

常见性运动损伤处理办法

——访大同新和医院骨科主任张庆东

本报记者 刘锦秀

运动是一把双刃剑，运动不得当就会引发运动损伤。跑步脚一滑，擦伤了；打球脚一崴，扭伤了……针对日常生活中容易出现运动损伤，记者采访了大同新和医院骨科主任张庆东，为大家介绍一些比较常见的运动损伤类型及其处理方法。



张庆东介绍说，运动损伤是指由于运动所致的急性或慢性损伤，其发生与运动项目、动作、运动能力水平、运动环境等因素有密切关系。而不同的运动项目又各有其不同的创伤多发部位，比如瑜伽、体操易伤腰、肩、膝、腕；跳跃性较强的运动易伤大腿后群肌肉；练力量易伤肩、肘、腰。遇到运动损伤时，如果伤者有一定经验，可以稍做处理，然后到医院做进一步检查。到医院后，要对医生准确详细描述受伤过程、疼痛部位、疼痛程度等，并做一些必要检查，如X光、B超、CT或核磁等，确定损伤程度后对症治疗。

皮肤擦伤应尽快处理

擦伤是最常见的轻度损伤，由于皮肤受到急剧摩擦所致。一般是由钝器机械力摩擦的作用，造成表皮剥脱、翻卷为主要表现的损伤。可表现为抓痕、擦痕、撞痕、压痕、压擦痕等。

处理方法 轻微的擦伤，如伤口干净，只需涂抹碘伏，几天后即可愈合。若伤口较深并被污染，则需用医用酒精或碘伏消毒后，再涂抗生素软膏，然后包扎，几天后即可愈合。污染或擦伤严重的伤口要到医院注射破伤风抗毒素，伤口由医务人员处理；面部擦伤要及时到医院处理，防止感染，以免留疤。

肌肉韧带损伤勿轻视

肌肉韧带损伤是指肌纤维撕裂而致的损伤，肌肉突然猛烈收缩或被动拉长，超过负担能力。内因主要是柔韧、力量、协

调性不够，生理结构不佳等，外因是准备活动不充分、场地、气温、湿度不适宜等。

处理方法 伤后24小时内为急性期，要停止运动，并在痛点敷上冰块或冷毛巾，以使小血管收缩，减少局部充血、水肿，切忌搓揉及热敷。24小时后为恢复期，需要在医生指导下配合按摩、微动、康复性锻炼。一般损伤后3~4周需要在医生指导下进行损伤部位功能锻炼。肌肉拉伤一般不需要特别治疗，如疼痛难忍，可服用消炎止痛药物。如果症状持续时间较长，建议去医院就诊。

关节扭伤处理办法

关节扭伤多见于青少年运动损伤及体力劳动者工作伤，常发生于踝关节、腕关节及下腰部。常见症状有疼痛、肿胀、关节活动不灵等。防止关节扭伤，可以在运动前做好充分的准备活动，运动时放慢速度，量力而行，循序渐进。

处理方法 24小时前为急性期，应立即停止运动，冷敷、包扎，抬高受伤部位。如果疼痛较严重，可以服用活血止痛药。24小时后为恢复期，需要在医生的指导下做康复或恢复性锻炼。

急性膝关节疼痛要重视

频繁地步行、上下楼梯和下蹲时，都容易引起膝关节超负荷运转，引起疼痛，主要表现为在上下楼梯、坐车时间较长或者下蹲姿势保持过久时膝关节疼痛。

处理方法 在24小时疼痛的急性期内可冰敷疼痛部位，症状缓解后进行热疗，



但每次热疗的时间不要超过15分钟。在进行走路、爬楼梯、爬山等活动时要量力而行，选择适合自己的速度和距离。如果长时间疼痛需找专科医生诊疗。

发现骨折及时就诊

常见骨折分为两种，一种是皮肤不破，没有伤口，断骨不与外界相通，称为闭合性骨折；另一种是骨头的尖端穿过皮肤，有伤口与外界相通，称为开放性骨折。

处理方法 骨折患者应尽早到医院就诊。对开放性骨折，不可用手回纳，以免引起骨髓炎，应用消毒纱布对伤口作初步包扎、止血后，再用平木板固定送医院处理。

张庆东提醒，为了避免在运动的过程中出现损伤，大家平时一定要注意运动前的热身，做好热身运动可以避免运动损伤的发生，同时还要注意运动量，要根据自己的身体情况选择合适的运动，而且不要过度运动，要注意运动方法，还要选择合适的运动场地，这样就有可以有效避免运动损伤的发生。同时，除极其轻微的运动损伤可自行处理外，其余的应尽早到医院就诊，千万不要延误了就诊时机。

冬季谨防儿童烧伤

——访大同和平烧伤骨科医院烧伤整形专家王公升

本报记者 王芳

儿童识别能力差，自我约束力差，活泼好动，好奇心强，方向感差，照顾稍有疏忽，就会发生意外。大同和平烧伤骨科医院烧伤整形专家王公升说，烧伤以热液体烫伤最为常见，生活中沸水、热油、热饭等最容易引起烫伤，其中开水烫伤占首位，往往因为幼儿看护人员麻痹大意，疏忽而引起。其次是火焰烧伤。

王公升说，学龄前儿童主要是由看护人照顾，活动场所以家庭及幼儿园为主，健康教育看护人应与儿童同时进行，并且

以看护人为主。

看护人在照顾幼儿时应注意这几点：
1.给儿童洗澡时浴盆中应先放冷水再加热水，以免在此过程中小儿跌进未加冷水的热水盆中烫伤。在使用热水器洗澡时方法要正确，先调节好水温后再放水于浴盆中。
2.开水瓶、电饭锅、盛热饭的容器避免放置在小儿能攀触的位置，并在小儿的教育过程中提醒儿童对这类物品不能攀触。
3.怀抱小孩时尽量不拿高温的物品，以免小孩触及热物或泼洒热液。
4.正

确使用石油气瓶及管道石油气，养成使用完后顺手关上总开关的习惯，不能让小孩随便进入厨房。
5.电器插头安装在学龄前儿童不能触及或隐蔽的地方。
6.随时注意不让儿童玩火。

一旦发生烧烫伤，看护人要在幼儿烧伤时迅速脱离致伤现场，扑打着火的衣服，立即脱去被热液浸湿的衣服，烧伤局部用冷水反复淋浸半小时以上。同时，保护创面，用清洁柔软的被单、衣服等覆盖创面，以免污染和再损伤，并尽快送医院处理。



冬季黄酒这样喝

黄酒属于一种酿造酒，但是它并不同于白酒。这是因为黄酒并没有进行过蒸馏，所以它的酒精含量非常低，大约是百分之八到百分之二十之间，引用之后不易出现醉酒的情况，更为神奇的是其具有明显的保健养生作用。

温热饮用是传统的黄酒饮用方法，也是大多数人喝黄酒的选择。黄酒在稍稍加热后就会散发出浓郁的酒香，并且这个味道非常柔和。在这个时候饮用，不仅能够品尝到味道香甜的酒香，同时对我们的身体健康也是非常有利的。除了能够有效地祛寒、活血之外，对于一些手足麻木、风湿关节炎以及跌打损伤具有很好的疗效。

需要强调的是，热酒的温度不能太高，否则酒精就会被挥发掉，导致黄酒的醇香消失。最好将黄酒隔水加温到70摄氏度左右，而且加热的时候应避免时间太长，这样在加热的过程中，黄酒中一些对人体健康无益的物质会挥发掉，黄酒的味道更加甘香醇厚。

现代的“北魏养生黄酒”是市田源酿造有限责任公司在挖掘和传承北魏古法黄酒酿造工艺的基础上，选用大同地区优质黍米为主料，配以枸杞、红枣、麦曲等，手工酿造而成的甜黄酒，经过陶坛成藏，风味醇厚，营养丰富，具有暖胃润肺、舒筋活血、消除疲劳等诸多益处。

王芳

大同市田源酿造有限责任公司
联系电话号码：5555559

大同爱尔眼科开启白内障无“刀”时代



“Catalys白力士”飞秒激光白内障手术设备领航登陆大同爱尔眼科医院。

飞秒激光辅助白内障手术，是当今世界具有先进性的白内障手术前沿技术，手术医生在智能电脑的辅助下完成手术，飞秒激光白内障手术可减少43%的超乳能量和51%的手术时间，为患者提供微创快捷的手术体验，帮助患者获得优秀的视觉质量。

爱尔眼科一直在不断优化和提升白内

障诊疗技术。“Catalys白力士”飞秒激光白内障手术技术的引进，不仅标志着大同爱尔眼科医院的白内障医疗水平已全面与国际接轨，进一步迈入“白内障手术无刀新时代”，更意味着大同爱尔眼科白内障的治疗水平和服务质量再升级，更多白内障患者将会在大同爱尔眼科得到个性化、多层次的医疗服务，给大同及周边地区群众带来无刀、稳定、精准、清晰、舒适的白内障手术体验。 王芳