

运动损伤可以自愈吗?

实习记者 李唯尘

东京奥运会的热潮刚过,东京残奥会又开始了。许多人在关注高水平体育赛事的同时,也开始关注运动员发生运动损伤的报道。

那么,什么是运动损伤?什么原因导致运动损伤的发生?我们又该如何应对呢?日前,记者带着这些问题向相关专家进行了求证。

运动时手腕剧痛,是不是骨折了

东京奥运会女排比赛中,中国女排主攻手朱婷出现多次按住手腕、接球后轻甩手的画面,牵动着广大球迷的心。不少球迷担心,朱婷的手腕是不是在运动中骨折了。

“不一定。根据朱婷的病史、症状,大致可以判断,她的手腕属于腕三角软骨复合体损伤,并不是骨折。”河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)郑州院区手外科、显微骨科主任赵治伟说,“经常性的运动损伤,是老伤加新伤,通常合并腕关节尺侧肿胀。一般这种情况,尺骨头凹处按压有明显疼痛感,在手腕旋转时会出现更明显的疼痛。如果合并月三角韧带撕裂,患者在触碰时就会疼痛难忍。”

据赵治伟介绍,这种损伤通常会发生在摔倒手撑地时,腕关节在伸腕、旋前的位置受到轴向应力,也可能因为较大的旋转暴力或牵拉暴力造成损伤;运动中也会经常发生,如排球、网球、高尔夫球、羽毛球等运动者手腕尺侧受力和快速扭转活动;还有在交通事故中,司机手握方向盘腕部受到旋转牵张暴力;提重物不慎或手腕用力不当等,都会造成损伤。

运动损伤,是不是休息一下就好了

“轻微的运动损伤,适当的休息是可以缓解的。如果在休息几天后症状加重,要及时就医。”赵治伟说。再以腕三角软骨复合体损伤为例,X射线检查结果正常,急性期可以用石膏石膏或支具固定4周~6周;若经过固定后症状没有缓解,则需要进一步的检查。如果保守治疗2个月~3个月腕三角软骨复合体损伤依然没有好转,则需要考虑进行关节镜手术治疗。

运动损伤可以自愈吗

运动损伤中,俗称“网球肘”的肱骨外上髁炎也较为常见。与腕三角软骨复

合体损伤等急性运动损伤不同,“网球肘”是由于外伤、慢性劳损导致的前臂部分肌肉与肱骨外上髁连接处的无菌性炎症,其实是肌腱组织的退行性改变,属于慢性损伤性炎症。

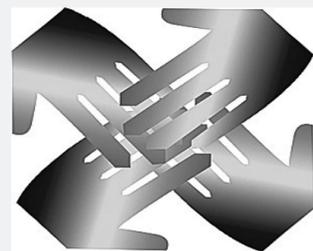
“网球肘”好发于30岁~50岁中老年人,网球、乒乓球运动员的发病率比较高。

“网球肘”大多是由长期、反复用力活动肘部,过度前后旋转引发;轻度不适后逐渐疼痛明显,在用力握拳、伸手时感觉无法拿起东西。有些比较严重的情况,在拧毛巾、扫地、炒菜等日常活动时也会感到肘部用力困难。

“轻微的‘网球肘’休息3周~4周是可以自愈的。症状比较重的,肘部出现酸胀刺痛,需要及时干预治疗。”河南省洛阳正骨医院(省骨科医院)郑州院区中医综合治疗科、疼痛科副主任王宁说。

王宁建议,“网球肘”疼痛发作时,应立即停止体育运动并保持肘关

节制动,特殊情况可佩戴专用护肘置于前臂肌肉发达处。另外,可以在医生的指导下进行肘关节的功能康复锻炼,遵循“先主动肌肉舒缩,再被动牵拉,最后抗阻练习”的原则。如果疼痛已经影响到正常的工作生活,要及时到医院就诊治疗。



求证

焦作市

「六个强化」织牢疫情防控网

本报讯 记者从焦作市卫生健康委获悉,焦作市立足“六个强化”,精准发力,从严抓实抓基层医疗卫生机构疫情防控工作,织密织牢基层医疗卫生机构疫情防控网。

强化思想认识,时刻绷紧疫情防控弦。市卫生健康委针对近期省内外部分地区发生的局部聚集性疫情,要求全市基层医疗卫生机构强化防控措施,明确县、乡、村三级防控责任,严格落实“四早”要求,扛稳守牢基层疫情防线。

强化专项跟踪督导,确保防控措施落实落细。市卫生健康委组织2个督导组,对基层医疗卫生机构开展全覆盖、多轮专项检查,将疫情防控工作与基本公共卫生服务紧密融合,对疫情防控做得好、做得到位的基层医疗卫生机构给予通报表扬和适度奖励;对敷衍塞责、流于形式的基层医疗卫生机构给予通报批评。

强化发挥“哨点”作用,科学规范诊疗流程。市卫生健康委要求基层医疗卫生机构严格落实首诊负责制,把好预检分诊关,有序引导群众就近就医同时做到“两个严禁”(严禁接诊三类人群;严禁售卖四类药品)。

强化院感防控措施,严守医疗安全底线。市卫生健康委坚持“人物同防、医患同防”,充分利用省培训平台,采取线上培训形式,围绕病例发现、报告、隔离等知识技能开展培训,确保基层医务人员熟练掌握新冠肺炎疫情防控知识与技能,严防疫情在医疗卫生机构内传播。

强化城乡组织协调,筑牢乡村医疗服务网底。在市卫生健康委统一部署下,全市1477个家庭医生签约服务团队充分发挥居民健康“守门人”作用,积极与城乡社区组织进行结合,做好居家医学观察人员、集中隔离医学观察人员、康复患者等重点人群的健康监测工作,引导居民主动签约,接受健康管理。

强化防疫宣传引导,增强居民防病意识。市卫生健康委充分发挥互联网作用,利用各乡镇(街道)疫苗接种等各类微信群发布疫情防控知识信息;借助大喇叭、宣传车、倡议书等多种方式,积极配合乡镇政府及村委会向居民宣传疫情防控知识,开展爱国卫生运动,引导居民养成戴口罩、勤洗手、常通风、少聚集、用公筷、挡喷嚏及合理膳食、适量运动等生活方式,保持环境和家庭清洁卫生。

(王正勤 侯林峰 郭蕾)

6岁女童心脏移植手术在郑州七院完成

本报记者 丁玲 通讯员 荣文翰

6岁,正值天真烂漫的童年时光,但对于小女孩文文来说却导致脑死亡少年的心脏可以供文文使用。这是一场与时间赛跑的战役。按照心脏移植的常规标准,“供心”一旦离开捐献者胸腔,必须在6小时内移植入受者体内。护心团队立即赶赴昆明,取到心脏后,从绿色通道快速登上飞机;而在郑州七院,张向立手术团队也做好了准备。手术历时近5小时,顺利完成。术后,文文经过心脏外科重症监护室的密切监护,顺利转回到普通病房,经过康复,已于近日出院回家。

2个月前,经医院检查,文文患有扩张型心肌病,心力衰竭,同时还患有二尖瓣、三尖瓣重度关闭不全等问题。如不及时治疗,文文随时会猝死,医院建议进行心脏移植。

经过多方打听,家人带着幼小的文文来到了郑州市第七人民医院,见到了心外科八病区主任张向立。文文进行了相关检查后,专家发现她的心脏已经增大两三倍,甚至超过了成年人的心脏。

儿童心衰病情变化很快,一旦出现症状就会发展很快。入院以后,文文只能在强心药物的帮助下维持生命,但效果趋于弱化。张向立联合麻醉科、重症监护室等进行了会诊,一致认为,提高文文生活质量,延长生命的唯一有效治疗方式,就是心脏移植。

尽快找到合适心脏供体,是当务之急。然而,心脏供体本来就很稀缺,即便遇到,也大多是成人心脏,婴幼儿的心脏捐献非常稀少。幸运之神眷顾了这个可怜

的孩子。

从昆明传来消息,一个外伤导致脑死亡少年的心脏可以供文文使用。这是一场与时间赛跑的战役。按照心脏移植的常规标准,“供心”一旦离开捐献者胸腔,必须在6小时内移植入受者体内。护心团队立即赶赴昆明,取到心脏后,从绿色通道快速登上飞机;而在郑州七院,张向立手术团队也做好了准备。手术历时近5小时,顺利完成。术后,文文经过心脏外科重症监护室的密切监护,顺利转回到普通病房,经过康复,已于近日出院回家。

目前,文文的心脏康复之路正在进行,她将继续接受抗排斥治疗以及必要的康复指导、心理疏导等。

张向立说,儿童心脏衰竭主要由先心病和心肌病引起。儿童心脏移植受体小于1岁病因主要为先心病,大于1岁以心肌病为主。对于有家族心脏病史的孩子比其他孩子更容易患有心脏疾病,但是没有病史的宝宝并不意味着不会患病。有的父母可能身体内带有某种不利基因,没有发病史,最终在孩子身上发生了变异,引发心脏类疾病。文文没有家族心脏病史,应该属于特发性基因突变,导致心肌出现问题。

凡人亮点

日行两万步的防疫“哨兵”

本报记者 刘永胜 通讯员 艾金宝 沈著文

“守好发热门诊这个医院防控关口,就是守住了初心,守住了责任,守住了重托!”8月23日上午8时,在洛阳市第一人民医院核酸采样点,该院门诊部护士长张莉娜对记者说。

登记信息、通知实验室采取样管、维护现场秩序……张莉娜戴着口罩、手套、面罩,裹在密不透风的防护服中,脸上的汗不停地往下流,脚步却一刻也没有停下。等候区人来人往,张莉娜随身携带的扩音器中,传出的声音也越来越沙哑。

自7月下旬以来,随着新冠肺炎疫情防控形势的升级,洛阳市第一人民医院的发热门诊、核酸采样点越忙越乱。作为门诊部护士长,张莉娜主动挑起了发热门诊、核酸采样点负责人的担子,带领40多人组成的团队,为发热门诊、急诊和住院治疗的患者进行核酸检测,最高日核酸采样量达1500例。

正常情况下,张莉娜的上班时间是早上8时到下午6时,可她几乎没有按点上下班。同事们都说,她常常在早上7时左右就来了,一直忙到20时才走。从核酸采样流程制定、人员培训到改

建核酸采样通道、完善报告发放通道,张莉娜与同事们连续奋战,为该院有序进行核酸检测打下了坚实基础。

在张莉娜的微信步数排行榜中,她每天都名列前茅。“我们的工作区域并不大,可她每天的步数都是两万步起。”在该院护士乔淑萍眼里,张莉娜工作起来就像一台“永动机”,不知疲惫。因为长时间站立、走动,张莉娜出现了膝关节积液,医院有关部门得知情况后,要求她必须接受治疗并按上下班。

“她虽然满口答应,但第一天就没走成。”和张莉娜一个办公室的李超美说,那天18时,她催着张莉娜回家,张莉娜走到医院门口,看到一对抱着婴儿的老年人,便上前询问,得知婴儿的妈妈正在住院,婴儿又突发高烧,张莉娜陪着他们看病,回到家时已是深夜。

时至中午12时左右,张莉娜趁着午休休息摘下口罩,记者注意到,她的脸颊上长满了红红的痱子。“每天戴口罩十几个小时,这脸已经不能看了。”张莉娜有些不好意思地说。

省立眼科医院研发新型眼用生物材料

本报讯(记者冯金灿 通讯员张滢尘)近期,河南省立眼科医院研发了一种利用天然生物材料构筑眼用生物材料膜,通过抗增殖药物的缓释实现对结膜下纤维化的有效抑制。

翼状胬肉和青光眼是眼科常见疾病,可通过手术治疗,但由于术后肌成纤维细胞活化,分泌大量的细胞外基质造成结膜下纤维化,导致了翼状胬肉复发和青光眼滤过手术的失败。5-氟尿嘧啶(5-FU)是抑制结膜下纤维化常用临床药物之一,可通过抑制细胞外胶原和纤维连接蛋白的合成,抑制纤维化。但5-FU在临床应用中仍存在代谢快、剂量可控性差等缺点。克服5-FU眼部给药问题,提供持续给药的同时减少给药频率的替代药物配方仍然是临床迫切需要的。

省立眼科医院研发的这种长效释放5-氟尿嘧啶的植入性眼部纳米抗增殖膜,可通过实现5-FU的梯度、持续释放,对结膜下肌成纤维细胞的活化有持续持久作用,可用于有效抑制结膜下纤维化,提供了一种有效的抗结膜下纤维化治疗策略。



↑8月20日,驻马店市第二人民医院在缓冲病区组织开展了新冠肺炎疑似病例应急处置演练。医务人员严格按照处置流程完成了从疫情发现、上报、隔离、转运到个人防护、医疗废物处置、终末消毒和处置等各项工作。该院将以此演练为契机,进一步完善应急机制,做好新冠肺炎感染预防与控制工作,筑牢安全防线。

丁宏伟 周甜/摄

各医疗队汇“商”同心抗疫

郑大二附院“三确保”护航疫情防控

党员的坚定,激励我们向他们看齐

本报记者 尚慧彬 通讯员 黄洪勇

因现有条件下护理工作的特殊性,该援商医疗队成立护理质量控制小组,完善护理架构,实行三级管理,由护理部到科室及病区,明确岗位职责。为落实院感防控要求,各病区设立专职监督员,对院感、医疗、护理等工作进行培训、检查、督导、落实。

据郑大二附院护理部主任陈晓娟介绍,在商丘市第五人民医院,援商医疗队先后完善了各项制度和应急预案,明确岗位职责。同时,护理工作实行6S管理,联合感控专家进行防护用品培训。对于长期卧床患者,该援商医疗队护理部进行风险评估,制定预防风险压力性损伤、静脉血栓等应急预案并床旁实时考核、演练,实行分区分组管理。

郑大五附院建立远程会诊制度

医务人员心理咨询平台,截至8月23日,共进行心理测评与疏导200余人次。

同时,该援商医疗队对每日新发发热患者进行逐个排查,对既往发热患者继续关注体温变化情况,做好患者分级分类管理、医生值班与交接班管理,保障患者管理治疗24小时无缝衔接。

为落实院感防控要求,该援商医疗队严格落实三级防控措施,切实做到“三个加强”(加强院感督导落实,加强医疗救治质量,加强优质护理服务),并每日开展感染防控督导工作。在护理上,援商医疗队护理部建立了护理工作量及护理人员资源情况日报表,制定护理工作流程,细化岗位职责;同时严格落实各项护理核心制度,实地督导病区护理工作,持续提升护理质量。

8月16日18时,新乡医学院第二附属医院支援商丘医疗队火速集结奔赴一线。在抗疫一线,医疗队队员中的党员冲锋在前、勇挑重担,他们的精神鼓舞和激励着其他队员。“看到党员不一样的坚定,回去后第一件事是递交入党申请书。”8月23日,该援商医疗队中29名队员积极向党组织靠拢,向医疗队党支部递交了入党申请书。

最重的任务,党员先上

8月17日,该援商医疗队到达商丘,40名队员分成5个小组,在进驻商丘市立医院第一天,该援商医疗队第四组主动担负起了肿瘤科三组护理工作。第四组队员除了完成各项操作外,还要照顾生活不能自理的患者。

第四组组长李静上班的第一天就参与了一名危重患者抢救,整个抢救过程下来,防护服里面像泡在水里一样。脱下防护服,倒出靴筒里的水后,李静戏称“明显轻了两斤”。第四组其他队员除完成病区日常清洁工作外,还要收集工作人员换下来的防护服,她们也是每班最后一个脱防护服离开病区的人。她们说:“党员的坚定,激励我们向他们看齐,等支援商丘医疗工作结束后,回去的第一件事就是递交入党申请书!”

党员引领,感召队员

8月17日抵达商丘后,作为一名

党员,新乡医学院第二附属医院护理部副主任严芳是整个医疗队的领队。严芳立刻与商丘市立医院的有关人员进行对接,第二天一早带领团队接管商丘市立医院病区工作。

“护理肿瘤患者动作要轻、要温柔,除了疾病护理,患者在经历了肿瘤疾病、疫情隔离双重的压力之下,心理防线是脆弱的,我们要多倾听、多陪伴、多抚慰,充分运用我们的专业去做好患者的心理护理以及心理干预。”严芳在送队员的车上,反复指导队员开展心理干预工作。

“严主任每天接送我们,像极了一位在幼儿园门口等候孩子的妈妈。”一位“90后”队员说,“她心疼我们每一位队员,担心我们一天工作之后体力消耗过大,想第一时间看到我们,可我们同样也心疼她啊!”

三百多公里,关爱零距离

8月19日,新乡医学院第二附属医院的第二批支援物资抵达商丘,从防护服到N95口罩,从袜子到纸尿裤……队员们想到或想不到的物资,新乡医学院第二附属医院党委统统给安排上了。

自支援商丘抗疫以来,该援商医疗队共产党员的先锋模范作用进一步凸显。一名党员就是一面旗帜,在旗帜的感召下,29名队员积极向党组织靠拢,在商丘市向该援商医疗队党支部递交了入党申请书。