

# 警惕儿童肱骨髁上骨折 “克氏针”不开刀助力患儿康复

## 端午过后莫贪嘴 过量食用粽子会诱发胃肠疾病

□江门日报记者 何雯意  
通讯员 陈君 温颖

### 节后要给肠胃“减负”

端午假期家人团聚，饭桌丰富，胃肠却可能“亚历山大”。许洁娜提醒，节后需要进行胃肠道的功能修复。

一是调整饮食。节日期间吃得过多，需要减少进食量，让胃肠道休息，遵循三餐定时、定量的规律饮食习惯。可以适当增加纤维、多饮水，有助于促进胃肠道蠕动，减少腹部饱胀感，避免便秘。二是调整生活习惯。适量增加运动，促进血液循环，快速恢复消化功能，消除腹胀、便秘等症状；根据自身不同条件，选择合适的运动方式，如快走、慢跑、瑜伽等。三是调整作息。保证充足的睡眠时间，避免过度劳累，避免睡前2小时进食，以防加重夜间胃肠道负担。

江门市五邑中医院脾胃病科主任符小聪从中医视角出发，结合端午习俗，讲述仲夏脾胃养护之道。

一是湿热内蕴型(表现为口苦口黏、大便黏腻、舌苔黄厚)：食疗方建议为薏仁赤豆粥，使用薏苡仁30g、赤小豆20g煮粥，搭配陈皮3g理气和胃、清热化湿。还可以食用端午凉茶，用竹叶、荷叶、金银花各5g煮水代茶，化解粽子积热。

二是脾胃虚寒型(表现为畏寒喜暖、食冷腹泻、舌淡苔白)：采用姜枣糯米饭，用生姜3片、红枣5颗与糯米50g同煮，温中暖胃；还可以用艾叶10g与鸡蛋同煮，晨起食用补脾胃。

三是肝郁脾虚型(表现为腹胀嗝气、情绪焦虑、食欲时好时坏)：可食用玫瑰茯苓糕，用茯苓粉50g加入玫瑰花瓣蒸制，疏肝健脾；或者麦芽山楂饮，炒麦芽10g、山楂5g煮水，化解粽子积食。

符小聪建议，在日常生活中，遵循中医的理念，饮食宜“七分饱”“荤素合理搭配”，能够有效预防脾胃疾病，还能提升身体的整体健康水平。起居有常，如坚持“子时大睡，午时小憩”，避免熬夜耗伤脾胃。经络调理，如每日晨起顺时针揉腹100下，按压足三里、中脘穴各3分钟。运动祛湿，如八段锦“调理脾胃须单举”、太极拳“云手式”助气机升降。情志调摄，如听宫调音乐(《听海》等歌曲)、练习书法宁心安神。

“通过合理的饮食调养，保持规律的作息、适当的运动和良好的心态，可以为身体注入更多活力。”符小聪表示。

端午节过去了，但冰箱里囤积的粽子仍是许多家庭餐桌上的“常客”。记者从江门市中心医院、江门市五邑中医院了解到，近期，因过量食用粽子诱发胃肠疾病的患者明显增多。医生提醒，粽子虽香，食用不当可能引发健康隐患。

### 粽子食用过量易伤肠胃

端午节前后，陈伯每天都会吃一条粽子。前几天，他发现冰箱还有很多“存货”，由于不想浪费，他一次食用了三条肉粽，没想到随后出现上腹痛、腹胀等症状。一开始，陈伯还以为只是普通的胃炎，在附近诊所拿了胃药服用，但腹痛、腹胀症状没有好转，于是到江门市中心医院就诊。经检查确诊急性胰腺炎，需要住院进行治疗。

江门市中心医院消化内科副主任医师许洁娜表示，像陈伯这样，端午节前后因食用粽子诱发急性胰腺炎的患者不在少数。“粽子热量高，粘性大，不易消化，过量食用粽子容易引发胃肠不适，最常见的症状包括腹胀、上腹疼痛、反酸、嗝气、肛门排气增多等，严重者甚至诱发急性胰腺炎。”许洁娜提醒，因粽子保存不当进食后还可能引发急性胃肠炎，尤其是老人、消化功能较弱的人群；糖尿病患者进食过多粽子可能会引发血糖波动大，难以控制血糖。

端午节过后，不少家庭的冰箱里还存放着粽子。许洁娜提醒，粽子不宜长期囤放在冰箱，在冰箱冷藏的存放时间不宜超过3天，食用前需要彻底加热；在冰箱冷冻的存放时间不宜超过15天，解冻后勿二次冷冻。

许洁娜表示，有些人会认为食物存放冰箱就没事，事实上冰箱冷藏室一般在4℃左右，无法完全抑制细菌的生长，尤其粽子中的糯米，容易滋生细菌，长期存放粽子容易变质。冷冻室一般在零下18℃，可延缓食物变质，但超过1个月仍会滋生细菌。“因此，如果保存不当，吃了变质的粽子，可能会引起胃痛，严重的会导致食物中毒。长期存放冰箱的粽子，容易引起营养成分的丢失，淀粉老化，脂肪氧化，冷藏后糯米硬度增加，更难消化，易引发胃胀、腹痛。”

### 延伸阅读

## 冰箱非“保险箱”

夏季天气炎热，细菌容易滋生，很多人觉得“放冰箱就万事大吉”。许洁娜提醒，冰箱冷藏不等于无菌舱，部分细菌耐低温，冰箱的低温环境只能让部分细菌的生长速度变慢，并不会使其停止生长。

“像李斯特菌、耶尔森菌等嗜冷菌，在零下15℃至零下20℃均能生长繁殖。这些细菌可能会污染食物，感染后可能引发急性胃肠炎、结膜炎，甚至阑尾炎、败血症等疾病。”许洁娜表示，如果将生熟食品混放，或

者不同食物之间没有做好密封隔离，很容易发生交叉污染。此外，食物长期存储在冰箱，还会出现营养流失、口感变差等问题。

许洁娜提醒，夏季要特别注意急性胃肠炎、胃肠型感冒、细菌性痢疾、食物中毒等胃肠疾病。同时建议，充分加热食物、勤洗手，避免生冷饮食、食物在室温存放要小于2小时，定期清理冰箱，不要进食长期存放在冰箱的食物尤其是熟食、蔬菜、水果等。(何雯意)

小孩子天性活泼好动，玩耍打闹中容易出现意外，导致骨折时有发生。暑假即将到来，儿童意外伤害进入高发期。江门市五邑中医院关节与小儿骨科副主任医师廖志鹏表示，每年暑假因肘部骨折就诊的患儿数量都会增加，其中以肱骨髁上骨折最为常见。肱骨髁上骨折是指肱骨内外髁上方2—3厘米内的骨折，多由运动、交通事故等间接暴力导致，占儿童肘部骨折的60%左右。

廖志鹏通过两个常见案例提醒家长，若未及时规范治疗肱骨髁上骨折，可能导致肘内翻等肘关节畸形问题。他建议，若发现孩子肘部畸形或活动异常，应及时就诊。



医生对患儿进行手术。

文/图 江门日报记者 何雯意  
通讯员 余敏贞 陈智敏 刘森

## A 案例一：骨折处理不当引发肘关节畸形

上周六，9岁的小星(化名)到江门市五邑中医院关节与小儿骨科复查，原来出现肘内翻畸形的右肘经过康复治疗已恢复正常。

2年前，小星因外伤导致右肘骨髁上骨折，到成人骨科就诊医生给予石膏外固定治疗，但是他未按医嘱要求时间内进行复查，导致出现了肘内翻畸形。随着他逐渐长大，右肘部内翻越来越明显，还伴肘关节的过度伸屈和屈曲明显受限，给日常生活带来了诸多不便。

去年底，小星的父母带他来到江门市五邑中医院关节与小儿骨科就诊。经详细检查，廖志鹏发现小星右肘内翻畸形，不仅影响孩子外观，还伴

随功能受损(屈肘受限)。“肘内翻是肱骨髁上骨折常见的并发症。小星这样的情况，是一种相对复杂的三维畸形，需要进行肱骨截骨矫形手术才能恢复正常的外观和功能。”廖志鹏表示。

为什么肱骨髁上骨折会导致肘内翻?廖志鹏表示，肱骨髁上骨折是儿童肘部最常见的骨折类型，骨折后若复位不理想或愈合过程中发生移位，可能导致三种情况。一是成角畸形愈合，形成向内侧倾斜的“V”形弯曲；二是生长板损伤，儿童骨骼尚未闭合的生长板(骨骺)可能因骨折受损，导致内外侧骨骼生长不平衡；三是生物力学改变，畸形愈合后，肘关节受力异常，进一步

加重内翻角度，形成恶性循环。最终，孩子的手臂会呈现“枪托样”畸形，医学上称为肘内翻。

“很多家长认为肘内翻只是外观问题，实际上，它可能带来更严重的后果。比如，功能受限，成年后可能出现肘关节受力不均，提前出现骨关节炎等问题。”廖志鹏表示。

针对小星的情况，廖志鹏为其进行了截骨矫形手术，术中一切顺利。经过一段时间的康复治疗，小星右肘恢复正常的外观和功能。“虽然小星通过截骨矫形手术和科学康复，恢复正常外观和功能，但家长需保持警惕。如果能早发现早干预早治疗，孩子的康复效果会更好。”廖志鹏说。

## B 案例二：“不开刀”进行复位固定

“医生，孩子摔了一跤，手动不了怎么办?”前段时间，7岁的小金(化名)不慎跌倒，致左肘肿胀、活动受限。小金家长带着小金到江门市五邑中医院就诊，接诊医生经过详细查体及拍摄X光片明确诊断为“左侧肱骨髁上骨折”。

“医生，以后会不会有什么影响?孩子还那么小，手术会不会不太好?”小金家长十分焦虑和担忧，一方面担心保守治疗给小孩留下成长的影响，另一方面又怕手术会让小孩受苦，手术创伤太大影响美观。

廖志鹏充分评估患儿情况后，考虑到患儿年龄较小，还在生长发育期，保守治疗容易畸形愈合，影响肘关节活动度和以后肱骨的发育，建议进行微创手术治疗，为其进行不开刀经皮克氏针内固定。

“经皮克氏针内固定，属于微创手术治疗，仅留下3个2mm大小的伤口。”廖志鹏介绍，以往传统的切开复位手术手术创伤较大，手术剥离过度容易破坏局部血供，影响骨折愈合，且术后软组织粘连导致肘关节僵硬的情况也时有发生。而微创手术是在中医正

骨手法复位骨折端后，秉承微创理念，闭合经皮穿针，不开刀、创伤小，术后恢复快，住院周期短，术后5周左右门诊复查即可拔出钢针，无须二次手术；固定稳定后骨折端愈合快，后期关节功能恢复良好。

廖志鹏提醒，孩子骨折后一定要密切关注恢复情况，要是发现孩子的手臂外观有异常，或者活动时出现疼痛、受限等症状，要及时带孩子到儿童骨科专科就诊。日常生活中，要按照医生的指导，帮助孩子进行适当的康复训练，促进肘关节功能恢复。

廖志鹏表示，儿童骨骼因生长板(骨骺)的存在，其骨折类型、愈合机制与成人差异显著。若处理不当，可能导致畸形、功能障碍甚至终身遗憾。以下是家长在儿童骨折后常见的处理误区及专业建议。

误区一：强行拉直或揉捏“复位”。家长见孩子骨折部位弯曲，试图强行拉直或按摩复位，可能会加重骨折移位。还有的家长在孩子骨折后立即热敷、贴膏药或涂抹红花油，反而会加速肿胀，增加筋膜室综合征风险，或者造成皮肤过敏等问题，影响治疗。正确的做法应该是要固定患肢，减少晃动，用毛巾包裹冰袋敷于肿胀处，避免直接接触皮肤，并立即送医，途中避免颠簸。

误区二：不愿意进行手术。廖志鹏表示，不少家长认为“手术创伤大”，不愿意进行手术，这可能对复位不良或畸形愈合的情况。面对这种情况，应该优先至有儿童骨科的医院就诊，遵循医嘱，选择保守治疗或手术。

误区三：过早拆除石膏或过度活动。孩子喊“痒”或“不疼”就自行拆除石膏，或过早下地行走。这有可能导致再次骨折或关节活动度下降的情况。廖志鹏提醒，应严格遵医嘱，石膏固定时间通常为4—6周，具体根据骨折部位和愈合情况调整。要定期复查，确认骨折愈合后再拆除石膏。若为下肢骨折，下地负重的时间请遵医嘱，一般需要扶拐部分负重一段时间，直至完全康复。

“儿童骨骼具有‘自我塑形’能力，但需在正确处理的前提下。若因处理不当导致畸形，可能需二次手术矫正，增加孩子痛苦。”廖志鹏提醒，家长务必摒弃侥幸心理，科学应对骨折。

# 外籍华人回家乡求医 “小针刀”除顽疾展仁心

江门日报讯(文/图 记者/梁爽 通讯员/杨敏 黎敏)近日，江门市人民医院康复医学科门诊上演了温馨的一幕：一位饱受足痛困扰的外籍华人患者，满怀感激之情将一面锦旗送到该院副院长、康复医学科副主任医师徐本磊手中。锦旗上“医德高尚、医术精湛”八个大字，承载着患者最真挚的谢意，也印证了小针刀技术的有效性。

这位外籍华人深受足部疼痛折磨长达两年，辗转多地求医，尝试了多种疗法，却始终未能摆脱疼痛困扰，生活质量严重受损。一次偶然的机会，他了解到江门市人民医院康复医学科在疼痛治疗领域技术精湛，尤其是徐本磊应用的小针刀技术疗效卓著。为此，他不远万里回到家乡，专程来到江门市人民医院求诊。

徐本磊在细致评估患者病情后，决定采用小针刀技术为其治疗。他手持小针刀，以稳、准、轻的手法，迅速作用于患

者足部病变部位：定点、定向、加压分离、松解、剥离……治疗当天，患者多年的足部疼痛便得到显著缓解。

小针刀疗法是一种介于手术和非手术疗法之间的闭合性微创松解术。该疗法由朱汉章教授于20世纪70年代创立，融合了古代“九针”(如针、铍针)精髓与现代外科手术原理。核心治疗原理为松解粘连、减压止痛、调节力学平衡，技术优势为微创高效、疗效确切、便捷经济。

值得注意的是，小针刀疗法虽有多项优势，但仍存在一定风险，如局部出血、感染、神经血管损伤等可能。因此，务必选择经验丰富的专业医师进行操作。患者治疗后需注意伤口护理，避免沾水和剧烈运动，并严格遵医嘱进行康复锻炼。

患者康复后，特意定制锦旗送到医院。他感慨道：“这两年我被足部疾患长期折磨，几乎失去了信心。没想到在家



患者为医护人员送上锦旗。

乡的医院，徐医生用‘小针刀’解决了我的大问题，真的非常感谢!”

徐本磊表示，小针刀技术是江门市人民医院康复医学科的特色诊疗技术之

一，已成功帮助众多患者解除病痛。未来，科室将继续深耕康复医学领域，不断提升技术水平，为更多患者带来健康和希望。