

医线聚焦

海南骨科技术升级让『大病不出岛』

海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 冯琼

微创+精准导航
破解老年骨折与脊柱疾病难题

“天气一冷，老人反应变慢，稍不留意就容易摔跤骨折，尤其是髋部、胸腰椎及腕部骨折很常见。”王广积介绍，老年骨折若治疗不及时，易引发褥疮、肺炎等并发症，严重影响生活质量。如今，海南已成熟开展微创内固定、股骨头置换等技术，能让患病老人快速重返家庭。

家住海口的82岁张奶奶，上个月在小区散步时不小心滑倒，导致左侧髋部骨折。家人起初担心老人年纪大，手术风险高、恢复慢，没想到海南省人民医院团队采用微创髋关节置换术，仅用半个小时就完成手术。“以前总听说换关节是大手术，要躺好几个月，没想到我妈术后第2天就能在床边坐起来，3天后就能借助助行器走路了。”张奶奶的儿子李先生感慨道。

52岁的陈女士患膝骨关节炎5年，伴膝内翻畸形，行走疼痛明显。医生采用截骨导板技术，术前通过三维重建和3D打印制作专属导板，术中依托导板精准完成膝关节周围截骨（矫正力线）与单髁置换（替换病变关节面）。手术耗时缩短、出血减少，既缓解疼痛又保留了陈女士的膝关节功能。

除了老年骨折、膝骨关节炎，脊柱疾病的精准治疗更是体现技术实力。脊柱周围布满脊髓、神经、血管等重要组织，定位偏差可能导致瘫痪、大出血等严重后果。“脊柱手术就像在‘钢丝上跳舞’，精准度是关键。”王广积解释，计算机导航技术让椎弓根螺钉固定等操作误差控制在毫米级，彻底改变了传统手术“凭经验判断”的模式。

如今，机器人导航、显微镜辅助等技术已在海南多家医院普及，复杂的关节置换、反式肩关节置换、骨盆复杂骨折的微创治疗等复杂手术都能高效开展。

数字疗法
护航青少年运动损伤康复

冬季校园运动会密集，初中生、高中生热衷跑步、竞技等运动，运动损伤频发。“100米、400米赛跑等项目中，髌骨撕脱性骨折、膝关节韧带断裂、跟腱损伤、踝关节扭伤很常见。”王广积表示，青少年处于生长发育阶段，治疗既要修复损伤，还要保护骨骼生长潜力，海南的骨科技术能实现“治疗+康复”一体化保障。

今年1月，海口某中学初三学生小林，在一次跟同学的追逐打闹中不慎摔倒，导致膝关节前交叉韧带断裂，还伴随轻微骨缺损。“孩子要面临体育考试，我们特别着急，怕影响考试成绩和未来的运动能力。”小林的妈妈说。海南省人民医院骨科团队为小林制定了个性化方案，用关节镜微创技术重建韧带。术后，借助医院的骨科数字疗法进行康复训练，3个月后小林完全康复。

骨科数字疗法为患者带来便利，尤其是家住乐东、保亭、五指山等偏远地区的患者，术后无需频繁往返医院。患者只需在手机上安装专属APP，佩戴大腿、小腿和腰部的传感器，就能得到个性化康复视频指导。

“视频里有虚拟人物示范，抬腿多少度、屈曲多少角度、每天锻炼几次，都标注得清清楚楚，跟着做就行。”王广积介绍，该技术自2022年海南省卫健委授予海南省人民医院骨科数字疗法实验中心后，已开展3年多，不仅节省了患者的时间和经济成本，还能让医生通过后台系统实时监测康复进度，及时调整方案，患者康复效果大幅提升。

博鳌乐城创新技术
攻克关节炎与运动损伤顽疾

除了常规前沿技术，博鳌乐城国际医疗旅游先行区更是落地多项国内领先的创新治疗手段，吸引了全国多地患者前来就诊。“从软骨再生到干细胞治疗，这些技术为骨性关节炎、严重运动损伤等患者带来了新希望。”王广积说。

今年50岁的刘女士，患骨性关节炎软骨损伤多年，关节疼痛、肿胀，走路都困难，试过药物、理疗等多种方法，效果都不理想。听说博鳌乐城有全国首例开展的胶原蛋白软骨再生支架技术，她专程从湖南赶来。治疗后3个月，刘女士的关节疼痛明显缓解，半年后已能正常爬山、散步。“以前上下楼梯都要扶着扶手，现在完全不用了，没想到还有机会恢复得这么好。”刘女士开心地说。

王广积介绍，博鳌乐城的创新技术覆盖多个领域：从瑞士引进的异体骨技术，能根据患者骨缺损的大小、形状精准打印人工骨，用于创伤后大段骨缺损、骨肿瘤等治疗，硬度足够且能与自身骨骼融合；美国自体蛋白注射疗法，可减轻骨性关节炎炎症，促进软骨、半月板再生，还能修复肌腱、韧带等软组织损伤，深受运动员青睐；瑞金海南医院作为全国唯一批准开展干细胞治疗膝关节骨性关节炎的公立医院，已为近300例患者带来福音。

此外，意大利进口的透明质酸钠注射治疗、即将开展的激光治疗关节置换后疼痛、脂肪干细胞联合治疗等技术，也将陆续落地博鳌乐城。“这些创新技术不仅解决了本地患者的难题，还吸引了全国患者来海南就医。”王广积表示，对于运动损伤严重的运动员、骨性关节炎晚期患者等，这些前沿技术能有效改善关节功能，帮助他们重返正常生活和运动赛场。

冬季骨科疾病防治，除了依赖先进技术，预防同样重要。王广积提醒，老年人冬季出行要穿防滑鞋，避免独自前往湿滑路段；青少年运动前要做好热身，运动中佩戴护具，避免剧烈运动时受伤；有关节基础疾病的患者，要注意关节保暖，避免过度劳累。如果不慎受伤或出现关节疼痛、活动受限等症状，应及时到正规医院就诊，早诊断、早治疗，减少疾病对生活的影响。



AI绘图/许丽

脖子“闹脾气” 脑袋来“喊疼”

海南日报全媒体记者 张期望

“头痛折磨得我几天都没办法睡觉了，医生你快帮我检查下是怎么回事！”近日，在一家公司当会计的陈惠（化名）满脸疲惫地走进海口市第四人民医院康复科，医生诊断期间，陈惠脖子僵硬，且稍稍转动一下都喊痛。经过仔细诊断，副主任医师林明奎发现，陈惠头痛是长期伏案工作后，引发的颈源性头痛。

“临床上，相当一部分慢性头痛其实源于颈椎。”林明奎介绍，颈椎的软组织损伤、椎间盘退变、小关节紊乱或增生等问题，可能引发慢性炎症，进而刺激或压迫支配头颈部的神经和血管。因为人体颈椎共有7节，其中最上方的颈1至颈3神经，其感觉支配区域可延伸至后脑勺、头顶，甚至前额和太阳穴区域。当这些神经受到卡压或炎症刺激时，就会引发头部特定区域的反射性疼痛，即“颈源性头痛”。

林明奎进一步解释称，正常的颈椎有一个向前凸的生理弧度，与胸椎、腰椎，骶尾椎共同构成人体脊柱天然的“S”形曲线，能有效缓冲震荡，支撑头部重量。然而，长期低头工作、玩手机、不良睡姿等习惯，会使颈椎持续处于异常受力状态。“长期不良姿势，就像一

双无形的手，慢慢地把颈椎正常的生理曲度‘拉直’。”林明奎称，严重时颈椎甚至会向相反方向弯曲，形成“生理反弓”，彻底破坏颈部的力学平衡，继而引发一系列问题。

颈源性头痛在慢性疼痛门诊中非常常见，高发人群主要包括需长时间低头作业者，如办公室文员、教师、财务人员、IT从业者，以及沉迷电子产品的青少年。疾病的早期信号通常是颈部、肩背部的酸胀、僵硬感，尤其在长时间工作或受凉后加重。随后可能出现头晕、头部昏沉感，最终发展为后枕部、头顶或额颞部的放射性疼痛。

林明奎介绍，对于颈源性头痛还是要以预防为主，良好的工作生活习惯是确保避免自己患上这类疾病的关键。在日常工作生活中，林明奎建议纠正不良姿势，避免长时间维持单一姿势。比如日常生活中，避免长时间的“葛优躺”坐姿，或是长时间躺在床上看手机。对于上班族来说，应该在工作期间略微开展一些活动，比如每工作45-60分钟，起身活动5-10分钟。

对于颈源性头痛，治疗方式包括药物治疗、物理因子治疗和微创介入治疗。药物治

疗一般在急性疼痛期，医生会视情况使用非甾体抗炎药（如双氯芬酸钠、塞来昔布）、肌肉松弛剂等，以控制炎症和疼痛。物理因子治疗主要有微波、中频脉冲电、激光等，旨在消炎、消肿、放松肌肉。微创介入治疗主要针对顽固性疼痛，可采用局部神经阻滞或溶解等微创手段，直接对病灶进行干预。此外，还有针灸、艾灸、中药外敷、手法推拿等传统中医康复治疗。

另外，对于长期需要伏案工作的人群，可以使用能支撑颈椎生理曲度的“颈椎保健枕”，或者每天坚持简单的颈椎拉伸等方式自我锻炼来预防。如“手顶后脑，头手对抗”法，或用毛巾辅助进行肩颈部肌肉牵拉，每个动作坚持10-20秒，做5组左右。另外，网络上广为流传的“颈椎保健操”、广播体操都是不错的选择。

林明奎提醒，颈源性头痛是一种常见的“生活方式病”，其防治重在养成良好的习惯并持之以恒。一旦出现相关症状，特别是持续不缓解或严重影响生活时，应及时前往康复科或疼痛科就诊，明确诊断并进行规范治疗，切勿简单依赖止痛药治标不治本。

心理咨询室

语言的温度
藏着孩子的心灵密码

海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 何和智

“养你就是让你用脸子？”这句父亲脱口而出的指责，让14岁的小明（化名）攥紧校服袖口，在心理咨询室里声音发颤。曾经活泼开朗的他，如今宁愿对着墙壁发呆，也不愿与父母多说一句话。海南医科大学第一附属医院医学心理科医生邓萍近期接诊了不少类似案例，她坦言：“每个父母都想给孩子温暖的家，但不当的语言却会筑起高墙。家庭叙事疗愈，就是用语言的温度，解锁孩子的心灵密码。”

邓萍介绍，青少年正处于自我认同形成的关键期，家人的话语是他们判断“是否值得被爱”的重要依据。小明曾攥着92分的数学试卷（班级第五）向父亲分享，得到的却是“人家能考98，你为什么不能”的质问。这样的场景并非个例，“你怎么这么笨”的贬低、“看看别人家孩子”的嘲讽、“我都是为了你”的情感绑架，甚至沉默的忽视，都是藏在日常里的语言伤害。

北京师范大学心理学部的研究显示，长期经历家庭语言暴力的青少年，焦虑症状检出率是普通青少年的2.1倍，抑郁症状检出率为1.9倍。“这些话像无形的刀，让孩子把‘我不够好’刻进心里。”邓萍解释，很多父母陷入“爱却伤人”的困境，有的复制原生家庭模式，有的被教育焦虑裹挟，把施压当关心，却不知“直话”会变成扎进孩子心里的刺。

如何叙事疗愈重建亲子沟通？邓萍强调核心是“人不是问题，问题才是问题”。在小明的家庭治疗中，她先引导小明说出憋了很久的心里话：“每次你们说别人比我好，我都觉得自己特别没用。”这句话让父亲红了眼，终于意识到自己一直在用原生家庭的伤害模式对待孩子。

邓萍分享了叙事疗愈中的实用沟通技巧：用“我”代替“你”，把“你太让人操心”换成“你晚归我很担心”，让孩子感受到关心而非指责；说事实不评判人格，用“作业比上次晚半小时”代替“你就是懒”，避免否定孩子本身；给选择而非命令，“先写数学还是语文”比“必须先写数学”更能体现尊重；表达感受而非指责，“你晚归我坐立不安”远比“你又死哪儿去了”更易被接受。

这些方法看似简单，却能让家庭从“问题—指责—对抗”的恶性循环，转向“共同面对问题”的同盟关系。邓萍说，叙事疗愈还会引导家庭为“问题”命名，比如将亲子间的沟通障碍称为“沉默墙”，让全家合力“推倒墙壁”，而非彼此对抗。同时捕捉“例外时刻”，回忆问题未发生时的相处模式，激活家庭中的积极力量。

3个月后，小明的家庭发生了明显改变。他攥着游乐园门票笑着说：“爸爸问我想玩过过山车还是旋转木马。”父亲也坦言：“少点指责，多问想法，家里更热闹了。”如今小明已能主动牵起父亲的手，家庭重新找回了温暖的联结。

“语言是家庭的温度计，能让家成为避风港，也能变成战场。”邓萍感慨，改变语言环境非一日之功，但哪怕把“你怎么这么慢”换成“我们一起想办法”，都是进步。正如心理学家弗洛伊德所说，“言语与魔法起初是同一事物”，愿每个家庭都能用“温柔的语言魔法”滋养孩子，让家里的每句话都成为照亮心灵的阳光。

海南药闻

除了秋裤
你家药箱也该换季了！

海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 全锦子

天气转凉，昼夜温差逐渐加大，市民在忙着收拾换季衣物的同时，家庭药箱也该同步进行“换季升级”。海口市人民医院药学部医生提醒，秋冬季节是呼吸道疾病、胃肠道不适等健康问题的高发期，让药箱跟上季节节奏，才能从容应对健康挑战。

整理药箱要根据秋冬季节的健康特点，为药箱“查漏补缺”，补充核心药物。“家庭备药不用追求‘大而全’，关键是精准匹配高发疾病，除了慢性病患者需要足量储备长期服用的药物外，其他应急药品准备3日左右的用量就足够了，避免囤积过多造成浪费。”医生介绍，秋冬季节气温骤降，普通感冒和流感频发，药箱中可提前备好解热镇痛药，比如对乙酰氨基酚、布洛芬等，能有效缓解发热、头痛、肌肉酸痛等症状；针对鼻塞、流涕等感冒常见症状，可搭配复方感冒药；若有需要使用中成药的情况，建议先经医生辨证后再选择，避免盲目用药。

除了呼吸道疾病，秋冬季节生冷饮食、腹部受凉等也容易引发胃肠道不适，腹泻、腹痛、胃部反酸等问题时有发生。医生建议，药箱中可备上蒙脱石散、益生菌等，用于调节肠道菌群、缓解腹泻；铝碳酸镁等胃黏膜保护剂则能应对胃部不适。需要注意的是，非细菌感染引起的急性胃肠炎，通常不推荐使用抗菌药，若用药3天后症状没有改善，或者出现发热、脱水、剧烈呕吐等严重情况，一定要及时就医。此外，有心血管基础疾病的家庭，需在医生指导下配备硝酸甘油等急救药品，且要定期检查药品有效期，确保关键时刻能发挥作用，若使用后症状未缓解，应立即拨打120急救电话。

本刊指导单位：
海南省卫生健康委员会

