

膝盖肿痛、半月板撕裂、疲劳性骨折……

暑期过半 运动损伤患儿 越来越多!

医生:运动最忌讳“猛的来一下”

跑跳过度

可能导致胫骨结节骨骺炎

近日,9岁男孩多多在妈妈陪同下来到曹进的诊室,“孩子上了一个星期的运动培训班,膝盖痛,还肿了。”多多妈妈说。

放暑假以来,多多妈妈一口气给儿子报了跆拳道和篮球培训班,白天练跆拳道,下午打篮球,晚上还要跳绳,想着趁暑假抓运动多长点个子。谁知才练了一个星期,多多的双腿膝盖就开始肿痛,平地走路还好,爬楼梯尤其跑跳时,痛感明显。

经过详细检查,多多被确诊为胫骨结节骨骺炎,“先保守治疗,暂停运动,贴点药膏,大概一周后会好转。”曹进叮嘱多多妈妈一定要让孩子暂停运动一个月,好好休养。

为什么多多运动一个星期膝盖就出现了问题?曹进说,暑期一下子运动量增加太多,孩子身体承受不住,就会引起膝盖的疼痛。“9岁孩子膝关节部位有很多软骨成分,受力能力偏弱,再叠加过量运动,膝盖就承受不住了。”

运动中出现膝关节痛 可能是半月板损伤

节食、跑步、有氧运动……12岁男孩亮亮最近一直在通过运动减肥,到了暑假,运动的日程安排得更满,强度也更大了些。

上周,亮亮感觉跑步过程中出现膝盖疼痛,继续跑更加疼痛难忍。妈妈带亮亮就诊,核磁共振显示,亮亮存在先天性盘状半月板,这种疾病不适合过度运动,暑假这一顿猛练,直接导致了亮亮的盘状半月板撕裂。考虑到亮亮的病情,曹进主任为他安排了关节镜微创手术,同时让家长把亮亮的运动课停掉。

“在临床上最常见的是剧烈运动造成半月板撕裂。亮亮是盘状半月板,这是一种少见的半月板畸形,通俗地说,就是他的半月板比一般人的更大更厚更圆,更容易受损伤。”曹进表示,经过关节镜微创手术治疗后,亮亮可以逐步恢复正常锻炼运动,但不建议过度运动。

每到暑假季,不少爸妈都会给自家娃报名各式各样的体育兴趣班,篮球场、足球场等各类运动馆也充满了孩子们的身影。“寒暑假是运动损伤的高发季节。”宁波市第六医院小儿骨科曹进主任医师说,暑假以来,宁波市第六医院小儿骨科门诊的运动损伤患儿越来越多,从平时的每天2到3例一下子增加到了10余例,翻了好几倍!



曹进医生(左二)查房中。

孩子反复喊痛,一定要及时上医院检查

曹进表示,部分儿童在生长发育过程中会有一种特有的生理现象,叫生长痛,表现为反复发作的双下肢间歇性疼痛,主要体现在膝、踝关节及其周边部位,因此,不少家长在孩子嚷嚷膝盖疼痛时,会想当然认为是生长痛,而忽视了疾病的信号。

“临床上也经常会接诊一些小患者,来的时候病情较严重了,一问,家长以为就是生长痛,熬了一段时间不见好才来就诊。”曹进说。

前段时间,曹进的门诊接诊了一个男生,右侧膝关节疼痛好几周,拍片一查,竟然疲劳性骨折了,新骨头都已经长出了。从男孩妈妈处了解到,因为男孩体能较差,

这个暑假妈妈给他报了篮球培训班锻炼身体,每天打两小时。半个月前男孩开始觉得膝盖痛,但家长没有引起足够重视,认为孩子可能是想偷懒,也可能就是常见的生长痛,不要紧,休息下就好了,结果越来越严重,这才上医院。看到检查结果,男孩妈妈很后悔自己的大意。好在经过治疗,男孩现在恢复得很好。

“小孩子活动量大,如果反复表述膝盖疼痛超过一周,一定要到医院检查一下,以免耽误病情。另外,孩子们各有所长,要选择适合孩子的运动,采用科学的运动方法,控制适当的运动量。”曹进提醒。

锻炼要循序渐进、做好保护、控制强度

曹进表示,锻炼有益身体素质提高,对儿童身心健康都是必要的,但一定要循序渐进、做好保护、控制强度。

“儿童的骨质柔软,骨骼短细,骨骼尚未发育完成,如果运动形式和强度超过他们骨骼所能承受的上限,就易造成骨损伤,如半月板损伤、韧带损伤、胫骨结节骨骺炎、跟骨结节骨骺炎、跟腱炎、足底筋膜炎等。”曹进表示,运动最忌讳“猛的来一下”,很多长期不太运动的人肌肉力量本就较弱,对关节的保护作用也较差,当他们一下子“报复性运动”,又没有进行较好的热身准备运动,不仅起不到锻炼的目的,还非常容易造成伤害。

曹进提醒,运动需要循序渐进,不能急于求成;锻炼前,要做好

充分的热身和防护措施,让肌肉充分协调,有了强有力的肌肉韧带支持,关节才能得到更好的保护;锻炼中要控制好锻炼时间、运动强度;锻炼后要做好放松活动。

记者 吴正彬 通讯员 赵蔚 文/摄

确诊骨髓瘤后她崩溃了 这个团队助她重获新生

“先进的治疗方案,离不开专业的精心监护和科学的管理!在治疗四个多月中,我深切感受到血液科盛立霞医生带领的团队医疗技术精湛,操作技能娴熟,无论是医生还是护士都是以病人为中心,处处彰显着团队精神!他们用微笑融化病人的伤痛,用耐心疏解病人的忧虑,用真心帮助病人康复……”

近日,身患多发性骨髓瘤的林娜(化名)给宁波大学附属第一医院血液科发来了一封感谢信,在信中,她对血液科的医护人员赞不绝口,并向他们表达了深深的感激之情。

去年10月至12月,林娜因腰部疼痛,在其他医院查出胸椎腰椎骨折,做了微创骨水泥手术,后来又进一步被诊断为多发性骨髓瘤,转到该院血液科住院治疗。其间因药物过敏皮肤感染、新冠阳性,治疗过程很不顺利。“那一刻,我崩溃了,感觉跌到了人生的最低谷。”

今年,林娜经人推荐,来到了宁波大学附属第一医院方桥院区血液科继续接受治疗。她的主治医师盛立霞带领团队,为她制定了完善的治疗方案,并反复鼓励她要充满信心,“从见到盛医生的那一刻起,我看到了曙光,感觉离健康越来越近了!果不其然,不到两个月,治疗效果非常明显,我从走路吃力到行动自如,现在还能开车到周边走走,恢复得如此之快,朋友们都很惊讶!”

令人意外的治疗效果,让林娜终于恢复了生活的勇气。而在接受治疗的过程中,她也对方桥院区血液科病区的服务留下了深刻印象。她说:“盛医生对我的病全程跟踪治疗,设身处地为患者着想,不管工作多么繁忙,都会在病友群里不厌其烦地回答病人及家属的各种问题,有时很晚还在回复。团队其他医生也是这样,有问必答。这么具有敬业精神的团队让我们患者家属感到安心……”

据了解,随着今春宁波大学附属第一医院方桥院区血液科一病区开科,已经有很多像林娜这样的血液病患者来到这里接受了优质治疗——开科百日时,已收治患者600余人。而就在近日,方桥院区血液科二病区也正式开科,崭新的病房,优质的医疗服务,将为血液病患者带来更好的医疗体验。

记者 吴正彬 实习生 张茗惠
通讯员 陆贻

拍卖公告栏

刊登热线:
13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》政府类、企业类、招聘等公告,欢迎垂询!

浙江金诚拍卖有限公司

拍卖公告

项目编号:CNBJB2023021

受委托,本公司将于2023年9月5日上午9时至10时止(延时除外)在江北区产权电子交易平台(https://jbcq.zbyun.com/)进行公开拍卖,现将有关事项公告如下:

一、拍卖标的:宁波市应急物资储备库及宁波市粮食储备和应急保障项目边坡防护和治理工程边坡削坡产生的石料(统货)一批,包括:塘渣及剥离物、泥渣、水渣等附着物。预估重量约47.33万吨,以实际过磅数量为准,起拍价人民币38.5元/吨。

二、竞买资格:限企业竞买,失信企业不得参与竞买。

三、本次拍卖采用网络竞价方式进行,设有延时竞价功能(延时竞价规则详见竞买须知)。

四、看样时间:即日起至2023年8月31日前预约看样,电话:17706600776。

五、报名登记:符合条件的竞买人须于2023年9月1日止,在江北区产权电子交易平台上注册,提交单位营业执照扫描件,并于2023年9月4日16时前通过平台注册时的银行账户单笔足额将拍卖保证金200万元缴入平台显示的保证金账号,完成竞买报名手续。详细操作方法请阅读竞价系统中竞买人操作手册。上述事宜若因任何一项不完善或不符合要求,拍卖人有权不通过资格审核。

六、联系方式:

拍卖公司:浙江金诚拍卖有限公司
联系地址:宁波市百丈东路28弄2号嘉汇国贸B座907室
联系人及联系电话:傅女士0574-87715615,87810772
江北区产权电子交易平台技术支持:0574-26877268;86820848;18067100830。