

打起球来像个拼命三郎

16岁高中生

一年内两次遭遇“撕裂”

医生：运动不科学，想不受伤都难！

眼下，很多学校纷纷举办起了秋季运动会。然而，如果没有掌握好一些运动要诀，非但达不到强身健体的目的，反而容易威胁自身健康。记者了解到，近期，宁波市第六医院运动医学科的运动损伤患者就比前段时间多了不少，其中很大一部分是青少年。

1 平时并不经常运动，全力冲刺时把大腿肌肉拉伤了

17岁的郭昊(化名)是一名高二学生，近日，他就读的学校像往年一样举办了秋季运动会，他报名了百米短跑项目。为了在比赛中拿到好成绩，平时并不经常运动的他开始了疯狂训练。然而，就在比赛前一天，他在一次全力冲刺时竟把大腿肌肉拉伤了，痛得无法动弹。

“这个小伙子到我这里时，我发现他拉伤处的肌肉是凹下去的，旁边的肌肉则是凸起的，说明

拉伤已经非常严重了。我给他配了一些消炎止痛的外用药，然后嘱咐他一定要好好休息，等疼痛逐步缓解后再做一些恢复性训练，估计恢复过程最起码也要两三个月。”

宁波市第六医院运动医学科主任刘华表示，郭昊的运动损伤，主要归咎于他没有做到科学运动，“他平时不怎么运动，现在一下子就进入高强度训练，而且训练方法又不得当，这样是非常容

易造成运动损伤的。”

据刘主任介绍，运动损伤可以分为急性运动损伤和慢性运动损伤。半月板撕裂、十字韧带撕裂、肌肉拉伤等都属于急性运动损伤，打篮球、踢足球等比较激烈的运动，容易造成急性运动损伤。胫骨结节骨软骨炎、髌韧带止点损伤、鹅足腱止点炎症等则属于慢性运动损伤，跑跑跳跳太多，容易造成关节和肌肉的劳损，从而逐渐导致慢性运动损伤。

2 准备不充分，剧烈运动很容易造成急性损伤

刘主任表示，学生群体因为年轻，通常比较喜欢一些相对剧烈的运动，比如打篮球、踢足球等，并且喜欢做高难度动作，经常在没有防护和缺乏充分活动的情况下做高难度动作，这其实是很危险的，非常容易造成急性运动损伤。

上周，一张熟悉的面孔出现在刘主任的诊室里。这是一名16岁的高中生，去年打篮球时把一条腿的十字韧带撕裂了，后来刘主任为他做了十字韧带重建手术，到今年初，他已经恢复得差不多。但最近这个少年竟然重蹈覆

辙，在打篮球时把另外一条腿的十字韧带也撕裂了，无奈之下只能再次来医院找他。

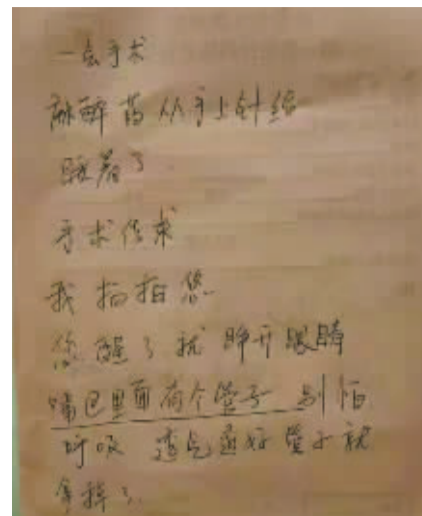
“篮球这项运动的对抗性很强，而且变向也很多，对十字韧带是很大的考验。而且这个学生的十字韧带本来就长得比较细，打起球来又像个拼命三郎，甚至经常做一些危险动作，想不受伤都难。”

刘主任表示，还有一些年轻人自认为身体恢复能力强，即使发生严重的运动损伤也不去医院，认为自己能恢复，这样的想法是不对的，很可能导致治疗时

机的延误。他提醒：如果运动过程中关节和肌肉等出现严重的肿胀、疼痛、活动受限，一定要及时就医检查治疗。

“遇到急性运动损伤，有条件的可以自己先喷点镇痛药，或者用冰敷的方式收缩损伤部位的血管，如果不能很好地缓解，还是要及时到医院，以免造成更严重的损伤。之前我们就遇到过这样的患者，十字韧带撕裂、膝盖剧痛，没有第一时间来看，后来疼痛不明显了，他还以为好了，其实十字韧带已经撕裂得更严重了。”

记者 吴正彬 通讯员 赵轶



医护人员手写的纸条。

“这样我就不害怕了！”

手术台旁
医护人员举纸条
与听障患者沟通

“谢谢你们，特地写纸条给我看，这样我就不害怕了！”近日，冯女士在奉化区人民医院接受了日间手术。麻醉清醒后，她再三向医护人员表示感谢。

冯女士因为早年患病，丧失了听力，这次因为妇科疾病，需要在该院接受日间手术。冯女士当天上午办了住院手续，被安排在当天第一台手术，上午8时左右就被推到了手术室。

“这台手术需要全身麻醉。一般情况下，我们会在手术前一天和患者沟通麻醉事宜。由于是日间手术，冯女士当天住院，我也是当天才了解到她的听力情况。”该院麻醉医生白杨告诉记者，得知冯女士的情况后，她先尝试用唇语、手势等和冯女士沟通，发现都不奏效。于是，就想到了写纸条沟通。

“一会手术，麻醉药从手术针给”“你很快会睡着了”“手术结束，我拍拍您”“您醒了就睁开眼睛”“嘴巴里面有个管子，别怕”……白杨在手术室找了张纸，写下了麻醉前要和患者强调的重要事项，一条条解释。冯女士逐一点头，表示自己明白了。

手术室护士王嘉文也准备了纸条和冯女士沟通。“不用怕！睡一觉就好了！放松。”“醒来就好了，不会有痛苦！”他也提醒冯女士：“有任何不舒服，及时和我们说。”

白杨回忆：“一开始，冯女士躺在手术台上很紧张。我和王嘉文护士用纸条把重要事项写下来，她躺着，我们把纸条举到她面前，一项项沟通。大概用了10多分钟，她明显放松多了。”

当天的手术很顺利，冯女士上午9时多从麻醉中清醒过来。白杨和王嘉文就守在床边，两人又对其比着口型，顺利拔掉麻醉时插的管路。

“这是全麻手术，应该也不需要患者在手术过程中做什么配合，为什么要写纸条沟通，想办法让患者‘听懂’呢？”记者好奇地问。

白杨说，以麻醉为例，麻醉师手术前需要和病人沟通流程等。这是基本操作，不能因为冯女士存在听力障碍，就剥夺她的知情权。更重要的是，患者接受手术，本来就紧张。冯女士在听不见的情况下，也会比常人更紧张。那么，更有必要让其明确手术流程等，既可以令其减少担忧，也可以让她更好地配合治疗。

记者 王颖 文/摄

家中顶梁柱遭遇车祸昏迷 医护人员助其女儿完成学业

近日，宁波慈善总会将一份捐赠证书送到了宁波市第二医院神经外科医护人员的手里。这些医护人员筹集了一笔总计5000元的爱心款，计划每个月资助500元，用于帮助一位高三女孩完成学业。这份证书的背后有一个暖心的故事。

“患者1小时前被汽车撞倒，导致头部受伤出血，昏迷入院……”8月中旬，一位50多岁的重度颅脑外伤患者被送到宁波市第二医院急诊科。当时患者头部、胸部、腹部都受了伤，最严重的是颅底骨折引起的脑疝，随时有生命危险。

宁波市第二医院神经外科医生李济平介绍，因为一时联系不上患者家属，于是由医院医务科代为在手术单上签字，神经外科医生为她进行了紧急手术。但患者伤势十分严重，第一次手术后的第三天，又再次出现脑

出血，医生又为她进行了第二次手术。

经过两次手术，患者终于保住生命，但暂时无法清醒。辗转联系到患者家属后，医护人员才发现她的困境。

“这位患者住在海曙一个老小区的地下室里，平时靠捡废品和打零工养活一家人。”市二院神经外科护士长方喜喜介绍，这位患者有3个孩子，丈夫7年前去世，她自己的兄弟姐妹也都离开了人世，家中还有九旬老父亲要赡养。“患者的老大老二是一对双胞胎，都是刚刚大学毕业，儿子才找到工作，患者受伤时才上班两个星期。患者的大女儿也刚刚毕业。最让人心疼的是她的小女儿，才上高三，就已经开始打工为自己赚学费和生活费了。”看着患者的小女儿常常穿着打工的工作服来看妈妈，医护人员都觉得十分心疼。

患者是家里的顶梁柱，她倒了，这一家子该怎么办？医护人员在查房时听患者的大女儿说起，接下来打算让妹妹也休学，等赚够了钱再继续完成学业，医护人员们都坐不住了，大家一致决定帮助这一家人。

“我们了解到，患者的小女儿还有不到一年就高中毕业了，于是想着先帮助她渡过这一难关。”方喜喜说，科室的医护人员们知道这一家子的情况后，就凑齐了5000元助学金。这笔钱通过慈善总会，计划在接下来的10个月时间里，每个月打500元到女孩的账户。

“太感谢了，谢谢大家的爱心和鼓励！”如今这位患者已经转到康复医院继续康复，患者的大女儿说，医护人员的爱心给了她和弟弟妹妹坚强面对未来的勇气。

记者 孙美星 通讯员 郑轶