

大学生带伤踢球 膝关节痛了一个月

到医院一查,确诊韧带断裂;医生提醒,运动前要注意热身,并做好防护,运动后要注意合理放松和休息

■海都记者 刘薇
通讯员 谢俊杰

作为一名运动爱好者,泉州21岁的黄同学原打算和伙伴们用一场球赛来迎接新年,然而,计划不如变化快——就在不久前,小黄在一次足球比赛中韧带断裂,如今只能在医生的帮助下逐步恢复运动能力。

冬季参加体育运动,能够强身健体,增强抗病能力。然而,海都记者了解到,运动损伤全年高发,其中,以青壮年患者为主。泉州市第一医院运动医学科医生提醒市民朋友,运动前要注意热身,过程中应该做好防护,运动后要注意合理放松和休息。

案例一:踢球扭伤左膝关节 疼痛剧烈走路困难

“医生,我的左膝关节反复疼痛,肿胀,现在走路都困难!”近日,黄同学一瘸一拐地走进泉州市第一医院运动医学科门诊。

黄同学是泉州一所高校的在读学生。1个月前,在

学校组织的足球比赛中,他不慎扭伤了左膝关节。当时,他左膝剧烈疼痛,但球赛还没结束,所以在短暂休息后,他带伤继续上场,完成了比赛。在接下来的一个月里,他的左膝关节出现反复

疼痛、肿胀,运动后症状加重,后来因为疼痛剧烈,连走路都困难了!

接诊的杨小明主治医师检查后发现,患者左膝关节前交叉韧带断裂,从而影响到膝关节稳定性,导致膝关节疼

痛,并影响患者的运动能力。

之后,汤海峰主任医师、杨小明主治医师为黄同学施行关节镜下膝关节前交叉韧带重建术,以微创手术重建断裂的韧带,帮助他逐步恢复运动能力。

案例二:争篮板落地 半月板破裂

无独有偶,就在黄同学之前,泉州38岁的陈先生在打篮球中意外导致半月板破裂。

陈先生是一家单位的篮

球队主力选手。前不久举办单位联谊赛,比赛中,他在争抢篮板落地时不慎跌倒,致右膝疼痛。他没太当回事,自己去买了些外用药涂抹。

然而,用药两周,他的右膝愈发疼痛!

经检查,陈先生的右膝关节外侧半月板是先天性的盘状半月板,在这次受伤

时发生了破裂!之后,医生们为陈先生施行了微创的关节镜下半月板修复术,术后,他还需接受严格的康复治疗。

医生:运动损伤四季高发 打篮球受伤较多见

“在国内,篮球所致的运动损伤较为多见。其中,下肢损伤一般累及膝、踝关节,上肢损伤常见肩关节外伤等。另外,长期跑步的运动损伤发生率高达70%,但相对来说,较少发生韧带断

裂等严重损伤,多为软骨损伤及肌腱慢性劳损。”泉州市第一医院运动医学科汤海峰主任医师介绍,运动损伤一年四季高发,其中,以青壮年为主。

汤医生分析,导致运动

损伤的常见原因包括,平常训练不够,难以胜任运动强度,比如久坐办公室不运动的人突然参加剧烈运动,这就很容易导致膝关节前交叉韧带断裂;运动装备差,比如穿保护性较

差的板鞋参加球赛导致踝关节扭伤;运动条件不合适,比如在雨天踢球,场地湿滑摔倒致膝关节扭伤;运动前热身不够,导致机体未进入运动状态,在突然发力时拉伤肌肉等。

提醒 预防运动损伤尤为重要

随着运动医学的不断进步,许多运动损伤都能够得到有效治疗,遭受伤病的人若能经过系统的治疗与康复,大部分人能恢复到满意的运动水平,但仍有少部分人因为缺乏专业的康复治疗而不能重返伤前的运动水平。因此,学会预防运动损伤尤为重要。

针对如何预防运动损伤,汤医生提出了几点建议:

充分热身,使身体处于良好的运动状态。在锻炼前做好充分运动,活动不仅能使体温升高,还能让肌肉深部的血液循环增加,增加肌肉内部的血液循环、肌肉应激性和韧带柔韧性,同时还能缓解运动前压力和紧张感。重视运动损伤。加

强对运动损伤的认识,提高身体对运动的适应能力,从而使身体达到理想状态。

有适宜的装备。佩戴护具保护好关节部位,可以有效防止关节部位的运动损伤。

加强易伤部位的锻炼。加强易受伤部位的锻炼和相对较弱的部位的训练,可以提高身体功能,也是预防损伤的一类方法。

科学有效锻炼。科学全面地进行自身体能的锻炼,循序渐进,切不可操之过急。

注意运动环境安全。选择安全的锻炼地点进行训练。在运动前,检查体育器材和设备场地是否安全,排除不安全因素,然后再进行锻炼。

协和医院旗山院区心血管病大楼昨日启用,心内外科主体搬迁 开放床位693张

■海都记者 胡婷婷 文/图

1月6日,福建医科大学附属协和医院心脏大血管外科与心血管内科组建的福建省心脏医学中心主体正式搬迁至旗山院区,开放床位693张,诊室更宽敞,床位更多,设备更高端,为省内最大规模防治一体化的单体心血管病大楼,实现了增量扩容、临床科研、预防诊疗康复一体化等提档升级。该中心位于福州西高速路口,将更好地满足省内心血管疾病患者的需求,于山院区保留门诊、心内科部分病房。

协和医院旗山院区福建省心脏医学中心大楼(下称中心)共13层,建筑面积7万多平方米,开放床位693张,配备杂交手术室、介入导管室与系列最新先进医疗设备。中心设有14个普通病区,1个心外ICU,1个心内CCU,心内科、心外科两大学科病区悉数扩容,实现至少30%床位增量,将大大缩短患者就



协和医院旗山院区位于福州西高速路口

诊住院等待时长,改善就医环境,缓解就医压力。

搬迁当日,很多患者整理整顿好,便在病床前晒太阳。不少患者跟医护人员交流说道:“搬到这里,不仅病房更宽敞、更整洁,环境也更加舒适、温馨。”

那么百姓就医有什么变化呢?据介绍,此次中心搬迁后,心外科整体平移至旗山院区,心外科的普通住院病人将被全部安排在旗山院区,于山院区保留门诊。心内科半数搬迁,于山院区保留门诊及病床供给,保障周边地区急危重症患者和慢性病患者的诊治需求。心血管病的相关患

者仍然可以自由选择旗山院区与于山院区进行住院安排。

记者在现场看到,该中心的硬件设施完备,设计理念先进,设备设施领先。在建设布局上,基本实现了“一站式”中心化服务。

协和医院党委书记、心外科专家陈良万表示,对于一些复杂的急危重症患者,单纯的内科治疗和单纯的外科手术都不是最优选,通过心脏医学中心这个团队,联合心内、心外共同来做,能够提高救治效率,提高医疗质量,保证诊疗安全,对患者来说,可获得“一站式”服务。

省妇幼保健院开设中西医结合病房 多科一起接诊 让患者少跑腿

海都讯(记者 胡婷婷 通讯员 林曼君) 1月6日,福建省妇幼保健院国家中西医协同旗舰医院建设试点项目中西医结合病房正式揭牌,位于福建省妇幼保健院五四北院区(福建省妇产医院)妇四科,特聘北京中医药大学深圳医院王慧颖教授全力支持,把中医药技术融入到妇科等医疗服务中,针对宫腔粘连、不孕不育、反复流产、卵巢早衰、子宫内腺异位症、反复胚

胎种植失败、多囊卵巢综合征等提供特色诊疗方案,打造妇科相关疾病的中西医结合治疗。

据介绍,自12月1日,王慧颖教授首次在省妇产医院开设生育力保存和修复专病门诊后,已帮助了不少患者。其中一位多年不孕的女性,经过一个月针灸、中西药的调理,已经成功怀孕。王教授独特的重视中西医结合、内外合治、孕前调理、孕后安胎的“孕子一条龙”疗法,得到

很多患者认可。

王慧颖教授也带来了新的门诊一体化诊疗模式,在她的诊室内,妇科、中医科、生殖中心、超声科医生将一起陪同接诊,争取让患者少跑腿,真正实现中西医一体化诊疗。

据介绍,此次,中西医结合病房的开设,是福建省妇幼保健院走向创新的一个重要步骤,也是继“名中医工作室”“中西医结合门诊”开设后,进一步的有力之举。

中国体育彩票超级大乐透第24003期开奖公告			中国体育彩票福建36选7第24003期开奖公告			中国体育彩票福建31选7第24006期开奖公告		
开奖日期:2024年1月6日	本期开奖号码:07+23+29+09+12 01 02	本期开奖号码:07+11+12+14+17+32+35 06	开奖日期:2024年1月6日	本期开奖号码:06+07+16+17+19+30+31 05	本期开奖号码:06+07+16+17+19+30+31 05	开奖日期:2024年1月6日	本期开奖号码:06+07+16+17+19+30+31 05	本期开奖号码:06+07+16+17+19+30+31 05
本期销售金额:450374元	本期奖金总额:85215.27元	本期销售金额:769104元	本期奖金总额:5670205.10元	本期销售金额:450374元	本期奖金总额:85215.27元	本期销售金额:450374元	本期奖金总额:85215.27元	本期销售金额:450374元
一等奖:0注	二等奖:1注	三等奖:13注	四等奖:64注	五等奖:1333注	六等奖:10895注	一等奖:0注	二等奖:1注	三等奖:13注
四等奖:64注	五等奖:1333注	六等奖:10895注	一等奖:0注	二等奖:1注	三等奖:13注	四等奖:64注	五等奖:1333注	六等奖:10895注