



■ 本报记者 马珂

3月10日下午,知名主播薇娅发布了一条微博称,自己刚做完半月板缝合手术。“半月板”这个词因此冲上微博热搜。网友们纷纷发出疑问:不是只有上了年纪才会半月板不好吗?

其实半月板损伤并非只是老年人的专属,当下二三十岁的年轻人是半月板损伤的主要人群,多由过度运动或不良运动方式造成。

半月板如何保护?如何自测半月板是否损伤?半月板手术后是否还能运动?近日,海南日报记者就此采访海南省人民医院运动医学科主任王广积。

自测半月板
是否磨损

半月板又上热搜,年轻人成主要易伤群体 你的半月板在求救?

运动过度、方式不当
受伤害呈年轻化趋势

王广积介绍,半月板是膝关节内一对填充减震“软骨垫片”,因其外形是弯的,像个月牙,所以叫半月板。它的作用类似于机器轴承中的橡胶垫,起着力量缓冲、减震、维持关节稳定和润滑膝关节的作用。

“二三十岁的年轻人确实是半月板损伤的主要人群。”王广积说,半月板损伤大部分是由运动引起,年轻人运动较为活跃,受伤的也就多。对年轻人来讲,健康的半月板表面是平滑的,当膝关节受到过大动作冲击时(如快速扭动、弹跳落地时扭伤、大力踢球踢空、蹲下行走、跑步中被绊倒等),会导致半月板受到的压力超过它承受范围,就可能发生撕裂、断裂甚至部分剥落,产生半月板急性创伤性损伤。

而老年人的半月板损伤多是在退化的基础上反复轻微的损伤造成的。对中老年朋友来说,随着年龄的增长,半月板变性退化,弹性及耐磨性能逐渐下降,无法承受膝关节日常的反复活动摩擦,从而导致半月板破裂。这就是为什么许多中老年患者,膝关节并没有明确的外伤史,却产生半月板损伤的原因。

膝盖发出“咯咯”声
警惕半月板在求救

王广积介绍,半月板损伤急性期,患者膝关节可出现明显的疼痛、肿胀和积液,关节屈伸活动障碍。过了急性期,肿胀跟积液可自行消退,但活动的时候,关节还是能感觉疼痛,少部分虽然痛感不是很明显,但随着时间推移,其症状还是会逐渐表现出来。

比如在做下蹲起立、跑、跳等动作时,或上下楼,上下坡,膝盖会发出“咯咯”一声,伤膝立即像有东西卡住了不能动弹,非常疼,严重的患者可出现跛行或屈伸功能受限的情况。临上床称之为“交锁”现象,需要在原地慢慢把腿伸直或者甩一下膝盖,休息1-2分钟左右症状才可缓解。

如果发现自己出现上述表现,说明半月板存在损伤,需要及时到关节骨科就诊,并做膝关节核磁共振检查,可明确诊断,之后再针对性进行治疗。

治疗半月板撕裂是不是必须得来一刀?

“需不需要来一刀,得看具体的症状和半月板损伤的程度,如果出现痛、肿、响等明显症状,以及三级损伤(异常高信号影响累及关节面),那则需要进行手术。”王广积说。

如果破裂程度较轻微,则可以采取保守治疗,主要原则为:减少负重、减轻体重、增加股四头肌肌力。其中,减轻体重很好理解,主要就是减肥,至少减5KG以上;而减少负重,主要就是避免搬运重物、尽量避免跳跃、久蹲等动作,少爬山,至少2周;增加股四头肌肌力主要是通过专业动作锻炼,增强肌力量,推荐直腿抬高和深蹲训练。

手术后还能不能运动?答案是可以。

王广积建议,保护半月板要注意三点:第一,要控制体重,因为体重越重,对半月板产生的压力越大;第二,运动前,要做好热身运动,让膝盖、全身适应即将做的运动;第三在选择运动方式的时候,尽量避免选择急停急转容易对半月板造成损伤的剧烈运动。

有过半月板损伤病史的人,最好少做跑、跳等动作,以免引起病情复发,建议将运动方式改为游泳。

王广积还提醒大家,引起膝骨关节疼痛、活动受限的原因有很多,除了半月板损伤,膝关节的骨性关节炎即退行性病变,也是常见的一种,应引起大家的关注和重视。



运动处方怎么开?

当今社会,体力活动严重不足引发了一系列健康问题,肥胖、糖尿病、心脑血管病等疾病发病率升高。

运动是预防慢病的“最佳选择”,应该成为人们的生活方式。但是,并不是人人都懂得科学运动。

王广积说,运动不当常常造成运动损伤。有研究发现,每1000个小时的步行就有约1次受伤,每1000个小时的跑步就有约4次受伤;在美国,每年要治疗1000万以上的运动性损伤患者。

“要预防慢病,又要防止运动损伤,最好的办法就是推广使用运动处方。”王广积说,通俗来讲,就是用运动来预防疾病,帮助病人康复,提高生活质量。

开具运动处方一般包括五大内容:一是处方对象的基本信息,如体力活动水平、患病史、家族史等;二是进行医学检查及健康体质能测试与评定;三是要明确锻炼目标,是康复治疗还是预防性健身,是提高心肺耐力还是控制血压;四是根据实际情况确定运动频率、强度、时间、方式等;五是应指出有关注意事项,包括禁忌

的运动项目、出现异常时停止运动的标准、每次锻炼前的准备活动和锻炼后的整理活动等。

运动处方适合什么人?

“运动处方适合的目标人群有亚健康者、三高一糖病人、腰颈肩痛病人、运动损伤患者,甚至术后康复病人。”王广积说,运动处方概念比较新,其实适用人群非常广泛。

“冠心病患者,甚至做了支架手术的人就不能运动了吗?其实不然!”王广积说,类似心血管、糖尿病等慢性病形成是一个长期的过程,康复也需要时间。体医结合,应该是一个最佳的手段。

“普通的治疗处方包括打针、吃药的量、次数、时长等等。而运动处方则包括运动项目、运动时长、运动强度、靶心率等。当然,需要前期通过一系列运动功能的评估才能做到个体专属的运动处方。现在国内的许多医院里都有康复室,实际上就已经是在运用运动处方,只是尚未统一、规范。”王广积说。

王广积认为,运动处方应该像是体检一样,在人们疾病预防以及避免运动损伤方面发挥很大的作用。



如何打赢蛀牙防御战?

“蛀牙”是儿童最常见的口腔疾病,近80%的儿童都有蛀牙问题。数据显示,平均每个儿童有5颗蛀牙,每年近三分之一的孩子出现牙齿拥挤、地包天、反颌等牙列问题。

在孩子牙齿健康上,有90%的中国家长存在严重的认知误区——等换了牙就好了!换牙真的能让牙齿问题一并解决吗?这是一个极大的错误。

1. 牙齿龋坏

喜甜食,不认真刷牙,是龋齿的主要诱因。而家长们对此没有及时发现和重视,让龋齿有了可乘之机。龋齿发生后,如果不及时治疗,龋坏会不断加重危害口腔健康及新牙的健康。

预防治疗:涂氟/窝沟封闭、洁牙、补牙、预成冠。

2. 乳牙早失

孩子换牙是6岁开始,

当我们蹲下站起来时,膝盖关节发出“咔啦啦”的弹响,膝盖伸直或弯曲都受阻,甚至疼痛,预示着半月板损伤。

当然,最好的方法是去医院做核磁共振来判断半月板是否损伤。

如果有以上有发现不适,说明你的半月板可能出现了损伤,请及时去正规医院就医。

制图/许丽

健身有“医嘱”

预防运动损伤
辅助慢病管理

■ 本报记者 马珂

大家都听过“生命在于运动”,运动可以增强人体抵抗力,让我们拥有一个健康的体魄。可不恰当的运动,也会带来损伤。哪种运动最适合自己?运动时长和强度怎样才算适度?这些问题谁能给你解答?运动处方可以!

运动处方是指针对个人的身体状况,采用处方的形式规定健身者锻炼内容和运动量的方法,其特点是因人而异,对“症”下药。

《“健康中国2030”规划纲要》明确提出,要“建立完善针对不同人群、不同环境、不同身体状况的运动处方库。近日海南日报记者采访海南省人民医院运动医学科主任王广积,带您了解运动处方。

H 健康养生 科学治病

如此“肾”好

肾脏是人体的重要器官,而慢性肾脏病已成为威胁人类健康的主要疾病之一,是目前全球死亡率中排第十一位的疾病。

平日里,人们该如何养肾护肾、预防肾脏疾病?近日,笔者专访了海南省肿瘤医院肾内科主任陈文,请他就慢性肾脏病知识进行解读。

糖尿病、高血压导致的肾脏病不容忽视

肾脏,是人体内最忙碌的器官之一,就像一个“过滤器”,人体自身的代谢废物、进入体内的有害物质等绝大部分都通过肾脏排出体外。同时,它还帮助维持体液及酸碱平衡,调节内分泌等,保障人体的基本机能,可一旦受到损害,就会导致慢性肾脏病的发生。

陈文介绍,慢性肾脏疾病,有原发性和继发性的。如肾小球肾炎等原发性肾脏病,还有继发的肾脏疾病,如糖尿病导致的糖尿病肾脏病,高血压导致的高血压性肾脏病,高尿酸血症导致的痛风性肾脏病,系统性红斑狼疮导致的狼疮性肾炎等。

肾脏病须规范诊疗 切勿“病急乱投医”

在我国,成人慢性肾脏病患病率达10.8%,患者超1亿人,且致残致死率增速位居慢性病之首,而知晓率仅为12.5%。

陈文表示,公众对肾脏病防治知识普遍缺乏,若不去及时控制危险因素,或是接受规范治疗,会让患者在“不知不觉”中失去肾功能。

陈文提醒,对于慢性肾脏病而言,规范化治疗和后期管理非常重要。若发现自己眼睑、面部、脚部、踝部水肿,尿中带泡沫、血尿、夜尿增多、疲乏无力、高血压、面色及甲床苍白、口气中有尿臊味等症状,应尽早到正规医院进行肾脏的相关检查,切勿盲目投医。

遵循八大护肾黄金法则 降低患病风险

在日常生活中,人们可以通过遵循“八大护肾黄金法则”,从点滴做起,积极保护肾脏,降低患病风险。

1. 保持健康、合理运动(包括散步、步行、快走、慢跑、太极拳、八段锦、骑行等)。

2. 控制血糖(高血糖患者进食顺序按照先蔬菜,然后是肉类,最后才是主食的顺序,粗粮和细粮混合搭配)。

3. 定时监测血压。

4. 健康饮食,保持体重(饮食摄入应遵循低盐、低脂、摄入优质低蛋白、低磷、低钾原则)。

5. 保持充足的水分摄入(对于水肿及少尿患者,每天的饮水量为前一天的尿量+500ml)。

6. 戒烟(吸烟会加重肾脏损伤,肾病患者应该尽快戒烟)。

7. 不随意服用非处方药物。

8. 如果您有一个或多个高危因素,请定期检查尿常规和肾功能(对于有高血压、糖尿病、肥胖、家族史等风险因素的高危人群,应每年或每半年检查一次尿常规、肾功能)。

(文/庄晓珊)

海南成立省应急救援队

本报讯 (记者马珂)近日,经海南省卫生健康委员会批复同意,海南省精神卫生中心(海南省安宁医院)联合省内多家医疗、教育、司法等机构成立了海南省应急心理救援队。

海南省应急心理救援队以应对突发公共事件等灾后心理危机干预为主,共同促进公众心理健康。海南省应急心理救援队的成立,不仅标志我省成为国内为数不多较早建立应急心理救援力量的省份,同时也提供了不同部门、不同行业共同参与精神卫生和心理健康工作的平台,是提升我省精神卫生工作创新之举。

海南省应急心理救援队以“平战结合”工作原则,将心理危机干预纳入公共危机事件防控整体部署,以减轻公共危机事件以及灾后对群众所致的心理伤害,针对不同人群事实分类干预。

海南省应急心理救援队不仅在应急突发事件中发挥作用,还会开展有针对性的心理卫生工作,如对不同人群尤其重点人群的抑郁、焦虑进行筛查,对青少年自杀自残行为,以及部分存在睡眠障碍人群进行提早干预。主动开展健康宣传和心理咨询服务,进校园、进社区、进企事业单位,以喜闻乐见的形式开展心理健康讲堂活动,引导公众关注心理健康,接受心理卫生服务,增强心理健康意识,促进儿童青少年、老年人等人群心理健康发展。



获取更多权威健康资讯
关注“兜医圈儿”微信公众号

海南泰康拜博口腔医院种植中心

泰康拜博口腔
Takang Bybo Dental

诊疗科目:
口腔种植
牙周科
口腔颌面外科
口腔内科
口腔修复
口腔正畸
医学影像科
口腔正畸专业
医学影像专业

咨询预约热线
0898-36351111
地址:海口市海府路105号(省彩票中心公交站旁)