

浅谈常见运动损伤

保健医师:朱骏
市中西医结合医院(市二院)
骨科主治医师

目前,我国运动损伤的发病率逐年增加,大多数市民对运动损伤的处理缺乏必要的认识,因此,在自己受伤或遇到伤者时,无法第一时间施救而延误伤情。那么,究竟什么是运动损伤,受伤后又该如何合理救治呢?

警惕球类运动造成前交叉韧带损伤

前交叉韧带损伤常发生于篮球、足球、橄榄球等运动中,患者通常在运动过程中会听到膝关节“pop”一声后,就无法继续运动,随后,膝关节会出现肿胀和关节腔积血。在肿胀消退后,常常会留下的是膝关节不稳,不敢快跑、急停或变速跑等。

前交叉韧带损伤后,关节会因为不正常的动力变化而导致膝关节的退化性关节炎,关节镜下前交叉韧带重建手术是治疗的最佳选择,绝大多数患者在手术、功能康复锻炼以后都能重返运动场。

并非所有肩关节痛都是肩周炎

导致肩痛的病因有很多,常见的有:肱二头肌长头腱炎、肩袖撕裂、肩峰下滑囊炎、肩关节习惯性脱位、骨性关节炎、类风湿性关节炎等。此外,其他疾病也会产生肩关节疼痛,如肿瘤、感染、冠心病、颈椎病等。

因此,不能把长期肩关节疼痛简单地归因于肩周炎,而是应该及早就医检查,筛查潜在疾病,只有找到肩关节疼痛的真正原因,才能得到正确治疗。

脚扭了当心损伤踝关节

踝关节损伤在运动中也很常见,这是因为踝关节有着特殊的功能和解剖结构。当人们在进行下楼梯、起跳后落地等活动时,需要踮脚,同时伴随着足的内翻,此时,踝关节处于不稳定状态,如果重心失去平衡,就很容易引起踝关节被动过度内翻,导致内翻损伤。

如果未能及时进行正确的治疗,踝关节的不稳定状态会逐渐加重,出现反复扭伤,陷入恶性循环,从而引起滑膜炎、关节软骨以及其他关节的损伤,进一步加重疼痛和不稳的症状,最终转变为踝关节骨关节炎。

面对运动损伤可以做什么?

一般来说,运动前充分做好热身,适度运动,量力而行,可以避免大多数运动损伤。

目前,国际上对于急性运动损伤推崇“休息、冰敷、加压、抬高”四步法。即对患肢进行制动休息,抬高肢体促进血液回流,使用毛巾或衣物包裹冰袋后再进行冰敷,适当使用弹力绷带进行包扎加压。如果出现严重运动损伤,应及早到专业医疗机构的骨科及运动康复医学专科就诊。

(刘园园 杨冷)



胎动, 胎儿健康的信号灯

授课医师:陈娟
市妇幼保健院产科主治医师



江苏康复医疗集团

胎动,是指胎儿在母体子宫内的主动性运动,它能表达胎儿在子宫内的成长发育状况,胎动次数多少、快慢、强弱等,常预示着胎儿的安危。因此,更好地了解胎动对每一位准妈妈都非常重要。

孕8周时胎儿身长约3厘米,四肢骨骼已开始形成,开始有轻微的动作,到16周结束,胎儿完全发育的四肢会开始活跃地运动,到怀孕18—20周后,胎儿活动时的冲击力明显增强,准妈妈通常在这个时候就可以感觉到胎动,并且愈来愈强烈。那么,准妈妈怎样学会辨别胎儿发出的信号呢?

学会每天定时数胎动

孕妈妊娠满28周后应每天定时数胎动。一般来说,早、中、晚,每日3次,每次1小时。将这3小时的胎动次数相加,乘以4,就得出12小时的胎动次数。数胎动的时候若连续胎动或在同一时刻感到多处胎动只能算作一次,得等胎动完全停止后再接着计数。

胎动计数时,准妈妈应保持心情平静、情绪放松。计数时不宜采取仰卧位,应取左侧卧位或坐位。思想集中,专心体会每次的胎动。每次应将胎动数作记录,产前检查时请医生看看,以便医生能指导正确的记录方法或发现问题及时处理。

如何辨别胎动异常?

如果12小时胎动数在30—40

次,说明胎儿状况良好,输送给胎儿的氧气充足。如果为20—30次,应注意次日计数,如下降至20次或1小时胎动次数少于3次时,是胎儿在向准妈妈发出危险信号,提示胎儿有宫内缺氧等异常情况发生,此时,应立即去产科就诊以了解胎儿情况。

特别应引起警觉的是,如果胎动消失12小时,则有胎死宫内的危险,因此,留心胎动,学会辨别胎动异常,是每一位准妈妈需要做到的。

发现异常胎动应及时就医

若发现胎动减少,或是胎儿在宫内发生缺氧。引起胎儿宫内缺氧的原因很多,一般常见于过期妊娠、羊水过少、妊娠高血压综合征等,有这些疾病的孕妈咪胎动计数尤其必要。

脐带过短、缠绕、打结或脱垂等异常也会引起胎儿宫内缺氧,另外,还有一些原因会发生胎动异常,如孕妈受到严重外力撞击时、孕妈发烧时等。

若孕妈感到胎动出现急促的运动,经过一段时间后又突然停止,这就是宝宝发出的异常信号。发现胎动减少后,不必惊慌失措,调查显示,从胎动消失至胎儿死亡,通常要12—24小时左右,大约有10小时的时间可供抢救。所以,准妈妈务必每天细心观察胎动,有不良感觉时,马上去医院检查。

胎动能表达

胎儿在子宫内的成长发育状况,胎动次数多少、快慢、强弱等,常预示着胎儿的安危。更好地了解胎动对每一位准妈妈都非常重要。

发现异常胎动应及时就医

若发现胎动减少,或是胎儿在宫内发生缺氧。引起胎儿宫内缺氧的原因很多,一般常见于过期妊娠、羊水过少、妊娠高血压综合征等,有这些疾病的孕妈咪胎动计数尤其必要。

脐带过短、缠绕、打结或脱垂等异常也会引起胎儿宫内缺氧,另外,还有一些原因会发生胎动异常,如孕妈受到严重外力撞击时、孕妈发烧时等。

若孕妈感到胎动出现急促的运动,经过一段时间后又突然停止,这就是宝宝发出的异常信号。发现胎动减少后,不必惊慌失措,调查显示,从胎动消失至胎儿死亡,通常要12—24小时左右,大约有10小时的时间可供抢救。所以,准妈妈务必每天细心观察胎动,有不良感觉时,马上去医院检查。

(钱菁璐 杨冷)

女性牙齿保健

专科医生:孔繁芝
市一院口腔科主任医师

在防治牙病方面,许多对男性无妨的事,女性却不宜。这是由女性的生理特点所决定的。

经期不要拔牙

在月经期,女性的血液凝固性降低,如果在月经期拔牙或做其他各种手术,都可能发生大出血。同时,月经期间妇女的痛觉神经比较敏感,全身抵抗力相对较差,所以此时治疗牙病会更容易感觉疼痛,也更容易发生感染。因此,女性在月经期最好不要治疗牙病。

月经期后的8至14天为女性治疗牙病的最佳时期,其中以月经后第10天为最好,因为此时拔牙出血少,痛感轻,手术后感染率低,伤口愈合快。

青春期牙周炎发展迅速

青春发育时期的少女更易出现口臭、牙龈出血、牙周溢脓等牙周病症状,而且,此阶段牙周炎发展迅速,容易引起牙齿松动、牙间出现缝隙等,影响美观。因此,青春期少女若出现牙周病症状,要及时治疗,防止牙齿松动。

成人服用避孕药期间最好也不要拔阻生牙。这是因为避孕药使口腔局部的抗感染能力下降,阻生牙又比较难拔,如果此时拔牙,50%以上的人会发生伤口感染。

怀孕前最好做口腔检查

数据显示,80%的孕妇有牙疼、牙龈出血等牙科并发症,如果怀孕之前做一次口腔检查,发现牙病及早治疗,怀孕期间就不会遭受牙病之苦了。

怀孕期要防牙病。怀孕的头3个月和最后3个月不能拔牙,因为怀孕初期拔牙易引起流产,怀孕后期拔牙易诱发早产。若孕妇发生牙病,可在怀孕的4至6个月时治疗。

妇科病患者更易患牙病

处于更年期的妇女,身体衰老速度加快,骨质变得疏松,其中牙槽骨最先疏松萎缩,牙齿逐渐松动脱落。更年期妇女应注意保持口腔卫生,每天按摩牙龈,以预防和延缓牙槽骨的萎缩。

女性的牙龈是雌激素的作用器官之一,有妇科病的女性往往内分泌紊乱,通常还伴有牙周炎,这是因为,妇科病患者口腔中的细菌比正常的妇女高3%至5%,由于口腔内细菌较多,容易引起牙周炎口腔炎症。因此,妇科病患者应比一般人更注意保持口腔卫生。

(朱研 杨冷)



江苏康复医疗集团



江苏康复医疗集团