

# 每天一杯奶茶“续命” 16岁少年指关节长出“石头”

A14 泉州新闻·社会 2022年4月29日 星期六 福建·泉州晚报 第14000号

## 每天一杯奶茶“续命” 16岁少年指关节长出“石头”



连日来气温持续走高，各类清凉饮料又重回年轻人的手中，特别是那些“靠奶茶续命”的青少年们。一杯奶茶喝下去神清气爽，但“甜蜜的负担”也可能随之而来。泉州16岁少年小彬(化名)除了爱喝碳酸饮料，更是奶茶“铁粉”，而想不到的是，他的左手关节处因此长出多个“石头”，还疼痛不止。

连日来气温持续走高，各类清凉饮料又重回年轻人的手中，特别是那些“靠奶茶续命”的青少年们。一杯奶茶喝下去神清气爽，但“甜蜜的负担”也可能随之而来。泉州16岁少年小彬(化名)除了爱喝碳酸饮料，更是奶茶“铁粉”，而想不到的是，他的左手关节处因此长出多个“石头”，还疼痛不止。



文章来源 / 东南早报 许奕梅 通讯员 张强

### 靠奶茶“续命”一时爽 初中生手指长出3颗“石头”

“医生，我家孩子就是胖一点，怎么好好的就痛风了？”日前，小彬因为左手手指关节肿胀，疼痛难忍，在母亲的陪伴下来到医院就诊，没想到孩子是痛风发作。

医生向母亲了解到，小彬从小就胃口好，无肉不欢，上学后还喜欢上各类饮料，尤其是奶茶是他的最爱，每天1杯，天气要热起来，每天更是两三杯下肚。渐渐地，小彬体重开始飙升，此前左手手指关节出现肿痛，家人还以为是外伤，就自行给他外敷药物处理，起初疼痛症状有缓解，但还是反复疼痛，而指关节也逐渐出现局部肿大，伴有明显疼痛，待到到医院检查时，他的左手局部关节弯曲受限，手指握不紧。经进一步检查发现，小彬

体重146斤，超出标准体重26斤，他的左手第3近端指间关节可见一个蚕豆大小肿物，左手第4指间关节可见2个黄豆大小肿物，属于痛风石。小彬血尿酸也特别高，达744.0umol/L，诊断为痛风性关节炎。经医生建议，需手术治疗。

在完成术前各项检查后，并在局部麻醉下，泉州市正骨医院手外科王道明副主任医师给小彬实行“左手指痛风石清除术”，手术后继续给予降尿酸治疗，目前血尿酸441.0umol/L，手指功能也恢复正常了。医生嘱咐，小彬术后要严格控制饮食，尤其是奶茶、碳酸饮料等要暂时跟它们“说再见”，此外，医生也建议小彬学游泳，多运动。

泉州市正骨医院内科医疗学科带头人游玉权主任介绍，小彬出现痛风发作和痛风石形成，除了没忌口体重没控制外，奶茶、碳酸饮料等喝太多也是重要原因。奶茶是高糖软饮料，高果糖成分进入人体后，代谢过程中会产生过多尿酸，久而久之，痛风就可能找上门，小彬手上的痛风石也是这样悄悄长出来的。

游医生表示，痛风，西医称痛风性关节炎，是嘌呤代谢紊乱、尿酸排泄减少所引起的一种晶体性关节炎，临床表现为高尿酸血症和尿酸盐结晶沉积(痛风石)所致的特征性急、慢性关节炎。痛风石除在关节、肌腱及其周围沉积外，还可在肾脏沉积，并可发生尿酸盐肾病、尿酸性尿路结石等，严重者可能出现肾功能不全。

临床上，痛风常与肥胖、高脂血

### 别再把奶茶饮料当“依恋” 年轻患者占比近六成

症、糖尿病、高血压病以及心脑血管病伴发。痛风分为原发性和继发性两大类。原发性痛风有一定的家族遗传性，约20%的患者有阳性家族史。除1%左右的原发性痛风由先天性酶缺陷引起外，绝大多数发病原因不明。继发性痛风发生于其他疾病过程中，如肾脏病、血液病，或由于服用某些药物、肿瘤化疗等多种原因引起。

游医生介绍，民众较多认为，动物内脏、饮酒等会导致尿酸值升高，而引起痛风。但有研究发现，碳酸饮料、奶茶、果汁也会导致尿酸，其影响性甚至“媲美”动物内脏。对于奶茶来说，其中的脂肪，尤其是反式脂肪酸、果糖、咖啡因较多，一些碳酸饮料内的糖分和咖啡因也不少，果汁含有嘌呤成分，会对尿酸代谢形成负



“医生，我家孩子就是胖一点，怎么好好的就痛风了？”日前，小彬因为左手手指关节肿胀，疼痛难忍，在母亲的陪伴下来到医院就诊，没想到孩子是痛风发作。

医生向母亲了解到，小彬从小就胃口好，无肉不欢，上学后还喜欢上各类饮料，尤其是奶茶是他的最爱，每天1杯，天气要热起来，每天更是两三杯下肚。渐渐地，小彬体重开始飙升，此前左手手指关节出现肿痛，家人还以为是外伤，就自行给他外敷药物处理，起初疼痛症状有缓解，但还是反复疼痛，而指关节也逐渐出现局部肿大，伴有明显疼痛，待到到医院检查时，他的左手局部关节弯曲受限，手指握不紧。经进一步检查发现，小彬

体重146斤，超出标准体重26斤，他的左手第3近端指间关节可见一个蚕豆大小肿物，左手第4指间关节可见2个黄豆大小肿物，属于痛风石。小彬血尿酸也特别高，达744.0umol/L，诊断为痛风性关节炎。经医生建议，需手术治疗。

在完成术前各项检查后，并在局部麻醉下，泉州市正骨医院手外科王道明副主任医师给小彬实行“左手指痛风石清除术”，手术后继续给予降尿酸治疗，目前血尿酸441.0umol/L，手指功能也恢复正常了。医生嘱咐，小彬术后要严格控制饮食，尤其是奶茶、碳酸饮料等要暂时跟它们“说再见”，此外，医生也建议小彬学游泳，多运动。

游医生表示，痛风，西医称痛风性关节炎，是嘌呤代谢紊乱、尿酸排泄减少所引起的一种晶体性关节炎，临床表现为高尿酸血症和尿酸盐结晶沉积(痛风石)所致的特征性急、慢性关节炎。痛风石除在关节、肌腱及其周围沉积外，还可在肾脏沉积，并可发生尿酸盐肾病、尿酸性尿路结石等，严重者可能出现肾功能不全。

临床上，痛风常与肥胖、高脂血症、糖尿病、高血压病以及心脑血管病伴发。痛风分为原发性和继发性两大类。原发性痛风有一定的家族遗传性，约20%的患者有阳性家族史。除1%左右的原发性痛风由先天性酶缺陷引起外，绝大多数发病原因不明。继发性痛风发生于其他疾病过程中，如肾脏病、血液病，或由于服用某些药物、肿瘤化疗等多种原因引起。

## 女子左膝受伤术后僵硬半年

# 正骨医院无痛康复助其“舒心”重获关节功能

供稿 / 康复科 郑国良

常言道“伤筋动骨一百天”，不知道从什么时候起，这一句话已经在大众心底形成了不可磨灭的观念。很多骨折患者错误地认为受伤治疗后必须要“静养”，就此“躺平”。殊不知，术后康复训练的好坏对最终治疗结果有着至关重要的影响，很多患者由于缺乏正确的康复理念，一心“躺平”，导致术后各类并发症的发生，其中最棘手的问题之一就是关节僵硬。

去年5月，家住石狮蚶江镇的林女士在一次运动中左膝关节不慎受伤，在当地医院检查后发现为左膝关节前后交叉韧带断裂，并进行韧带重建手术。术后林女士一直在家休养，不久之后她发现自己的左膝关节日渐僵硬，由于担心影响日后的正常生活，林女士四处求医。

“每次康复治疗都是硬掰，疼痛难忍，天天以泪洗面。”回想起治疗时的场景，林女士还心有余悸。然而强烈的痛苦并没有使林女士左膝关节僵硬的情况出现改善，半年下来，反而变得越来越严重。

后来在朋友介绍下林女士来到泉州市正骨医院康复科接受治疗。此时，距离林女士做完手术已经过了六个月，接诊的医生是康复科的医疗学科带头人郑国良主任，郑主任发现林女士膝关节

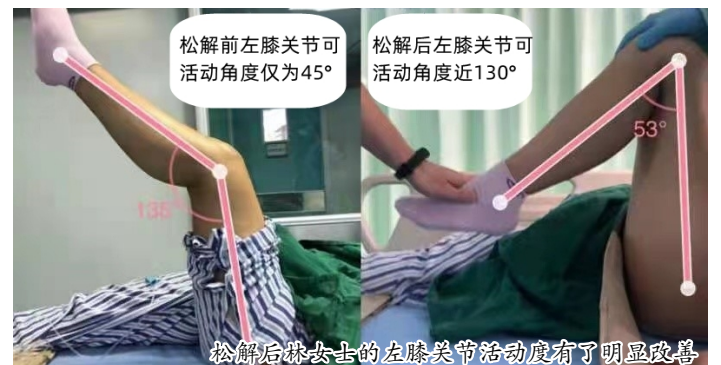
僵硬粘连严重，而且肿痛明显，显然已经错过了最佳康复时机。

考虑到林女士的个人情况，为了帮助她尽快解决病痛，郑主任与康复团队经过评估，决定给予麻醉下手法松解治疗，该疗法可以在不开刀情况下快速改善关节活动度，缩短康复疗程。更让林女士惊喜的是，整个治疗过程并无明显疼痛，治疗后膝关节活动度也从治疗前的45度进步到了130度左右。

为了实现更好的康复疗效，在之后的一段时间林女士认真配合医生的康复治疗计划，按时服用抗炎消肿药物，积极配合各种物理因子疗法如压力疗法、冷疗、超声波、中药外敷等控制炎症，并使用运动疗法、静态进展性牵引等治疗继续改善关节活动度，不久之后，她的左膝便基本恢复了关节功能。

“关节僵硬，又称关节粘连，是指由于关节内骨折或损伤导致关节内外粘连，软组织缩短，使得关节活动范围丢失的一种关节功能障碍。关节僵硬是骨关节损伤后常见并发症，很多病人术后由于得不到及时和正确的康复指导和治疗，带来终身的痛苦和不便，因此做好关节僵硬预防，或出现关节僵硬后及时到专业机构进行治疗是至关重要的。”郑主任介绍说。

泉州市正骨医院康复科经过20多年的发展，针对骨关节康复形成了自己一套治疗体系。早在2009年科室就开始开展骨科围手术期康复，康复医生定点到骨科病房给术后病人做康复治疗，尽可能把关节僵硬等并发症消灭在萌芽中。而对于出现关节僵硬的病人，康复科会针对每个患者的情况制定个性化的治疗方案，直到患者的运动能力、日常生活能力回归到正常水平。



松解前左膝关节可活动角度仅为45°

松解后左膝关节可活动角度近130°

松解后林女士的左膝关节活动度有了明显改善

### 正骨科普 关节僵硬无痛康复常见问题

Q1: 骨折后关节僵硬的最佳治疗时间?

功能锻炼开始越晚，关节僵硬发生率越高，僵硬程度越严重，康复治疗效果越差。

康复蜜月期——术后4-6周(早期开始，效果最佳)

康复黄金期——术后6周-3个月(亡羊补牢时犹未晚)

康复晚期——术后3个月到半年(费时费力效果欠佳)

超过6个月的关节僵硬通常需手术松解后再紧接上康复治疗。

Q2: 无痛康复是什么? 主要方式是?

所谓无痛康复，并不是无任何疼痛治疗，而是在康复治疗过程中，应用各种手段来降低和避免疼痛，使患者在康复过程有一个较舒适的体验。它是一个全程疼痛管理的康复，从术前开始，全流程、多层次、多模式、个性化的康复方案及疼痛预防管理。在进行康复时，我们会先对关节僵硬进行评估，分析疼痛的原因，并结合患者的实际情况，运用物理因子治疗，关节松动术、静态进展性牵伸以及麻醉下MUA技术等

一系列康复手段解决关节疼痛、活动障碍等问题。

Q3: 对于不同阶段，康复科的治疗手段有哪些?

对关节僵硬采用分阶段治疗方案:首先，围手术期早期干预预防关节僵硬;其次，关节僵硬后规范康复治疗采取运动疗法、系列关节松动术、静态进展性牵伸、物理治疗等手段促进关节功能恢复，最后，对关节僵硬严重一般疗法欠佳的采用麻醉下手法松解治疗，其中部分病人必须通过手术松解治疗后再序贯康复治疗。