

## 看完《灌篮高手》后热血涌动 昔日篮球少年 如今球场“翻车”

### 1 追寻青春记忆,30岁小伙膝关节损伤

30岁的吴先生从小是《灌篮高手》的狂热粉,学生时代也是篮球场的常客。参加工作后,他越来越没时间去打球,平时也很少运动。前几天他看完《灌篮高手》,青春的记忆涌上心头,就约了三五好友来到小区附近的公园球场。

那天上场没多久,他传球时不慎与朋友冲撞,整个人被撞倒。

当时,一股钻心的痛从他的右侧膝盖传来,痛得他根本站不起来。朋友扶着他在球场边坐了一会儿,却丝毫没有缓解。于是,众人将他送到了宁波市医疗中心李惠利医院。

接到急诊科通知的运动医学科丁伟副主任医师前往会诊。经检查,吴先生是典型的膝关节损伤三

最近,“爷青回”的《灌篮高手》刷屏全网,有人激动之余重返年轻时挥洒过汗水的球场,却乐极生悲伤及关节,差点再也无法打球。宁波市医疗中心李惠利医院运动医学专家提醒,运动前做好热身运动,学会使用护具保护,避免过度疲劳。

联征:前交叉韧带、内侧副韧带、内侧半月板同时损伤,需要做关节镜微创手术修复。

随后,丁伟为吴先生实施关节镜微创手术,修复了已经撕裂的交叉韧带、内侧副韧带、内侧半月板。只要正规康复锻炼,术后4-6周就能正常走路活动。不过,短期内不能进行激烈运动。



郭医生和张老先生夫妇沟通病情。

## 八旬老人给好医生 写下3000字感谢信

近日,宁波市第二医院手外科病区副主任郭宗慧收到患者张贤衷老先生送来的感谢信,信中老人用3000字的篇幅详细讲述了他和老伴的求医经历,以及老人和医院的“渊源”。

张贤衷老人今年88岁,2年前他偶然发现自己脸上长了一颗芝麻大小的疣瘤。起初他并不在意,直到这个疣瘤从芝麻大小长到了豌豆大小,这才引起老人的重视。他先后4次到各家医院和诊所求医问诊,最终选定了市二院郭宗慧医生为其手术。

老人说,之所以选择郭医生,一方面是通过查阅资料后对医生本人实力的认可;另一方面是见到郭医生后,其耐心的态度也让老人满意。郭宗慧在仔细查看老人的病情后,给出了不同于其他医院的手术方案,告诉他不需要术后整容,动手术就行了,这样简便的治疗方案深得老人的认可。

2021年10月,张老老人在市二院接受了手术。手术中,郭医生一边安慰老人,一边做手术。老人虽然是第一次做手术,但一点都不觉得紧张。如今近两年过去了,老人脸上的手术伤口恢复良好。

不久前,张老先生的老伴也诊断出有面部肿瘤,被医生告知需要进行显微修复手术。因为有了上一次愉快的就医经历,他毫不犹豫地带着老伴来找郭宗慧医生。今年4月底,张老先生的老伴住进了医院,手术不到一小时就结束了,回到病房后,张老和妻子连连对郭宗慧竖起大拇指。

为了表达对郭医生的感谢,张老先生用3000字详细写下自己的求医经历,向医生表达感谢。张老先生退休前是一名记者,在上世纪70年代采访过二院外科专家柳荣轩送医下乡、救治“绝症”女孩的新闻,对老一辈二院外科医生的敬业精神和精湛医术印象深刻。“我相信这种精神的力量是有传承的!”

对张老先生一家的盛赞,郭宗慧医生有点不好意思。他表示,无论手术大小,患者都会或多或少感到紧张,年长的患者更容易紧张,这会导致血压升高,增加手术风险。所以,在难度系数不是很高的局麻手术中,他也总是会一边做手术,一边和患者聊聊天,缓解他们的紧张情绪。

记者 孙美星 通讯员 鲍云洁

### 2 这种损伤也是NBA球星的高发伤

吴先生遭遇的交叉韧带撕裂可以说是篮球、足球运动员的噩梦。“膝关节交叉韧带分为前交叉韧带和后交叉韧带,它们对膝关节的稳定性至关重要。我们可以把交叉韧带看作汽车的刹车装置,是否损伤或断裂,患者的一个重要症状就是无法急停,就像行车时无法急刹车一样,这对运动员来说是个噩耗。”该院运动医学科医生毕明光解释,由于交叉结构的特殊性,两根韧带互相“牵制”,从而使膝关

节保持稳定。

像吴先生那样打篮球时做跳投动作,交叉韧带由于过度屈伸或者受到外力撞击,超过负荷就会出现撕裂情况。每天高强度训练的NBA球星们交叉韧带处于“疲劳”症状,也是高发伤。

而半月板位于膝关节股骨髁与胫骨平台之间,是类似垫片的一块半月形的纤维软骨。对于所有对抗地球引力的活动,半月板在稳定身体、缓冲身体作用力和地球反

作用力方面扮演着非常重要的角色。

一般有四个因素很容易造成半月板损伤:膝半屈、内收或外展、重力挤压和旋转力量。篮球切内线、三步上篮,足球盘带球、高尔夫球上身旋转快于下身时等重心与身体旋转平衡失衡时,最容易出问题。“很多患者来就诊时都主诉有听到膝关节‘咔嚓’一声,伸直弯曲都困难了,核磁共振结果出来,大多数都是半月板损伤。”毕明光说。

### 3 膝关节、踝关节和肩关节是三大“重灾区”

记者从李惠利医院运动医学科了解到,随着《灌篮高手》电影的热播,该科接诊了多位因为“追忆青春”而导致打球受伤的患者。丁伟告诉记者,在运动伤害中,膝关节部位的受损是最常见的,其次是踝关节和肩关节。

在打篮球时,经常需要急速转身、变向,抢篮板,这些动作很容易导致踝关节扭伤,较为常见的是内翻扭伤,因为踝关节内侧韧带比较强壮,外侧的肌腱相对薄弱,比较不稳定,因此内翻损伤更为常见。

“如果初次扭伤后没有得到正确的治疗,在往后的运动与生活中,容易反复扭伤,有可能发展为慢性踝关节不稳定。”丁伟强调。

此外,肩关节的前向脱位也十分常见。打篮球经常需要起跳,然后投篮,这时上肢会有一个外旋的动作,如果有人从前往后相对暴力地击打上臂,就会出现一个杠杆的效应,导致肱骨头向前脱位。关节脱位时,会明显感到疼痛剧烈,肩关节无法活动。

丁伟提醒,在运动时如果遇到

运动伤害,首先要停止相关运动,千万不能抱着“忍一忍、熬一熬”的心态,如果有条件的可以冰敷、抬高患处、适度制动,另外就是一定要及时就医,否则可能延误病情。

如果想在运动过程中预防上述情况的发生,关键是要在运动前做好热身,例如小腿后方肌肉、跟腱的拉伸,弓步高抬腿激活大腿肌肉、肩背部肌肉拉伸等动作,同时戴上护膝等护具,可大幅减少运动损伤的风险发生。

记者 陆麒雯

## 筛查发现不少家长不懂口腔保健 医生:应从小培养孩子的护牙好习惯



市二院的医生走进幼儿园给孩子们做口腔健康筛查。

你知道怎么帮自己宝宝保护牙齿健康吗?从今年2月起,宁波市第二医院的十几位医生历时两个多月走访5个幼儿园,为1000多位3-6岁小朋友筛查牙齿健康状况,还对500多位家长进行了关于口腔健康知识的问卷调查。他们发现,虽然孩子们的整体牙齿健康状况与国内平均水平基本持平,但不少家长对口腔保健知识还不够了解。

调查结果显示,不少家长除了对乳牙的健康认识不足外,还对正确的刷牙方法和牙线的使用不了解,也不清楚像窝沟封闭、乳牙涂氟这些预防龋齿的措施到底该如何

做,有何作用。“很多家长表示孩子刷牙时间只有1-3分钟,要知道正确的刷牙时间应该是3分钟以上。”宁波市第二医院口腔科门诊副主任王梁表示,研究表明,经济水平越高,孩子的龋齿发生率越高,因为精细的食物吃得更多。

“蛀牙是每个人都有可能发生的疾病,相较于恒牙,小朋友的乳牙更容易发生蛀牙。”王梁建议,家长应该养成定期带孩子看牙医的好习惯,家长从孕期就可以学习各阶段孩子牙齿保护的知识,利于从小培养孩子护牙的好习惯。

记者 孙美星 通讯员 郑轲