOT)中国部肩肘外科学会第一届委员会副主任委员;中国医师协会骨科医师分会肩肘外科专业委员会副主任委员;中国医药教育协会肩肘运动医学专业委员会副主任委员;中国医药教育协会医用生物材料与技术专委会副主任委员;中国老年学和老年医学学会骨质疏松分会创伤骨科专家委员会副主任委员;国际矫形与创伤外科学会(SICOT)中国分会创伤骨科工作委员会秘书长;中国肩肘外科协作组委员会常务委员;北京大学交通医学中心专家委员会委员。擅长治疗各种关节疼痛(肩关节、肘关节、膝关节)以及肩关节周围骨折等。

## 养老秘籍 老年人摔倒导致疼痛快就医

家住城阳区的101岁的梁爷爷身体硬朗,数日前,他骑电动车前往农贸市场,没成想车子发动的瞬间,老人被车子带倒,一屁股蹲到了地上。瞬时,疼痛让老人几乎说不出话,受伤后两天,老人疼得基本没吃下东西,身体状态十分糟糕,家人立马带他来到北京大学人民医院青岛医院就医。

付中国接诊后,诊断为右侧股骨颈骨折,将老人收治入院,凭借专业和丰富的临床经验制定了髌关节置换术方案。

术中付中国仅切开一道6厘米的切口,就顺利为老人实施了切口更小、出血更少、恢复更快的关节置换术,整个手术用时1小时,出血量连一块纱布都没沾满。

“得知手术很成功,我们很高兴!”手术室外,老人家属揪着的心终于放下。

术后,老人转入监护室进行下一步治疗,这对于身经百战的监护团队依然是个挑战。医护人员在北京大学人民医院重症医学科专家安友仲主任的指导下,密切监护老人的情况,积极给予消肿、止痛、抗感染、加强营养支持及纠正电解质紊乱等治疗措施。在精心照料下,老人顺利转至普通病房。

付中国介绍,冬季是老年人骨折的高发季,老年人本来就容易容易出现骨质疏松的情况,加上冬季寒冷、气温较低、日照时间较短,老人户外活动减少,这些都容易加重老年人的骨质疏松。冬季雨雪多,光滑的路面、臃肿的穿着和行动的艰难,使得老年人最容易发生跌倒损伤,导致骨折。

付中国表示,除了股骨颈骨折、股骨粗隆间骨折外,老年人还容易出现腕部、脊柱等骨折。胸椎、腰椎压缩性骨折为中老年人常见病,老年人因为骨质疏松,体内骨钙流失严重,骨头脆性增加,在受到垂直压力时,比如摔倒后屁股着地,容易导致椎体前缘的高度丧失,出现压缩性骨折的情况。付中国表示,如果老年人在摔倒、剧烈活动后出现明显的胸腰背痛,不能翻身,就要警惕是否出现了胸腰椎压缩性骨折,应及时就医,以免延误病情。

同时他也提醒,髌部骨折患者入院后应尽早进行手术治疗,避免因长期卧床导致压疮、肺部感染、深静脉血栓形成等。

## 3D打印 实现骨科手术“私人定制”

两个月前,李先生工作时因电击伤导致从高处坠落,左肩剧烈疼痛不能活动。工友第一时间拨打120把他送到当地医院救治,医生诊断李先生为肩关节粉碎性骨折。肩关节是人体活动度最大的关节,损伤会直接影响日常生活质量。为了寻求更好的治疗方法,李先生慕名来到北京大学人民医院青岛医院就医。

付中国对李先生进行了针对性检查,确诊为左肩关节粉碎性骨折,塌陷关节面龟裂,很难复位到原有的光滑程度。李先生年仅35岁,是家里的顶梁柱,如何让他快速恢复肩关节活动功能,改善生活质量,是迫切需要解决的问题。针对李先生肱骨严重缺损、肩袖功能受损等特点,付中国和北京大学人民医院青岛医院骨关节科副主任医师陈微等专家进行了严密细致的商讨,决定采用个性化定制的3D打印人工关节解决肱骨部分缺损难题。

手术前,骨科团队利用CT断层扫描获取李先生肱骨头的三维数据,然后进行1:1比例建模打印,模拟安放假体的最佳位置以及能纠正的最大角度等系列参数,提前预判手术过程中可能会碰到的问题,不断完善手术方案。

3D打印人工肱骨准备好后,手术第一时间进行。付中国、陈微与手术团队成员凭借丰富的经验,精准快速地选取手术入路、暴露关节、清理组织、安装假体、关闭切口,仅用一个小时顺利完成了手术。手术成功实施后,在骨科护理团队的精心护理之下,李先生很快进入功能锻炼恢复期,并顺利康复出院。

观海新闻/青岛早报记者 徐小钦 院方供图