

早期诊断宝宝髋关节发育不良 首选超声检查

▲ 广东省韶关市仁化县妇幼保健院 黄少玲

髋关节发育不良（DDH，Developmental Dysplasia of the Hip）是婴儿中常见的骨骼发育问题之一。为了及时发现并治疗这一状况，髋关节超声检查成为了一项重要的婴儿筛查程序。本文旨在向年轻父母介绍髋关节超声检查的重要性、过程以及它在宝宝健康中的作用。

髋关节超声检查的定义

髋关节超声检查是一种用于评估婴儿髋关节状态的非侵入性医学成像技术。它主要用于检测婴儿髋关节是否正常发育，尤其是关注髋关节是否存在脱位或发育异常的迹象。这项检查对于识别和早期干预髋关节发育不良至关重要。

由于0~6个月的婴儿股骨头骨骺尚未骨化，因此X线检查不能用于早期诊断。而超声检查可以清晰显示尚未骨化的股骨头、髋臼软骨、孟唇等结构，成为婴儿髋关节检查的重要手段，具有准确性高、无放射性损伤、价格低廉、可以动态观察等优点，其在很多医学发达的国家和地区已被公认为早期诊断髋关节发育不良的首选方法。

因此，髋关节超声检查建议在婴儿出生后6个月内进行。对于出生时存在DDH风险因素的婴儿，如家族史、臀位产、女性（女性发病率是男性的5~9倍）、第一胎等，这项检查尤为重要。

目的与重要性

目的 髋关节超声检查的主要目的是确保婴儿的髋关节健康和正常发育。这项检查专注于两个关键方面：第一，评估髋关节发育状况；检查是否有脱位或发育异常的迹象，确保髋关节的正常发育。第二，及时识别髋关节发育不良；这对于早期干预和治疗计划的制定至关重要。

重要性 髋关节超声检查之所以重要，主要体现在以下几个方面。第一，早期发现和治疗：早期发现髋关节问题可以大大提高治疗的成功率。对于髋关节发育不良，及时的治疗可以预防未来的行走困难、髋关节疼痛，甚至避免长期的关节问题。第二，非侵入性和安全性：作为一种无创、无痛且无辐射的检查方法，超声检查对婴儿来说非常安

全，不会给宝宝带来任何不适或健康风险。第三，针对高风险群体：对于有DDH家族史、臀位产以及女性婴儿，这项检查尤为重要，因为这些因素可能增加髋关节问题的风险。

髋关节超声检查的过程

准备阶段 第一，检查位置：通常情况下，为了更好地进行检查，宝宝需要脱掉下身的衣物，放在特制婴儿检查床，宝宝侧卧、家属用手扶住婴儿肩部，宝宝处于自然位，双腿自然弯曲。第二，保持宝宝安静、非哭闹状态：患儿处于非饥饿状态且尿不湿干净；检查室内温度适宜；耦合剂温度适宜；家属准备好安慰奶嘴或者奶瓶；必要时口服水合氯醛。

检查流程 第一，使用超声设备：医生会使用手持的超声探头，在宝宝的髋部周围轻轻移动。探头通过发射和接收超声波来生成髋关节的图像。第二，图像显示：超声波在宝宝髋关节的软组织和骨头上反射，产生的回声被转换成图像，显示在监视器上。这些图像让医生可以看到髋关节的详细结构。

髋关节超声检查后的步骤

结果解读 第一，正常发育：如果检查结果显示髋关节发育正常，那么不需要进一步的干预。父母可以放心，宝宝的髋关节发育正常。第二，发现问题：如果超声检查发现髋关节可能存在问题，医生会进行详细的解释，并讨论下一步的方案。

治疗和跟进 第一，轻微DDH的处理：治疗方法可能包括定期的跟踪观察和复查，以确保髋关节随着时间的推移能够正常发育。第二，严重情况的干预：在更严重的DDH情况下，治疗可能需要使用特殊的支撑装置，如髋关节矫形器，或在一些情况下，可能需要进行手术治疗。

总结

髋关节超声检查是一项对于婴儿健康至关重要的筛查。通过早期识别和治疗髋关节发育问题，可以有效避免未来可能出现的行走困难和长期关节问题。对于每位婴儿，特别是处于高风险群体的宝宝，进行这项检查是关键的一步，以确保他们健康成长。

关于崴脚 你真的了解吗？

▲ 山东省泰安荣军医院 李宗明

当你匆匆走过街头，或在激烈的球赛中急转身时，突然一阵剧痛从脚踝传来，你可能就经历了所谓的“崴脚”。在我们的日常生活中，崴脚是一种常见的小伤害，但你真的了解它吗？

本文旨在解析踝关节扭伤的相关知识，从何谓踝关节扭伤到它的症状分类，从恰当的处理方法到不及时治疗的潜在危害，让我们一起探索踝关节扭伤的那些事儿，弄清楚这个似乎平常却又充满误区的医学话题。

什么是崴脚

崴脚，医学上通常称为踝关节损伤，是发生在踝关节及其周围软组织的一种急性损伤。在临床上，踝关节扭伤主要指的是由于外力作用，导致踝关节超过正常活动范围，造成韧带拉伤甚至撕裂。

踝关节扭伤最常涉及的是侧面韧带，特别是外侧韧带。踝关节的结构包括骨骼、韧带、肌腱和神经等，这些组成部分在正常情况下共同维持踝关节的稳定和运动。而扭伤发生时，最先受到影响的往往是韧带，因为它们连接骨骼和支撑关节的主要结构。一旦超出了它们的弹性极限，就会发生伸展、撕裂乃至断裂。韧带损伤不仅会影响踝关节的稳定性，还会伴随着疼痛、肿胀等不适感。

踝关节扭伤的症状与分类

踝关节扭伤的症状多种多样，从轻微的不适到严重的行动障碍均有可能。初级症状包括踝部疼痛、肿胀、局部温度升高和皮肤变色。在一些严重的情况下，患者可能无法承重，甚至出现踝关节变形。根据损伤的严重程度，踝关节扭伤一般分为三级：

一级扭伤 韧带轻度拉伤，患者感到疼痛，踝关节稳定性良好，仍能承受一定负重。

二级扭伤 韧带出现部分撕裂，疼痛和肿胀较一级更为明显，踝关节稳定性降低，负重能力受限。

三级扭伤 韧带完全撕裂，伴有剧烈疼

痛和显著肿胀，患者往往不能负重，踝关节稳定性严重受损。

踝关节扭伤后的处理和治理

对于踝关节扭伤的处理，最初级的措施遵循RICE原则——Rest（休息）、Ice（冰敷）、Compression（压迫）、Elevation（抬高）。这些措施可以在受伤初期迅速减轻疼痛和肿胀。

在家庭治疗之外，专业的医疗干预也非常重要。对于二级和三级扭伤，可能需要更复杂的治疗方法，包括使用石膏或者支具固定、物理治疗以及在某些情况下的手术治疗。物理治疗可以帮助恢复关节的稳定性和功能，手术治疗则多用于韧带完全撕裂或伴有骨折的情况。

不及时处理的危害

踝关节扭伤若未能得到及时和恰当的处理，其危害是多方面的，而且可能引起连锁反应。除了慢性踝不稳定和反复扭伤的风险，不当治疗还可能导致关节功能永久性损害。

长期忽视踝关节扭伤可能会导致关节软骨磨损，从而加速关节退化，这种退行性变化可能会进一步发展为骨关节炎。慢性疼痛和活动受限可能导致步态改变，进而可能引起次生的肌肉骨骼问题。

长期的踝部肿胀可能影响局部血液循环，导致营养供给不足，影响软组织的修复和再生。因此，踝关节扭伤的及时诊治不仅是为了缓解短期症状，更是为了预防长期和广泛的健康问题。

结语

无论是轻微的拉伤还是严重的撕裂，正确识别和及时处理都至关重要。生活中我们可以通过合理的锻炼和预防措施来减少扭伤的风险，但一旦受伤，应立即采取RICE原则进行初步处理，并尽快寻求医生帮助，以免小伤变成大病，影响健康幸福生活。

骨头断了别担心 中医手法接骨让你重获健康

▲ 广东佛山市南海区第九人民 伍家志

骨折属于临床常见病，多因外伤导致，主要表现骨折部位肿胀、疼痛、活动功能异常以及畸形等。骨折发生后不仅会诱发强烈不适症状，还会对患者正常生活、工作造成较大影响。多数患者骨折后需要较长时间恢复，躯体功能受到影响。伴随着中医学的兴起，临床发现中医学有很多治疗骨折的方法，其中中医手法接骨，操作简单，效果理想。文章简单介绍中医手法接骨。

中医接骨手法

中医接骨手法是中医学治疗骨折伤痛的有效方法，可让断骨复续，可让陷者复起，可让碎骨复完，可让突骨复平。但要充分发挥中医接骨手法的作用，充分发挥复位作用，操作者必须熟悉人体解剖结构，掌握不同位置的解剖特点。在实施中医手法接骨之前，需充分了解患者骨折病情，结合患者的具体骨折类型、损伤类型、严重程度，应用准确可靠的中医手法接骨，获得理想的正骨效果。在进行中医手法接骨治疗时，需熟练操作，准确敏捷动作，保证力度均匀。中医手法接骨是整体协同作用，禁止使用暴力，避免出现不良后果。现今比较常用的中医手法接骨一共有八种，可单一应用也可联合应用，如何应用需根据患者的骨折病情决定。

第一，触摸 操作者的五个手指均在患者骨折周围触摸，通过指腹触摸，主要查看骨折断端于人体中的移位程度、移位方向；观察是否存在骨折脱位现象，明确脱位方向；分析患者是否存在其他损伤。通过触摸，可充分了解患者病情，为后期进行有效复位治疗奠定良好的基础。触摸无治疗作用，主要是诊断作用，却是其他复位手法不可缺少的前期操作。

第二，拔伸 可单独操作，或两个操作者一起操作，操作者双手环握患者患肢上下端，或是两个操作者配合，分别握住患者患肢上端与患肢下端，实施纵轴相对拔伸，将重迭骨位拉开，评估患者的肌肉内强度、骨折重迭具体情况，基于患者骨折病情，适当

用力让患肢恢复正常长度，达到复位目的。

第三，按压 操作者用手指操作或是用手掌操作，对骨折部位实施适当按压，按压一端或是按压两端，实现突骨复平，达到复位目的。该种中医接骨手法更适合在关节脱位、四肢骨折治疗中应用，可获得较好的复位效果。

第四，提托 操作者用手掌操作或手指操作，确定患者的骨折部位后，手掌或手指朝上提托患者骨折部位的一端或两端，让凹陷的部位恢复正常，达到复位骨折的目的。该手法比较适合在关节脱位现象以及骨折疾病治疗中应用，大多具有良好效果。

第五，推挤 操作者用手掌、拇指共同作用，推挤患者的移位骨折端，令其朝前后推挤或是朝左右推挤，让骨折端有效复位，适合在骨折移位治疗中、上下肢关节脱位治疗中应用。

第六，摇转 适合该手法的患者以关节脱位、陈旧性骨折、近关节部位骨折以及伤筋患者为主。确定骨折部位后，将关节远端骨骼握住，实施内外摇转，有效分离粘连，实现骨折有效复位。

第七，担分 操作者的一只手指操作或两只手指操作，自骨折部位的背掌侧着手处理，对分骨间隙实施捏操作，分开靠挑的骨折端，达到复位目的。该手法适合在跖骨骨折、掌故骨折、前臂双骨折以及胫腓骨双骨折治疗中应用。

第八，反折 由两位操作者为患者提供服务，分别握住患者的骨折上端、下端，在进行拔伸操作的基础上，实现加大成角。实施反折整复操作，适合存在重迭移位现象严重的陈旧性骨折以及新鲜骨折患者。

小结

骨折是一种危害性比较大的疾病，外科手术可导致创伤，会对正常组织造成损伤。在患者病情准许的情况下，及时应用中医接骨手法，可获得较好效果。