

本报专访

“崴脚”是小事？

## 治疗不当可致关节功能障碍

每个人一生中几乎都会经历“崴脚”这件事，尤其是对于运动人士而言，脚伤更是常见事故。正是因为这样，在医院的门诊经常听到这样的声音：“不就是崴了一下嘛，只要没骨折就没事。”“崴下脚而已，没那么严重吧？不至于要打石膏吧？”“医生，我就崴一下脚，怎么好几个月了还没好呢？”……近日，湘雅常德医院骨科专家提醒，不要认为“崴脚”是个小事，它可能会导致不同程度的踝关节韧带损伤，严重者甚至还可以引起撕脱骨折。

## 崴脚可发展为“慢性踝关节不稳”

湘雅常德医院骨科副主任医师史瑞超介绍，临床数据显示，在急性踝关节扭伤患者中，由于治疗不当 59% 的患者会遗留疼痛、肿胀、僵硬感和不稳等症状，约 30% 的患者会发展为“慢性踝关节不稳”。“慢性踝关节

不稳”典型临床症状为：走不平的路和夜路，容易崴脚、打软腿；剧烈运动时易崴脚；一年之内崴脚超过 2 次；活动后踝关节外侧反复肿痛；踝关节外侧韧带足印区有压痛。

一旦发展为“慢性踝关节不稳”，就会导致踝关节反复的微损伤，不仅会导致反复崴脚、打软腿、慢性踝关节疼痛；更为严重的是，会进一步导致关节软骨破坏，最终过早出现骨关节炎，造成踝关节功能下降，疼痛症状会严重影响患者的日常活动，严重者将造成永久性功能障碍。

## 崴脚后，应该怎么办？

急性踝关节扭伤需要遵循保护、休息、冰敷、加压包扎、患肢抬高的原则。具体为：扭伤后需立即休息，避免活动导致损伤病情的二次加重；在受伤的部位进行冰敷，冰敷具有止痛及预防淤血加重的作用；可选择弹

力绷带或护踝进行局部加压包扎，需注意观察末梢的血运；将患肢抬高促进静脉血液回流，有辅助消肿的作用；及时到正规医院找专科医师就诊，并在专科医生的指导下进行治疗与康复。

对于慢性踝关节不稳的治疗，临床上首选治疗方式为保守治疗，大部分患者经保守治疗后症状会得到改善。保守治疗的方法主要包括：石膏固定、佩戴专业护踝保护、加强外翻肌力训练等。

但是仍有部分患者症状会持续存在，即保守治疗失败。多数专家认为：对于病史超过半年以上，经正规保守治疗超过 3~6 个月以上，症状未见明显好转的机械性不稳者，为避免发生不可逆转的“距骨软骨损伤”和“创伤性踝关节炎”，就需要积极进行手术干预。手术的目的是修复损伤的韧带，重建踝关节的机械稳定性，最大程度恢复患者踝关节功能。

通讯员 周雨霏 滕燕妮

■ 门诊新闻

## 小伙大腿被射钉扎中 医生联合操作“大腿捞针”

本报讯（通讯员 谭俊彩 李敏）25 岁的小胡是一名装修师傅。7 月 24 日，小胡在工作时不慎被射钉枪击中左侧大腿，被紧急送往湖南省人民医院马王堆院区急诊二部就诊。接诊的主任医师熊邦文查看其伤势后发现，射钉已经整个没入大腿内，伤口处仅看到针眼大的小孔，完全看不到射钉的方向和位置，需紧急手术取出。

随后，该院急诊科副主任医师李敏运用超声引导技术顺利找到铁钉进入的方向和深度位置，精准定位引导下，熊邦文小心翼翼分离肌层后最终用手术钳探到射钉并顺利取出，手术切口仅 1 厘米。

熊邦文提醒，射钉枪致伤力较大，能轻易击穿木板，平时千万不能拿射钉枪玩耍、打闹。工作需要使用时，也一定要注意规范使用。

## 肺癌患者肺功能极差 医院为其“养”肺后精准手术

本报讯（通讯员 贾文华 陈思雨）近日，湖南省胸科医院胸外科团队为肺功能极差的肺癌患者尹先生通过“养”肺令其达到手术标准，随后开展左上肺前段切除术，最大程度保留尹先生呼吸功能的同时，精准切除病灶所在肺段。

年过七旬的尹先生有 50 多年的吸烟史，动辄胸闷气促、呼吸困难，严重时，甚至要依赖无创呼吸机才能改善呼吸症状。1 个月前，尹先生在湖南省胸科医院被诊断肺部有小结节，且有一根比较大的肺部血管紧挨着结节，考虑肺癌可能性大，手术指征明确。但因尹先生肺功能极差，根本无法耐受肺部切除手术。

该院胸外科主任石自力为尹先生制定了免疫三氧治疗方案，同时通过雾化、康复科呼吸功能康复锻炼等改善肺功能。经过一段时间的调理后，尹先生的呼吸功能逐步改善。随后，该院胸外科手术团队为尹先生成功实施左上肺前段切除术。

## 妙龄女孩顽固肥胖 减肥手术“甩肉”53 千克

本报讯（通讯员 段斌）7 月 25 日，一位满面笑容的妙龄女孩走进湘潭市第一人民医院胃肠外科医师办公室，找到该科副主任医师张正鹏复查。见到女孩的张正鹏半天才回过神来，原来这是一年前接受减肥手术的患者易婷（化名），一年时间，易婷从原来的 104 千克瘦至现在的 51 千克，漂亮自信的她神采奕奕、前后判若两人。

易婷是个 90 后，小时候饮食极度不规律，一直白白胖胖。2018 年易婷体重飞速增长，最重时高达 104 千克。身体变胖后，易婷走路会气喘吁吁，晚上睡眠呼吸暂停，做什么事都比较迟缓，人也特别不自信。肥胖还引起了内分泌失调，易婷曾尝试过很多方式减肥，去健身房、吃减肥产品等，都不见效果。

去年 5 月 11 日，易婷无意中了解到了手术减肥的方法，便抱着试试看的想法咨询了张正鹏医生，随后接受“腹腔镜下袖状胃切除术+肠粘连松解”手术，从此有了脱胎换骨的改变。

张正鹏介绍：“运动+减食”“药物”“手术”被称之为减重三步曲。在经过自身努力运动减肥和食疗减肥后，仍不能达到效果，则可考虑药物干预，在各种药物无计可施时，则可选择手术把胃瘦身。手术是对患者胃部实施 70% 切除，只保留了 60~90 毫升容量，即可通过少食多餐而保障供给。一般而言：16~65 岁的单纯肥胖者，体重指数（BMI）≥37.5，建议积极手术；32.5≤BMI<37.5，推荐手术；患有糖尿病等疾病者，可选择手术。

## 专家进社区筛查血管疾病

近日，长沙市第一医院医联中心组织血管外科、超声科医疗团队在长沙市浏阳河街道社区卫生服务中心开展“静脉曲张微创治疗技术走基层”义诊活动。活动现场，血管外科、超声科专家为社区高血压、糖尿病、65 岁以上的血管疾病高发人群进行主动脉瘤、下肢动脉慢性闭塞和下肢静脉曲张免费筛查。

通讯员 刘金红  
摄影报道



## 一次微创手术 治好多年高血压

本报讯（通讯员 侯莉）家住长沙天心区的卢先生今年 67 岁，有着 3 年的高血压病史，时常感觉头晕、乏力，但各种降压药吃了不少，甚至联合服用了四种降压药，“顽固”的血压还是降不下来。最近一次测量血压，竟然高达 195/120 毫米汞柱。这可把卢先生吓坏了，赶紧来到长沙市第三医院就诊。

接诊医生听了卢先生的病史描述，考虑其继发性高血压的可能性大，完善相关检查发现，卢先生的右侧肾上腺长有

一个约为 1.2 厘米大小的肿块，高血压五项则提示醛固酮较高。经综合分析后，医生告诉卢先生，他这是由右侧肾上腺腺瘤引起的原发性醛固酮增多症。

该院泌尿外科副主任罗颀介绍，原发性醛固酮增多症是由于肾上腺皮质增生或腺瘤导致的以高血压、高血醛固酮、低肾素、低血钾为特征的一种继发性高血压。肾上腺腺瘤是目前临床上最常见的继发性高血压的病因，多为良性肿瘤。

肾上腺腺瘤可分泌多种激素，这些激素的共同特点是引起患者血压升高。该病早期可出现血压升高、头晕等情况，随着肿瘤增大，内分泌激素分泌增加，血压会逐渐加重，连降压药也难以控制。

“揪出”引起血压居高不下的“元凶”后，卢先生在泌尿外科接受了腹腔镜下右侧肾上腺腺瘤切除术，仅通过 3 个 1 厘米的切口，顺利摘除了肾上腺上的肿瘤。术后，未用任何降压药，卢先生的血压基本控制在正常范围内。