

运动时“咔”一响，当心韧带断裂！

暑期运动损伤高发，“中医+微创”助康复



暑假到来，不少青少年外出运动，但随之而来的运动损伤也进入高发期。殊不知，一声清脆的“咔”一响背后，可能隐藏着膝关节内重要韧带的断裂。江门市五邑中医院运动医学科负责人、副主任中医师丁志军提醒，若运动中疑似膝关节损伤，出现异响、肿胀、不稳等症状，应立即停止运动，并尽快前往运动医学专科就诊。早诊断、早治疗，才能更好守护膝关节健康。

文/图 江门日报记者 何雯意
通讯员 余敏贞 刘森 陈智敏



A 14岁学生错把韧带断裂当普通扭伤

暑假期间，江门市五邑中医院运动医学科接诊了一名14岁学生。几个月前他在运动时不慎摔倒，右膝关节当场传出“咔”的脆响，随即出现剧烈疼痛与明显肿胀，患者与家属都以为只是普通扭伤，休息几天就能痊愈。然而，患者症状始终没有明显改善，这才前往江门市五邑中医院就诊。经MRI（磁共振）全面检查，患者被确诊为右膝前交叉韧带完全断裂，同时合并半月板撕裂。

由于患者年龄小，骨髓线尚未完全闭

合，骨骼仍在发育，需要参加明年的体育中考，对运动功能恢复要求很高。患者家属十分纠结：要立刻进行手术还是等成年骨骼发育完成后再手术？科室团队经过评估，为患者制定了取自体肌腱经骨骺全内前交叉韧带重建手术方案，把手术损伤以及对小孩发育的影响降到最低，这也是该院首例使用“经骨骺全内前交叉韧带重建技术”治疗生长发育期青少年前交叉韧带断裂。术中通过透视实现骨道精准定位，使用特殊钻头避开钢板建立骨髓隧道。术后

6小时患者即开始康复训练，目前膝关节稳定性恢复良好，预计3个月后可恢复慢跑等部分运动。

丁志军表示，这个案例印证了两个核心问题：一是膝关节前交叉韧带损伤不是“休息一下就能好”的小问题，必须重视，早期就医可以明确诊断；二是现代运动医学技术已能实现精准修复、快速康复，针对骨骼发育中的青少年，也可通过先进技术尽可能规避钢板损伤。

B “响、痛、肿、限”是运动损伤典型信号

什么是前交叉韧带损伤？丁志军介绍，所谓的膝关节前交叉韧带损伤，是指膝关节内连接股骨与胫骨的前交叉韧带发生撕裂或扭伤，是膝关节最常见的严重损伤之一，在运动人群中高发。按损伤严重程度可分为三度：Ⅰ度是少量韧带纤维撕裂，无关节不稳；Ⅱ度是较多韧带纤维断裂，伴轻度中度关节不稳；Ⅲ度是韧带完全断裂，伴有明显关节不稳。

丁志军表示，前交叉韧带损伤的典型信号可概括为“响、痛、肿、限”：受伤时听到韧带撕裂的异常声响，随即膝关节出现剧烈疼痛，患者无法继续运动；关节快速肿胀，常伴随皮下瘀斑与关节积液；患肢活动明显受限。

丁志军提醒，很多患者觉得“扭伤后一下休息就好”，忽视伤情会带来的严重后果：一是膝关节反复受伤，断裂的韧带

破坏关节原有稳定性，失稳的膝关节极易再次扭伤；二是半月板与软骨加速磨损，关节失稳后，半月板及关节软骨承受的剪切应力增加，会加速半月板损伤、关节软骨退变；三是远期创伤性关节炎，前交叉韧带损伤后，膝关节不稳，患膝关节炎的风险会显著升高，疼痛、关节不稳将成为长期后遗症。

C “中医+微创”为患者提供全周期诊疗服务

作为江门市医学会运动医学分会主委单位，江门市五邑中医院运动医学科在膝关节损伤诊疗方面积累了丰富的临床经验。科室以“中医+微创”为特色品牌，将现代微创技术与传统中医疗法深度融合，为患者提供从手术到康复的全周期诊疗服务。

丁志军介绍，科室以关节镜微创手术为核心技术。相比传统开放手术，具有创伤小、恢复快、并发症少的显著优势。我们不仅关注治疗，更强调运动损伤预防、功能康复和运动表现提升，帮助患者更快、更安全地回归运动。科室在五邑地区率先开展的前交叉韧带损伤全内重建技术，相对于

传统重建手术，只需取自体1根肌腱进行移植，节省自体肌腱、保留了胫骨骨量，大大减少了手术创伤，促进术后康复。

值得一提的是，该科室将传统中医疗理念与现代运动康复深度融合，针对术后肿胀、疼痛及关节僵硬，辨证运用中药内服外敷，辅助中医针灸、刮痧、奄包等疗法，促进术后消肿止痛，达到快速康复。科室自研的“消肿止痛膏”在临床应用中取得了满意的疗效。

受伤后治疗固然重要，但防患于未然才是上策。丁志军为广大运动爱好者总结了相关预防建议：一是运动前充分热身，运动前进行5—10分钟的动态拉伸和低强度

有氧活动，升高体温，增加肌肉弹性和关节润滑；二是加强核心与下肢力量训练，重点训练股四头肌、腘绳肌和臀肌。腘绳肌可以防止胫骨前移，臀肌对于减少落地时的膝外翻至关重要；三是加强神经肌肉控制训练，如单腿平衡训练、跳箱落地训练等，提升运动中膝关节的稳定控制能力；四是掌握正确运动技巧，学习正确的起跳与落地姿势，避免关节受力不均；五是合理安排运动量，避免突然增加运动量，机体疲劳时应适当休息；六是使用合适的运动护具，针对不同运动项目选择必要的护具；七是避免过度疲劳，疲劳状态下运动，损伤风险显著增加。

天气炎热 莫贪凉过度喝冷饮

烈日炎炎，人体散热加速，体表温度升高易引发燥热烦闷。此时，冷饮带来的瞬间凉爽，能迅速消解口腔与食道的灼热感，有效缓解暑热；同时，由于高温使代谢加快、汗液流失，冷饮既能补充水分，其冰凉口感还可舒缓焦躁，清爽的味道还能提振食欲。对此，江门市中心医院医学研究中心主管技师孟子杰提醒，这份透心凉的快感暗藏“危机”。

孟子杰表示，从中医视角看，脾胃喜温恶寒，长期饮用冷饮会持续耗伤脾胃，形成脾虚湿盛，表现为大便黏马桶、全身困重、虚火口干、越喝冷饮越燥热（寒闭内热，散热通道收缩）。人体胃肠道适宜温度接近37℃，0—

4℃的冰镇冷饮快速进入胃部，会使胃、肠黏膜血管急剧收缩，局部血流量下降，大幅降低胃酸、消化酶活性，导致食物分解吸收受阻，出现胃胀、暖气、食欲不振、痉挛性绞痛、水样腹泻。临床数据显示，因贪凉引发的急性胃肠炎就诊量较秋冬升高30%以上；肠易激综合征、慢性胃炎患者摄入冷饮后复发风险提升2.7倍。

此外，冷刺激会使食管下括约肌松弛，造成胃内容物反流，引发烧心、咽喉异物感；低温导致的黏膜缺血会抑制胃黏膜自我修复，胃溃疡、糜烂性胃炎人群易出现胃痛加重的情况，出血风险也会上升。

冷饮更是心脑血管“刺客”。孟子杰

提醒，常喝冷饮容易引起部分心脑血管疾病：一是冰淇淋头痛（翼腭神经节痛），低温刺激口腔上颌神经，引发颞动脉痉挛，出现单侧太阳穴剧烈刺痛，频繁饮用冷饮的人群患病率达41%。二是冠脉、心房间血管痉挛，高温天全身血管处于扩张散热状态，大量饮用冰饮会刺激全身血管骤然收缩，外周阻力升高、血压短时飙升，目前已有临床病例证实，快速大量饮用冰饮可诱发阵发性房颤、心绞痛。三是血液黏稠度升高，卒中风险增加，低温会抑制血液净化功能，使血液流动性下降、黏稠度上升。此外，过量摄入含糖冷饮会进一步升高血糖、血脂，叠加血管收缩的影响，脑梗、

脑出血风险显著提升。

孟子杰建议，以下健康饮品可替代冷饮。

一是自制常温凉花果茶：泡制菊花茶、金银花茶、冬瓜茶、绿豆汤，放凉至室温再喝，可清热解暑；将柠檬、山楂、薄荷用温水冲泡后放凉，酸甜清爽，不含添加糖，解暑又开胃。

二是鲜榨常温果蔬汁：将西瓜、黄瓜、雪梨直接榨汁，不冰镇，天然水充分足，富含维生素，可替代含糖冰汽水、冰奶茶。

三是杂粮解暑汤水：绿豆汤、荷叶粥、酸梅汤熬好后自然放凉，少糖或无糖，健脾祛湿，缓解暑气，比冷饮更温和。

（江门日报记者/何雯意 通讯员/陈君）

头晕、流鼻血别大意 小心淋巴瘤 “伪装成小病”

很多人出现反复头晕、偶尔流鼻血的症状，第一反应都是“上火、鼻炎、血压高、劳累过度”。然而，淋巴瘤，是最会“伪装成小病”的血液肿瘤。江门市中心医院血液内科淋巴瘤/淋巴瘤白血病亚专业负责人李斌提醒，淋巴瘤的早期信号极具迷惑性，大家要重视身体的细微异常，做到早筛查、早诊断、早治疗。

反复头晕暗藏肿瘤隐患

张先生（化名）最初以反复头晕不适起病，无发热、无明显鼻塞、无持续性鼻出血，初始就诊于神经内科，按脑血管相关疾病进行排查与处理。颅脑MR检查意外发现，鼻腔局部存在异常肿物样改变。医生建议进一步完善检查，明确病变性质。但张先生自觉症状轻微、不影响日常生活，误以为是普通的鼻腔炎症，既未进一步检查，也未重视随访。正是这一次疏忽，让病灶持续进展。

随着时间推移，张先生开始出现无诱因的反复鼻出血、涕中带血，症状迁延反复，常规止血、抗炎治疗效果不佳。为进一步明确病因，张先生前往耳鼻喉科就诊。鼻内镜下清晰可见鼻腔黏膜糜烂、存在局部占位病灶，医生随即取病灶组织行病理活检，没想到竟然确诊为NK/T细胞淋巴瘤。

确诊后，张先生转入血液内科，接受规范化、个体化的抗肿瘤治疗，后续的诊疗方案制定、病情评估与并发症管理均由血液科团队全程负责。结合患者的年龄、体能状态及早期局限病灶的特点，血液专科团队为其制定了个体化根治性综合治疗方案：先开展规范化全身化疗，后期联合放疗科实施局部根治性放疗，最大限度清除局部病灶，降低复发风险，争取实现临床治愈。

治疗期间，张先生整体耐受情况良好，未出现严重恶心呕吐、高热感染及脏器功能损伤。在精细化的常态化监测中，团队发现患者出现化疗相关性低纤维蛋白原血症，存在潜在出血风险。

李斌表示，纤维蛋白原是人体关键的凝血物质，数值降低会直接导致凝血功能下降，可能诱发皮肤黏膜出血、牙龈出血等症状，严重时还可引发内脏出血、颅内出血等危险情况。

针对这一风险，血液科团队及时采取精准干预措施：严密监测凝血功能，动态追踪指标变化；及时对症补充凝血物质，纠正异常指标；落实饮食、活动、出血防护全流程的护理干预。

在全程严密管控下，张先生未发生任何出血事件，也未出现其他严重化疗不良反应，平稳完成阶段性治疗。

重视身体的每一次细微预警

淋巴瘤为何特别容易漏诊？江门市中心医院血液内科主任梁惠如提醒，淋巴瘤属于全身性血液系统恶性肿瘤，并非大家认知中只有“脖子长淋巴结”这一种表现。淋巴瘤最大的特点是善于伪装，起病隐匿，可首发于鼻腔、鼻咽、扁桃体、纵隔、肺部、胃肠道、皮肤等全身多个部位。

梁惠如提醒，头晕、鼻出血绝非小事，反复出现务必追查到底。偶发不适可暂时观察，若出现单侧反复鼻出血、涕中带血、症状迁延不愈、常规治疗无效，不能简单归因于上火、鼻炎或脑血管问题，需及时排查鼻腔病变及血液系统疾病；医生建议进一步检查，并非过度医疗，而是为了抓住早期治愈的机会；淋巴瘤并非绝症，早期局限病灶的治愈率较高；化疗副作用可控可防，专科精细化管理是关键。

梁惠如表示，淋巴瘤可怕的不是剧烈的症状，而是它善于伪装，极易被当成普通小病而忽视。大家需要重视身体的每一次细微预警，切勿因暂时无痛无热而掉以轻心，也不要因恐惧副作用而拒绝规范治疗。

（江门日报记者/何雯意 通讯员/陈燕晓 陈君）

蓬江区营养科普馆揭牌启用

孩子们在游玩中 体验“吃动平衡”



孩子们参观营养科普馆。

江门日报讯（文/图 记者/梁奕 通讯员/曹昆恒）8月7日，蓬江区营养科普馆在江门市第二人民医院门诊三楼揭牌启用，这是江门市公立医疗机构中首个专业营养科普展馆。揭牌现场，15名儿童在老师陪同下入场游玩体验相关设施，欢笑声此起彼伏。

据了解，蓬江区营养科普馆由江门市第二人民医院整合临床营养科专业力量建成，以沉浸式、趣味化的形式面向家庭开展公益健康科普，打通惠民健康宣教“最后一公里”，未来将面向辖区儿童及家庭常态化开放，定期开展营养科普讲座、亲子体验等公益活动。同时，这也是继健康科普馆后蓬江区打造的第二个医疗领域专业科普阵地。

走进蓬江区营养科普馆，记者看到里面设置了消化系统模型、食物模型、卡路里互动游戏等多个功能区。巨大的消化系统模型完整呈现了食物在身体内的“旅行”过程，营养师医师带着孩子们边走边讲，孩子们听得入神，时不时举手提问。

在科学运动互动游戏区，智能地屏上显示不同运动方式、时长对应消耗的卡路里数值，孩子们跟随音乐节奏跳跃舞动，每完成一组动作，屏幕上的卡路里就会相应减少。在营养师医师的讲解下，孩子们通过游戏对“吃动平衡”理念产生了新的认识。在食物模型展区，营养师医师用“五色食物”分类法教孩子们如何摄入不同的营养。

江门市第二人民医院相关负责人表示，将持续丰富科普形式，让科学膳食理念和“吃动平衡”的健康理念走进千家万户。