

■世界关节炎日系列报道②

22岁小伙的踝关节已经“老态龙钟”

专家：每天微信步数几万的运动达人，还请悠着点

“骨性关节炎患者年轻化已是不争的事实。”中国科学院大学宁波华美医院（宁波市第二医院）骨科中心关节外科病区主任章海均说，骨性关节炎，又称退行性骨关节病或老年性关节炎，过去在老年人中多发。但近年来，骨性关节炎的年轻患者明显增多，主要由不科学运动、过度运动、生活方式不当等原因导致。他提醒，关节要节省着用、保养着用。想要远离骨性关节炎，需从日常做起，从年轻时做起。

案例

22岁小伙踝关节老过70岁老人

22岁的徐挺（化名）是篮球专业的体育生，长得高大帅气。虽然才22岁，却已经是章海均的“老病号”了。

“最近疼得更厉害了吧？你的踝关节已经比70岁老人的踝关节还要老了。”章海均指着徐挺的磁共振片子分析，“你看，左右踝关节旁边的软骨磨损得这么厉害，这已经是2—3度之间的磨损了。”

一年多前，徐挺被诊断出踝关节骨性关节炎，分析病因，主要由长期高强度打球导致，打球过程中还受过几次外伤。每次来就诊，章

海均都叮嘱他要减少运动量。遗憾的是，徐挺还是继续原来的运动强度。

一年多来，徐挺的病情越发严重。“刚开始，只是早上起来觉得踝关节有点僵硬，活动开了也就好了。后来，跑跳动作过猛的话，踝关节就隐隐疼。慢慢地，隐隐的疼变成刺骨的疼。现在，走路的时候也觉得疼。”徐挺沮丧地说。

“你这样下去，整个踝关节都要罢工了。以后，不止走路的时候疼，就连休息的时候也会疼，你才20多岁啊。”章海均苦头婆心地劝道。

早期疼痛一般不明显，容易忽视

骨性关节炎是一个长期、反复、慢性的过程，大部分跟劳累有关，根本原因在于软骨损伤。过多的负重、过度的运动，极易导致关节反复磨损引发关节炎。

章海均介绍，一般情况下，骨性关节炎早期疼痛感并不明显，容易被忽视而延误就诊。骨性关节炎早期有两个显著症状：一是“晨僵”，早上醒来后，关节僵硬；二是

爬山、深蹲、爬楼梯要适度

“关节要节省着用，保养着用，不要过度使用。”章海均提醒，保护关节要从日常生活做起，早预防、早治疗。

首先，对年轻人来说，切记运动要科学、适量，尤其要避免剧烈、过度的活动，减少关节磨损。现在，年轻人中流行的跑楼梯减肥、每日挑战1000个深蹲减肥等，都容易造成膝关节过劳。

其次，老年人尽量避免蹲下、爬楼梯、爬山、走远路、提重物。如有必要，可以通过拐杖等分散关节压力。很多老年人喜欢打太极拳，那就要注意减少屈膝的幅度。

“现在，快走等运动很流行。

秋风起，流鼻血的孩子多了

医生提醒：最近这种美食停一停

本报讯（记者 王颖 通讯员 王钰丹）“医生，最近孩子流了好几次鼻血，这是怎么回事啊？”在宁海县中医医院的诊室里，两周岁的小涵（化名）被妈妈紧紧抱在怀里，他的指甲缝里还有残留的血迹。

该院儿科副主任医师杨晓春告诉记者，近期，门诊中像小涵这样鼻出血的儿童有明显增加。

回忆孩子近期的饮食，小涵妈妈说，这两天天气凉下来，所以多吃了几顿火锅，小涵每次都能吃不少，“我总叫他不要用手指抠鼻孔。他忍不住，过一会儿，又在抠了。”

杨晓春说，孩子还小，觉得鼻子干痒，自然会忍不住用手指去抠，这样很容易导致黎氏区黏膜受损。黏膜受损会出血，结痂后，瘙痒感会加重，孩子自然忍不住更用力地去抠。杨晓春介绍，鼻出血，中医称为“鼻衄”，多由鼻部损伤引起，亦可因脏腑功能失调而致。具体来说，儿童鼻出血的原因主要有：长期的慢性鼻炎、鼻

窦炎、鼻腔异物会引起鼻腔黏膜的炎症，导致毛细血管扩张、黏膜糜烂引起出血；用力擤鼻涕、摔伤、挖鼻、揉鼻，吃辛辣或油炸食物、情绪激动、偏食、劳累等因素也会诱发出血。

为什么儿童容易流鼻血，而成人流鼻血相对少见得多呢？

“儿童的鼻腔黏膜特别薄，只有成年人的1/10。加上孩子喜欢挖鼻、揉鼻子，所以较成人更容易出血。”杨晓春说，现在正值秋季，天气干燥，黏膜本身就比较脆弱。儿童体质娇嫩，几顿火锅下来，自然容易引发鼻出血。

像小涵这样的情况，这火锅要暂时戒一戒了。孩子可以多食用新鲜的瓜果蔬菜，也可以考虑服用对症的中药起到滋阴润燥、调理体质的目的。这样，能有效缓解出血鼻的情况。

平时，家长要记得勤给儿童剪指甲，教育孩子不要养成抠挖鼻孔的习惯。另外，家长应尽量控制室内的温度和湿度，帮助孩子养成良好的饮食习惯。

板栗刺竟成“眼中钉”

8岁女孩眼里扎进30多根刺

本报讯（记者 陆麒麟 通讯员 王宁辰）眼下正是板栗收获的季节。上周末，卢先生带着8岁的女儿来到山上，想动手体验一把采摘板栗的乐趣。谁料，女儿竟被板栗砸伤眼睛，险些造成严重后果。宁波大学附属人民医院（鄞州人民医院）眼科中心张元钧副主任医师表示，这个季节总会接诊被板栗刺伤眼睛的患者，甚至有人因此失明。他提醒市民在打板栗的时候，一定要做好眼部防护。

当日，卢先生拿着棍子往栗子树上一通乱打，板栗像雨点般落下。突然，一个黑影砸向乐乐的右眼。正仰着小脑袋的乐乐来不及躲避，就觉得右眼刺痛难忍，眼泪止不住地流出。慌了神的爸爸把女儿送到鄞州人民医院眼科

中心，经检查，乐乐的右眼上下眼睑轻度红肿，结膜充血，角膜缘及角膜有多处毛刺样异物，达基质层，深浅不一。

为了抓紧救治，争取良好的预后，张元钧连夜为乐乐进行了右眼角膜深层异物取出手术。

板栗从高处砸下力量不小，张元钧数了数，扎进乐乐角膜的板栗刺有7根，眼皮上更是多达20多根。这些刺极细极小，就像绣花针的针头，而且很脆，一遇到眼睛里的水分就碎了，清理起来非常棘手。张元钧在显微镜下花了近1个小时才将毛刺取干净。

术后，张元钧为乐乐做了润眼抗炎治疗。第二天，乐乐的双眼裸眼视力恢复到1.2，视力未受到损害。

分类信息

刊登热线：56118885 56118880

职场招聘 教育培训 房屋租售 搬家搬厂 旧货回收 征婚启事 商务信息 法律服务

办理地址：鄞州区：宁东路901号一楼广告中心 海曙区：碶南街62号（都市仁和中心）20楼2011室

物业信息

旺铺、厂房出租 丽园路2号地铁口商铺七间 云林东路957号一层厂房825m²出租。电话：13081901628 ●老江东纯一楼930平餐饮铺子 年租金125万1年15990206650

苗木基地转让 现低价转让苗木基地(山地)70亩，位于鄞州区瞻岐镇，剩余承包期限十年，基地有大批果树及大量工程所需乔木等。有意者请实地考察面谈。 联系：谢先生18768594895

搬家搬厂

●千喜搬家搬厂特优87778900 ●快捷专业搬家搬钢琴87907772

减资公告 根据公司股东会决议，将注册资本由3300万元人民币减至1980万元人民币，并按有关规定办理工商减资手续。 特此公告 浙江宇顺疏浚工程有限公司

法律服务

●民事商事免费法律咨询56281878 ●离婚、房产、经济纠纷87295238

声明公告 ●洪汪前遗失警官证一本，警官证号码：武字第1116315号，声明作废 ●宁波虎达国际货运代理有限公司保单29972990202202100009 87，提单NBBNA210900006 各一份，现声明原保单、提单作废

通知债权人申报债权的注销公告 宁海三人行教育培训有限公司董事会决定表决通过，决定注销。清算组已成立，望债权人接到通知之日起三十日内，未接到通知的自本公告日起四十五日内向清算组申报债权。（本公司将转登记为民办非企业单位） 清算组电话：13957430320 宁海三人行教育培训有限公司

●宁波翊泰油品有限公司遗失公章一枚，声明作废 ●宁波市宝尔森汽配有限公司遗失财务章一枚，声明作废 ●宁波市镇海恩吉汽车配件有限公司遗失中国人寿财产保险股份有限公司宁波分公司保单一份，交强险6605072021330211 002952，流水号2030019926，商业险66052120213302110028 87，流水号2030037279 声明作废 ●宁波雅君物流有限公司遗失财务专用章(编码：050135120)、法人章(法人陈雅君)各一枚，声明作废

宁波市鄞州区享学新状元教育培训有限公司 注销公告 经宁波市鄞州区享学新状元教育培训有限公司股东决定，注销宁波市鄞州区享学新状元教育培训有限公司中华人民共和国办学许可证，涉及公司所有教职员工工资、学员学费等债权债务问题，请在公告日起6个月内向区教育局和学校反映，并处理。 区教育局联系电话：89295205，学校联系电话：18258794489 宁波市鄞州区享学新状元教育培训有限公司 2021年10月16日

●宁波喜达屋酒店设备有限公司遗失宁波市鄞州区市场监督管理局核发营业执照正本9133020468428228XL 声明作废 ●宁波喜达屋酒店设备有限公司遗失公章，编号3302910030945 声明作废

老寿墓转让 位于宁波宝幢联合公墓地的一座老寿墓转让，面积约28平方，详情面谈！意向者联系13967827165谢

认尸启事 2021年10月12日，在宁波市鄞州区云龙镇长山江河道，云龙佳苑三期南门与丹峰机械厂向北中间河道内，靠南河道岸边，发现一浮尸。经打捞，该尸体特征为青年男子，头发长7厘米，身高1.7米左右，上身着mount牌黑白横条短袖，下身着黑色sport牌五分中裤，内着蓝色四角内裤，脚部无鞋。望家属在登报后尽快至云龙派出所认领。 云龙派出所联系电话：0574—88154461 陈警官 宁波市公安局鄞州分局云龙派出所 2021年10月16日

宁波市龙一公墓 本墓园是民政部门批准的正规公墓，位于宁波市殡仪馆旁，墓式齐全、价格适宜，环境优美。 地铁：一号线东环南路站2公里，免费接送。 （清明节无交通管制） 联系：陈先生13003700407 张先生13065698269

鄞州凤凰工艺墓园 民政部门批准的经营性公墓，位于鄞州五乡镇联合村。园区设施齐全，全面清洁工作年均4至5次，环境优美 交通便捷并有大型停车场。公交：155路、162路宝幢站下步行约15分钟，地铁1号线宝幢站下车可以免费接送（需提前预约）。 墓园电话：0574—88383118 13957891168 欢迎垂询