

“伤筋动骨100天”=长时间卧床不动？

听听康复治疗师是怎么说的

今天是第五个全国残疾预防日，今年的主题是“加强残疾预防 促进全民健康”。

这两天，正是东京残奥会期间，记者采访了宁波市康复医院康复治疗师，聊聊日常生活中常见的运动损伤，以及出现严重的运动损伤后如何降低残疾发生的可能。



康复治疗师帮助患者进行康复治疗。
记者 王思勤 摄

A | 有些运动员受伤后为何能很快重返赛场

“严重的运动损伤、损伤后不重视康复治疗，容易导致肢体残疾。”市康复医院骨、关节与脊髓损伤康复治疗区治疗师刘鑫从业多年，处理过许多运动损伤康复的病例。他告诉记者，运动损伤指的是运动过程中遭受的一些生理伤害，如皮肤擦伤、肌肉拉伤、韧带损伤、关节脱位、骨折等，“运动损伤在球类运动中比较常见，如打羽毛球、乒乓球等容易引起手腕、手肘、肩袖损伤，打篮球、踢足球，容易伤到

膝关节、踝关节，出现前交叉韧带、半月板损伤、踝外侧扭伤、距腓韧带拉伤等。”

刘鑫说，在运动竞技的赛场上，有些运动员受了伤，如腿部骨折、韧带断裂，可能很快就能重返赛场；但普通市民卧床休养几个月之后，走路都还困难，说不定还落下残疾，为什么？

“其实，就是理念上的差异。”刘鑫表示，以前说“伤筋动骨100天”，伤筋动骨后需要卧床休养很长

时间，是在医学不发达、医疗条件差的前提下，“比如骨折，以前没手术内固定，只要伤处一动就会加重损伤。而在现代医学条件下，手术之后，如不及时进行专业的康复训练，一味长时间卧床不动，则很可能导致关节活动受限、肌肉萎缩、深静脉血栓形成等并发症，进而严重影响骨折愈合和功能恢复，甚至残疾。相反，在康复专业人员指导下科学地训练，伤处不仅能尽快恢复，而且可以预防和减少并发症。”

B | 及早康复治疗，能降低致残可能

刘鑫还讲了一个令他印象深刻的典型案例：一个怀孕6个多月的孕妇，下楼时不小心右脚扭了一下，从数阶高的楼梯上摔下。

“摔落的瞬间，孕妇一心想要保护肚子里的孩子，于是，她‘将错就错’，直接将身体重量压到了已经被扭过去的右脚上，最终，肚子里的孩子平安无事，但右脚踝开放性骨折，伴随韧带断裂、关节囊损伤。她的整个脚踝都翻过去了，几乎能见到骨头。”幸好，孕妇此前了

解过康复医学，在综合性医院完成右脚踝手术后，第一时间就找到了市康复医院。

“术后一周不到，她转院过来，康复治疗团队为她量身定制了治疗方案。早期用冷敷，减少出血和渗出；之后用热敷，消肿止痛，改善局部血液循环，促进自我修复。同时运用治疗仪器，刺激骨皮质加速愈合。因为前期不能有大范围主动的肢体活动，我们就用手法进行被动的关节活动、应力刺激，并辅

以电疗，防止其肌肉萎缩，促进血液循环。”

治疗一个半月之后，伤处负重已基本没问题，康复团队就让孕妇在保证踝关节稳定的前提下，下地行走。治疗两个多月后，孕妇就出院了。

刘鑫说，这个病例的损伤很严重，如果没有进行及时专业的康复治疗，落下残疾的概率高达80%以上，如果晚一步介入，后期也会多吃很多苦，而且也不一定恢复到损伤前的状态。

C | 发生运动损伤后怎么办？

一旦发生运动损伤，该怎么办？刘鑫说，第一，不要立刻进行活动，要判定自己损伤情况是否严重，首选冰敷。冰敷能有效收缩血管，减少出血渗出。

第二，不要随便贴一些伤膏药

或热敷处理。运动损伤很多都属于急性损伤，本该减少或者抑制出血，而伤膏类药物都是活血的，贴上起到反作用。同样，受伤早期热敷，会导致血管扩张，加速血液循环，从而加重出血和渗出，加重损

伤部位肿胀。

第三，不要盲目去揉去按，这样很容易导致二次损伤。

第四，发现损伤严重，一定要去专业医疗机构就诊。

记者 王思勤 通讯员 刘小环



科普中国
CHINA SCIENCE COMMUNICATION
宁波市科学技术协会与本报联合推出

科普与健康

早上只喝水不吃饭，会有什么危害？

今天来科普一下

近日，“早上只喝水不吃饭会有什么危害”的话题，在网络上引起了人们的热议。那么，早餐只喝水到底行不行呢？会对身体有危害吗？我们今天就来科普一下。

早起只喝一杯水，能代替早餐吗？

清晨一杯水有利于身体健康是众所周知的。经过一晚上的新陈代谢，人在清晨初醒时身体处于“缺水”状态。因此早晨一杯温开水不仅止渴，而且可以唤醒肠胃，稀释血液，对于开启新的一天十分重要。

但是，早起喝水并不能代替早餐，两杯加奶的咖啡也不是早餐。经过一晚的睡眠，胃已排空，如果不吃早餐只喝水、果汁或咖啡，就不能为我们的身体及时补充能量和营养素，血糖可能较低，注意力也不集中，而且由于饥饿，有可能会在中午报复性地加大食量。

不吃早餐有哪些危害？不吃早餐也可能让人注意力不集中，情绪低落。和吃健康早餐的人群相比，不吃早餐的人发生消化道疾病的比例更高。

为什么有的人不吃早餐也没啥事？

早餐虽然重要，但不吃早餐的人并不少见。有人说吃了早餐会犯困，有人说早晨没有食欲。

那些没有吃早餐的人貌似也没有出现健康方面的极大问题。其实这与生活节奏有关，人体的适应和调节能力十分强大，它会很快适应新的生活节奏和环境，一旦适应后，激素、酶、微生物菌群等都会按照新节奏开始工作。

好的早餐应该怎么吃？

什么是好的早餐？和午餐晚餐一样，好早餐的基本原则是能量充足、营养均衡、健康美味，如果可能，最好能方便快捷。

关于高质量早餐其实缺乏明确定义，从营养学角度来说，好的早餐至少应包括两点：

第一是要提供足够的能量，早餐提供的能量最好占到每日所需能量的30%。

第二是食品种类要多样化，营养要均衡。

■相关提醒

好的早餐最好包含4类食物

A. 以提供能量为目的的粮谷类食物（面包、馒头、粥、粉条、面条等），这类食物基本上是大多数人早餐的重要或唯一的组成部分。

B. 以提供蛋白质为主的肉禽蛋类食物，关于蛋白质在早餐中的作用是目前研究的热点。有研究显示，早餐中较高的蛋白质摄入水平有利于心血管系统的健康。事实上，无论西方还是东方，早餐中蛋白质的摄入量都偏低，因此在早餐中加上一个鸡蛋、几片肉干或一杯豆腐花，可以大大提高早餐的健康分值。

C. 以供应矿物质和维生素为主的新鲜果蔬，蔬菜

由于预处理比较麻烦，因此大多数人的早餐中会划去蔬菜这一选项，其实采购一些速冻蔬菜、沙拉蔬菜就可以轻松地摄入蔬菜。

D. 奶类与奶制品、豆制品。

一般说来，不同人群由于生活节奏和营养需求不同，往往也会有不同的选择。

对于青少年来说，早餐中的鸡蛋、乳制品或豆奶最好成为每日早餐中的标配；对于忙碌的上班族来说，一个杂粮面包、一把无糖果干、一小袋坚果搭配一杯加了牛奶的咖啡也是快捷且营养的搭配。如果时间比较充足，一碗有菜有肉的面条搭配一杯酸奶，在享受美味的同时也满足了高质量早餐的各个元素；对于有时间打理早餐的老年人来说，杂粮粥、白灼青菜、精美包点都是不错的选择。

值得注意的是速成早餐食品（如即食麦片、玉米片、谷物圈等），这类食品方便美味，看上去既营养又快捷，但阅读食品标签应作为采购前必须动作，消费者一定要明白，在那些高膳食纤维的背后有没有意想不到的高脂肪含量；在那些强化了维生素与矿物质的产品中有没有超过了一天所需的白砂糖的含量。最好不要食用高脂和高糖食品。

王元卓 洪阳



宁波科普二维码



科普中国二维码