

打篮球摔倒 痛得站不起来

小伙到医院检查发现半月板撕裂 专家:天冷了,锻炼时保护好膝关节



膝关节(俗称膝盖)是人体最大的关节,也是容易发生运动损伤的关节。随着参加运动的人数增加,膝关节运动损伤的发生率也在逐年升高。时下已是大雪节气,太和医院运动医学科提醒,天气越来越冷,市民进行体育锻炼前一定要充分热身,保护好关节。

■记者 曾雨 特约记者 王玮

运动过程中摔跤易损伤半月板

太和医院运动医学科主任孙景东介绍,年轻人膝关节损伤很常见,主要包括前交叉韧带损伤、半月板损伤和髌骨脱位。其中,前交叉韧带损伤患者多为体育运动爱好者,比如打篮球、踢足球过程中,转身太急或发生摔跤,就容易引发前交叉韧带断裂和半月板的损伤。在损伤发生后,患者关节会出现肿胀疼痛、活动受限等情况,如果半月板损伤了,还会出现腿伸不直、弯不了的情况。

20岁的小李平时喜欢打篮球,一次,他在打篮球过程中摔倒在地,落地时还听到“啪”的一声。摔倒在地后,他的膝关节十分疼痛,腿伸不直,站都站不起来,后在球友的帮助下,将他送至太和医院治疗。

孙景东在医院急诊医学科对小李进行了体格检查,发现其关

节内侧有压痛,且腿伸不直,交叉韧带损伤。进一步做核磁共振检查,明确诊断为前交叉韧带损伤合并内侧半月板撕裂。由于伤势较重,孙景东当即将小李收治入院,并开展手术治疗,缝合半月板并重建交叉韧带。

手术很成功,手术后一个月,小李就能走路了。经过8个月的康复后,小李得以回归运动场。

据了解,太和医院运动医学科在膝关节运动损伤的治疗上经验丰富,不管是从疾病的诊断还是评估、手术及术后的恢复,都有一整套的科学体系。通过持续追踪患者病情,了解病人康复情况,力争让每一位病人都能够恢复正常的生活,甚至是恢复运动的功能。目前,该科室一年开展膝关节运动损伤手术200多例,效果显著。

寒冷天气锻炼要保护好关节

孙景东表示,在寒冷天气下,人体肌肉、韧带的粘滞性增加,使肌肉弹性及伸展性降低,各关节会变得比较僵硬,导致安全活动范围减少。此时如果按照往常的方式直接开始锻炼,肌肉容易拉伤,关节也更容易受损。所以,运动前的准备活动一定要比往常更加充分,使肌肉、关节的性能达到最佳水平。

在气温适宜的情况下,运动前的准备活动时间一般为10至15分钟,而在寒冷天气中,准备活动时间应增加到20至25分钟,或身体开始发热、微微出汗为止。

在寒冷天气进行运动,还要注

意防寒保暖。锻炼时不宜穿得过多,容易妨碍身体活动,但也不可穿得过少,必要时可以戴上帽子和手套。如果预计运动量较大,在准备活动之后可以逐渐减少身上衣服的数量,但切忌在大汗淋漓的情况下骤然减衣。出汗时,寒风会使体感温度变得更低,容易导致感冒;在结束运动时,必须尽快披上外套,防止受凉。

此外,放松拉伸很重要。激烈运动后立即静止不动,肌肉内淤积的血液就不能及时流回心脏,导致肌肉僵硬,疲劳不易消除。运动后做一些拉伸活动,可以使肌肉得到充分的放松和休息。

左侧患癌 一查右侧也有

太和专家一次手术解决大妈双肺癌症

■文、图/记者 曾雨
特约记者 王慧

本报讯 河南周口六旬老人不幸查出双侧肺癌,太和医院胸心大血管外科专家团队精确诊断,通过一次手术就将双肺肿瘤精准切除,在最大限度保留患者健康肺组织的同时,还让患者避免了两次手术的痛苦。

60岁的刘大妈(化名)是河南周口人,在一次体检中,她查出左肺有肿瘤,随后到郑州的医院就诊,准备接受手术治疗。后经朋友介绍,辗转来到我市太和医院胸心大血管外科治疗。入院后,刘大妈完善胸部CT检查,发现除左肺有一个2厘米的大结节外,其右上肺也有一个7毫米的磨玻璃病变。

由于患者病灶位置血管丰富,且位置较深,不宜开展穿刺活检。随后,太和医院胸心大血管外科组织呼吸内科、肿瘤科、影像科等科室就患者病情会诊。专家讨论后认为,除了左上肺结节是肿瘤,患者右上肺的磨玻璃病变很可能也是早期肿瘤。

“患者双肺的结节都需要切除,治疗上具有挑战性,选择哪种手术方式很关键。”太和医院胸心大血管外科二病区主任郭家龙介绍,一种方式是分两次手术,即先处理左肺肿瘤,后期再处理右肺肿瘤,但这样患者需承受两次手术的痛苦,且花费高。也可一次手术切除双肺肿瘤,但这样患者手术时存在双侧疼痛,影响呼吸功能,甚至会出现呼吸困难、衰竭,后期也将面临双肺感染的风险。

同时,由于患者体型肥胖,且有冠心病,心肺功能不好,为

获得最佳的手术效果,郭家龙对患者进行了半个月的心肺功能锻炼。

“反复查看CT结果,并对病人双肺结节进行三维重建。经反复分析,考虑患者肺部肿瘤为贴壁生长为主的浸润性腺癌。经专家团队综合研判,以及患者和家属同意后,决定通过一次手术切除患者双肺肿瘤。”郭家龙说。

日前,经过充分的术前准备,郭家龙带领团队为患者开展手术。“结合患者病情,我们对患者左肺肿瘤进行了肺段切除;通过三维重建定位,对右肺7毫米结节做了精准的亚肺叶切除。”郭家龙介绍,手术过程中,专家团队最大限度保留患者左肺健康的肺组织,为同时切除右肺病灶创造条件。术中病检结果显示,患者双肺均为贴壁生长为主的浸润性腺癌,这与此前肺结节MDT团队术前根据影像学所判定的病理亚型完全一致。

经郭家龙团队精细手术,患者术后恢复良好。术后第一天,患者即可下床活动,复查CT显示肺复张较好,拔除了双侧引流管。术后没有任何肺部感染和呼吸衰竭症状等并发症发生。目前,患者已康复出院。

郭家龙提醒,目前肺癌发病率非常高,通过早发现,早治疗,很多早期肺癌可以完全治愈。年龄在50岁以上;存在20至30年及以上的吸烟史;有肿瘤家族史,特别是肺癌家族史;既往患有肺部慢性疾病;从事的职业或工作环境有致病高危因素,如从事石油、水泥、化工、煤炭、重金属等领域工作的人群,这些被定义为肺癌高危人群,建议一年至少进行一次胸部CT筛查。



专家正在查找病灶。