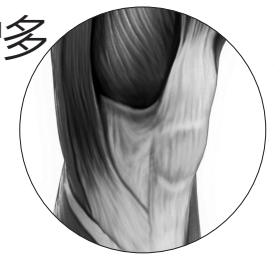
每天狂打篮球 14岁少年患上“跳跃膝”

暑假期间，因运动过量或运动不当引起损伤的青少年患者明显增多



N海都记者 刘薇

暑期，泉州一名少年每天与小伙伴相约一起打篮球，一天打6到7个小时都不嗨累。一周后，“麻烦”却找上门来——少年患上了“跳跃膝”，这是一种因运动过量或运动不当引起的运动损伤。

暑假期间，遭遇运动损伤的青少年患者明显增多。泉州骨科医生提醒，运动前要做好充分的热身、放松活动，并控制强度和规范运动，注意预防运动损伤。

暑期放飞自我 “篮球少年”被伤病找上门

“医生，我儿子这几天膝盖痛得厉害，不知道是不是打球打伤了？”8月10日上午，在妈妈的搀扶下，泉州14岁的男生小羽（化名）来到了泉州市正骨医院就诊。

小羽是一名篮球爱好者，暑假这段时间，他每天都会约小伙伴一起打篮球，最近这段时间更是每天都要打上6到7个小时的篮球才过瘾。就这样打了一周多时间的篮球后，小羽发现他的右腿膝关节疼得厉害，于是到家附近的诊所就诊，并在医生的建议下休息了几天。

休息了几天的小羽感觉膝盖的疼痛感缓和了一些，于是又开始打篮球。然而，这一次还没打太久，小羽的膝关节再一次痛了起来，并且痛感比以往更加强烈。

泉州市正骨医院副主任医师朱勇为小羽做了仔细的检查后，结合拍片结果，确诊小羽患上了髌腱末端病。这种病又称“跳跃膝”，是一种因运动过量或运动不当引起的运动损伤。

同样是因为打篮球，泉州15岁少年小北（化名）的健康也亮起了红灯。小北的妈妈介绍，小北在上学时就爱打篮球，但因为学业还算有所节制。放假后这孩子就天天打球，打了一个多月后，小北的左小腿出现了一处隆起并伴有痛感。拍片一查，小北患上了慢性骨膜炎。

“这孩子已经处于疲劳性骨折前期！”朱医生严肃地对小北妈妈说，过量运动导致孩子的骨膜不断增生，造成骨膜损伤，骨头的质量变差变脆。如果还不注意休养，运动量再大点，或突然受到外力施加，比如摔倒或碰到什么东西，很可能发生骨折。

建隆/漫画

肌腱劳损患者增多 大部分是初中学生

“进入暑假，肌腱劳损患者明显增多，大部分是初中生。”泉州市正骨医院副主任医师朱勇介绍，“我一上午接诊的30多位患者里，有十几个孩子查出肌腱劳损，其中确诊髌腱末端病的就有好几个。”

据了解，髌腱是连接髌骨（即膝盖骨）与小腿胫骨的肌腱，能够帮助肌肉控制小腿。当它受损或出现炎症时，称为髌腱炎，又称“跳跃膝”。运动过量或者运动不当引起的膝盖髌腱炎，又称髌腱末端病。骨膜炎则是一种导致围绕骨骼的组织带发炎的疾病，其中慢性骨膜炎可由外伤和骨骼压力引起。

“髌腱末端病是肌腱劳损，慢性骨膜炎是骨头劳损，两种疾病虽然名称不同，但主要病因差不多——要么运动量太大，要么运动前缺乏放松、热身，又或者是运动的姿势、体态不正确。此外，球鞋、场地等如果不合适，也可能引起局部损伤。”朱医生打了个比方，就像机器用久了会坏，肌肉、骨头用的时间长了也会发生劳损，尤其是孩子，他们不懂如何在运动中保护自己，加上肌肉的力量比较差，导致肌腱、骨头更容易受到损伤。

□医生建议

这样预防运动损伤

运动对于青少年的成长和发育有很重要的意义和作用，但是一些不正确的运动方式却导致不少青少年受到伤害。要如何在运动中预防运动损伤？朱医生提出了几点建议——

第一，运动前，充分做好热身、放松活动。进行全身韧带拉伸以及把关节活动开，可以预防运动损伤的发生。运动结束后做一些整理运动，可以让机体更好地从紧张状态逐渐过渡到安静状态，有利于疲劳的消除和身体机能的尽快恢复。

第二，合适的运动强度，规范的动作。运动强度过大、时间过长、频率过高，都会增加发生运动损伤的概率；不规范的动作可能导致肌肉、肌腱等软组织损伤。

第三，运动中还要注意安全。比如，注意场地是否平整、设备是否牢固，要穿合适的运动鞋，并加强自我保护的意识，在运动过程中可使用髌腱加压带等护具。

“如果出现运动损伤，要立即停止运动，保护受伤的肢体，避免再次受伤。”朱医生强调，若确诊髌腱末端病或慢性骨膜炎，应遵医嘱休养一段时间，并加强营养、补钙。休养期间，可锻炼周围部位的肌肉来加强肌肉力量，才能更好地保护骨骼。

孩子成绩突然下降 竟是脑袋里长了肿瘤

颅内生殖细胞瘤好发于儿童和青少年，家长应重视孩子不明原因的头晕、头痛等情况

海都讯（记者 林宝珍） 莆田10岁的小陈（化名）是一名小学四年级的学生。半年前，成绩优异的他开始出现头晕、头痛等症状。起初，他的父母觉得可能是孩子学习压力大且缺乏休息，也就没太在意。3个多月前，小陈头晕、头痛的症状加重，上课难以集中注意力，成绩也因此一落千丈。

家长带着小陈到当地医院检查后发现，他的脑袋里竟长了一颗5.6cm×4.0cm的肿瘤，转诊到福建医科大学附属第一医院做了进一步的病理检查后，最终确诊为“颅内生殖细胞瘤”。

幸好，经过化疗后小陈脑内的肿瘤已经基本消失，接下来还要进行放疗。医生表示，小陈有望完全康复。

福建医科大学附属第一医院肿瘤内科吴柳医生介绍，生殖细胞肿瘤是由原始生殖细胞或者多能胚胎细胞形成的肿瘤，多发生于生殖腺（卵巢和睾丸）。在胚胎发育过程中，原始生殖细胞可能会发生“异位定植”，从生殖腺跑到了人体的其他地方。因此，生殖细胞肿瘤除发生在卵巢和睾丸，还可能发生在其他部位，且绝大多数位于人体的中线部位，常见的有颅内、纵隔（胸部附近）、后腹膜和骶尾部。

据介绍，颅内生殖细胞瘤好发于儿童和青少年，家长们需要注意和警惕。如果孩子出现不明原因的头晕、头痛、注意力不集中等情况，要及时就医。

分类信息

广告热线：13799377276

公告栏

厦门若蓝进出口有限公司遗失公章一枚，声明作废。

厦门柏仕达酒业贸易有限公司遗失公章、私章各一枚，声明作废。

厦门易妮达网络科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。

厦门市集美区鑫安家家政服务部不慎遗失公章一枚，声明作废。

厦门润叶茶业有限公司遗失公章一枚，声明作废。

厦门市集美区悦尚达影视工作室不慎遗失公章一枚，声明作废。

伯维得电气（厦门）有限公司遗失公章、财务章各一枚，声明作废。

厦门鸿锦物流有限公司，遗失车辆道路运输证，车号闽DH2792证号350201278792，声明作废。

厦门博洋体育文化产业有限公司遗失公章，编号：35020110127299，法人章（许若）2枚，声明作废。

我单位遗失开户许可证，开户名：邵武市城郊镇隔应村民委员会，开户银行：邵武农商银行城郊支行，核准号：J4012000731703，声明作废。

衡丰建设集团有限公司遗失车辆道路运输证，车号闽DF3202证号350213010956，声明作废

公告栏

厦门淼创商贸有限公司遗失公章、财务章各一枚，声明作废。

厦门市翔安区鑫翔孙钰水产品店遗失翔安区市场监督管理局2019-01-07核发的营业执照正副本，统一社会信用代码92350213MA32E3E83C声明作废。

福建宇铭科技有限公司遗失铜公章一枚，声明作废。

福建省君隆建筑工程有限公司不慎遗失公章一枚，声明作废。

福州市鼓楼区哦咪咪旅馆遗失特种行业许可证副本，许可证编号：鼓公特旅字第080号，声明作废。

福建今日再现网络科技有限公司遗失公章、合同章各一枚，声明作废。

公告栏

厦门佳明圣建筑工程有限公司遗失公章、法人章一枚，声明作废。

厦门新特康生物科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。

弘亨源（厦门）装饰工程有限公司遗失公章、财务章、发票章各一枚，声明作废。

漳浦县绥安镇王培英小吃店遗失食品经营许可证副本，许可证号JY23506230156276，现声明作废。

漳州锦集物流有限公司 车牌号：闽E1186挂，不慎遗失车辆营运证，证号：350625300945，声明作废。

衡丰建设集团有限公司遗失车辆道路运输证，车号闽DE7686证号350213010328，声明作废。

福州市仓山区傅鲜生麻辣烫店不慎遗失福州市仓山区市场监督管理局2022年01月17日核发的营业执照正、副本，统一社会信用代码92350104MA8UHRM48Y，遗失福州市仓山区市场监督管理局2022年03月24日核发的食品经营许可证正、副本，编号：JY23501040294299，声明作废。

现莆田市仁康大药房有限公司荔城黄石东源店 经营地址：福建省莆田市荔城区黄石镇东源村浮埕142号 食品药品经营许可证副本丢失 法定代表人张项玲 质量负责人黄丽烟 证号：莆AC202000027 现登报公告。

福州聚天食品有限公司不慎遗失福州市仓山区市场监督管理局2020年06月02日签发的食品经营许可证正副本壹份，许可证编号为JY13501040211422现声明作废。

公告栏

福清市侨丰机动车驾驶员培训有限公司不慎遗失福建省教学车辆证壹本，闽交运管榕字350181JP0197号声明作废。

云霄县莆美阿梅水果店遗失云霄县市场监督管理局2019-4-8核发的食品经营许可证正副本，证号JY13506220042171声明作废。

云霄县霞姨餐饮店遗失云霄县市场监督管理局2018-6-5核发的营业执照副本，统一信用代码92350622MA31RF4B72声明作废。

云霄县俊虾水产经营部遗失云霄县市场监督管理局2022-7-20核发营业执照正副本，统一信用代码92350622MABRP0FW5F声明作废。