

本报专访

# 飞盘运动火出圈,不少新手却玩进医院!

## 专家给出飞盘运动防“伤”指南

最近,飞盘运动火爆,朋友圈里总能看到几个爱生活爱大自然的朋友展现自己优雅的运动身姿。就是这项看似强度不大的运动,同样有着受伤的风险。近日,长沙市民王先生就因玩飞盘导致膝关节受伤,不得不入院手术。

44岁的王先生在玩飞盘时,跳起落地的那一刻,他的右侧膝关节处传来剧痛,人也站立不稳倒地。去医院拍X片没有发现骨折,王先生回家卧床休息。谁知两天后,他的右膝关节处出现明显肿胀,无法行走。王先生来到湖南省人民医院骨关节与运动医学门诊就诊,被诊断为“右膝半月板损伤伴前十字韧带、内侧副韧带损伤”,随即被收入院。

完善相关检查后,该院骨关节与运动医学科主任王靖、副主任医师贾真团队在关节镜下为王先生施行“膝关节半月板缝合+前交叉韧带重建”

微创手术,手术历时约1个小时顺利完成。随后,医疗、护理、康复专家联手为王先生量身打造治疗和康复方案。术后第二天,王先生就可以拄拐行走,于11月3日顺利出院。

“飞盘运动看似不剧烈,其实容易受伤,尤其是新手缺乏经验和防范意识,受伤的概率更高。”该院骨关节与运动医学科主任王靖表示,玩飞盘受伤的人当中超过一半是下肢损伤,包括崴脚、腿部肌肉拉伤、关节扭伤、半月板及膝关节韧带损伤等。王靖提醒,一旦受伤,应立即停止运动。如果只是局部疼痛但各项功能活动尚可,可使用冰敷;如果损伤部位活动时疼痛严重、活动受限,甚至感觉骨头活动时摩擦音,这种情况多为骨折,需制动、冰敷并尽快就医。

玩飞盘时如何预防受伤呢?王靖建议:

1. 热身很重要。运动前要

进行充分的热身,将肩、膝、踝等关节活动开,激活关节周围的肌肉,有效防止关节僵硬。热身的强度要循序渐进,从静到动、从慢到快。

2. 防护要做好。尤其要注意对膝关节的保护,穿着合适的运动鞋,戴护膝、手套,降低肌肉和关节损伤的风险。

3. 动作要规范。起跳落地要稳,运动中尽量避免碰撞等危险动作,起跳时不要抬膝盖、挥手肘,最好直立起跳,避免过度旋转和前移引起的膝关节损伤。跳起落地时,屈膝角度要稍大,膝盖不应超过脚尖,让肌肉吸收落地时的冲击力,可显著降低受伤风险。

4. 量力而行。任何运动都要量力而行,以适度为宜,切忌疲劳运动。此外,平时可做些大腿肌肉力量训练,增强膝关节稳定性,提高灵活性和反应速度。

本报通讯员 梁辉 林艾

## 铁钉扎伤脚底未重视 男孩破伤风进重症监护室

本报讯(通讯员 张芬 陈颖)近日,在长沙市中心医院重症监护室外,小杰(化名)的妈妈后悔不已。一周前,14岁的小杰打球时被铁钉扎伤脚底,家人见伤口不大便仅用络合碘消毒,未到医院处理,几天后小杰因破伤风感染而导致全身痉挛、呼吸困难,被送进重症监护室,至今未脱离危险。

“破伤风是指破伤风梭菌经由皮肤或黏膜伤口侵入人体,在缺氧环境下生长繁殖、产生毒素而引起阵发性肌肉痉挛的一种急性感染性疾病。”该院急诊科主任李长罗介绍,根据潜伏期的长短和患者的病情轻重,破伤风可分为3型。其中,重型潜伏期小于7天,症状在3天内达高峰,可导致呼吸困难或窒息,高热、心动过速、血压升高等,危及生命。

李长罗表示,如果不慎被锐器(比如针、铁钉、竹签、玻璃等)刺伤,即使伤口小也不能忽视。伤口应认真检查,彻底清除坏死组织,并予以反复的冲洗消毒,最好用3%过氧化氢溶液(双氧水)浸泡或者反复冲洗;如果伤口小而深,必须至医院就诊,用破伤风抗毒素予以肌肉注射进行被动免疫,预防感染。

## 医生穿防疫服艰难手术 两名新生儿转危为安

本报讯(通讯员 阳惠 姚家琦)近日,湖南省儿童医院转运中心接到紧急救助电话,来自怀化市鹤城区的2名新生儿因为肠穿孔、消化道畸形需要紧急救治。由于孩子所属当地有散发新冠疫情,医院立刻成立联合救治小组,争分夺秒全力保障孩子的救治。

麻醉手术科人员穿戴好防护用品后,按医院专门设计的路线将患儿转运到了专门的手术间。胎儿与新生儿外科主任周崇高带领手术团队穿着隔离服、戴着护目镜实施两台手术。新生儿手术操作视野小,防护服外面穿着手术服,隔着护目镜、面屏,在新生儿狭小的腹腔脏器空间,进行精细的手术操作,不仅容易模糊视线,还会缩小视野,操作难度可以说翻了倍。经过手术团队8小时的全力协作,两台手术顺利完成,两名宝宝转危为安。

## 大动脉断裂近15小时 连夜手术接通“生命线”

本报讯(通讯员 刘亚玲 周逢丽)59岁的李大叔(化名)因为一场车祸致右下肢大动脉断裂近15小时,浏阳市人民医院创伤骨科团队连夜实施手术为其接好断裂大血管。经过一个多月的恢复,目前李大叔可以借助拐杖下地行走了。

李大叔被急救送至该院后,该院创伤骨科副主任刘乐马上前查看情况:皮肤冰冷,足背动脉无搏动,血运极差。血管断裂黄金救治时间是6~8小时,而李大叔送至该院已是15小时后。通过紧急血管造影,刘乐发现,李大叔腘动脉断裂约5厘米,必须立即手术接好断裂血管,否则,缺血时间太久,李大叔不仅有截肢的风险,还会并发心跳呼吸骤停、急性肾衰竭、感染等一系列危及生命的并发症。

做好充分的术前准备,创伤骨科手术团队连夜为李大叔实施了手术。术中,团队取对侧大隐静脉移植到腘动脉断裂处,避开周围密集的细小神经和血管,小心缝合腘动脉,苦战6小时,手术终于完成,李大叔足背动脉搏动立刻出现,皮温也逐渐恢复。

## 卒中健康科普下基层

近日,常德市第一中医医院卒中中心与佰马湖中医医院联合开展卒中健康科普志愿活动,义诊的同时,专家以“识别卒中,赢得救治”为主题进行了健康讲座。通过义诊和健康宣教的方式广泛宣传脑卒中防治知识,把卒中“早预防、早诊断、早治疗”的理念传播给更多的基层群众。

通讯员 贺科 摄影报道



## 七旬大爷一阵剧烈咳嗽 竟然引发昏迷

本报讯(通讯员 黄娇)74岁的陈大爷患有慢性阻塞性肺疾病和肺大疱20余年,需要长期吸氧。半个多月前,陈大爷在一阵剧烈咳嗽后突然晕倒,被家人送至长沙市第三医院急救。医生发现陈大爷右肺呼吸音已完全消失,右肺组织已被压缩了约45%,判断为气胸,陈大爷随时有生命危险。该院予以抗感染、解痉平喘、扩容升压、呼吸机辅助通气及胸腔闭式引流术等治疗后,陈大爷的肺组织膨胀良好,病情趋于稳定。

该院重症医学科主任伍敏

益解释,正常情况下,人体的胸膜腔是密闭的,当肺组织及脏层胸膜破裂,肺、支气管内的空气进入胸膜腔导致正常肺组织被压缩,就形成了“气胸”。

气胸分为自发性气胸和继发性气胸。自发性气胸多是在没有任何外界因素影响(如胸外伤)而自发产生的,常见于瘦高体型的青壮年人群,一般男性多于女性。

陈大爷这种情况属于继发性气胸,好发于有慢性肺部基础疾病的中老年男性和长期吸烟的人群。陈大爷在咳嗽时,

原有的肺大疱破裂,气体进入胸腔压迫了肺组织,而多年的慢性肺部疾病使他的肺功能本就远低于常人,故而难以承受如此大面积的肺组织萎缩,就会产生呼吸困难等严重的后果。

伍敏益强调,有肺部基础疾病的患者,应遵医嘱进行正确的居家康复,定期复诊。日常生活中应避免感冒受凉,防止肺部感染,以减少咳嗽的发生;戒烟,避免进一步损害肺表面的活性物质,增强肺部的抵抗力。避免提拿重物、用力排便、突然的情绪起伏等。