

暑期运动所致崴脚增多,处理不及时或会发展为创伤性关节炎 踝关节扭伤 千万别大意

崴脚,又叫踝关节扭伤,是日常生活中最常见的一种外伤。近日,随着暑假的到来,江门市五邑中医院骨五科(关节创伤科)来了不少运动导致的踝关节扭伤的患者。该科主治医师丁志军表示,关于崴脚后的处理,有不少常见的“坑”应该避开,如伤后立即擦药油、热敷、按摩等做法都是错误的。

“踝关节扭伤,千万别大意。”丁志军提醒,崴脚后,因处理不及时,治疗不妥当,可导致踝关节不稳,久而久之,会患上创伤性关节炎,最终导致踝关节功能障碍,严重影响我们的日常生活。

文/图 江门日报记者 梁爽
通讯员 黄玉妍 刘森



医生为患者进行全关节镜下微创治疗。

A 17岁体育生踝关节扭伤 微创手术解决难题

近段时间以来,踝关节扭伤患者人数呈明显增加的趋势。其中,江门市五邑中医院骨五科门诊近一个月接诊超50例。尤其随着暑假的到来,由运动导致的踝关节扭伤显著增多。“医生,我脚扭伤了,又肿又痛,走路都不方便。”“医生,我踝关节反复扭伤,刚好没多久又再次扭伤,这是怎么回事呢?”在该院骨五科门诊,因扭伤导致活动受限、陈旧性或习惯性扭伤导致踝关节不稳等问题尤其突出,令不少患者苦恼不已。其中,学生患者占大多数,患者及家属常常担心,伤后能否重返体育运动。特别是一些体育、舞蹈特

长生,若治疗不妥当,可能失去发挥自己特长的机会,影响以后的职业规划。家住蓬江的小杰今年17岁,是一名短跑体育生。在一次跑步训练中,他不小心扭伤了右脚踝关节。就诊时,小杰右踝肿胀、活动受限,急诊医护人员用石膏托进行制动。经过核磁共振检查,结果提示韧带撕裂。“是保守治疗,还是手术治疗?”小杰和家人陷入了两难,表现得十分纠结。保守治疗可能难以恢复体育训练,将面临放弃体育特长的资格。而手术治疗又需要住院,术后恢复程度也存在担忧。

经过多次讨论,家长、患者、医生、护士、康复医生等一起参与,最终选择创伤小、恢复快的微创手术方案。在江门市运动医学主委、江门市五邑中医院骨五科主任刘红光的指导下,丁志军和同事们为患者进行踝关节镜下微创治疗。术中,医生只需切开3个0.6毫米的口子,运用镜钉修复距腓前韧带。术后两三天,小杰即可拄拐杖下地。后期,根据快速康复理念,在医生的指导下,小杰逐步恢复训练,踝脚功能逐渐恢复。

医学指导

丁志军:
江门市五邑中医院骨五科主治医师、暨南大学医学院硕士研究生、德国哥廷根大学医学中心访问学者、中国残疾人康复协会第五届肢体残疾康复专业委员会委员、广东省医师协会运动医学分会第二届委员会下肢专业组委员、广东省江门市医学会运动医学分会委员及秘书。主攻关节镜微创治疗骨关节疾病,擅长“中医+关节镜微创”治疗肩、膝、踝等关节运动损伤性疾病。



B 发挥“中医+微创”优势 达到患者快速康复的目的

“步行100米就有明显的不适感,严重影响了我的工作和生活。”张先生今年37岁,早期右踝扭伤不重视,反复扭伤肿痛10余年。近期,他的右踝痛感明显,没办法长时间站立行走,于是来到该科就诊。

丁志军为张先生制定个性化治疗方案:踝关节外侧副韧带重建(跟腓韧带+距腓前韧带重建)微创手术。术中,医生取患者自体腓肠肌肌腱,重建踝关节外侧韧带。该微创手术十分顺利,也避免了踝关节置换,张先生对恢复效果非常满意。

全镜下韧带的修复、重建。近年来,该科发挥“中医+微创”的优势,坚持中西医结合治疗,以达到患者快速康复的目的,深受广大患者的欢迎。针对踝关节扭伤,医生根据中医的辨证施治,早、中、晚期分别予以不同的中药外用以及内服。值得一提的是,该院研发了院内制剂“四号膏”“十号膏”等外敷中药,还有院内协定方“305方”“祛痹止痛方”等外洗方以及内服药。若患者有手术指征,则根据陈旧性损伤或新鲜损伤的具体情况,采用全关节镜下微创治疗。

C 踝关节扭伤不是小事 需要及时到医院就诊

在门诊中,丁志军发现不少踝关节扭伤的患者认为是小伤,自己外擦一些药油,或者到“跌打医生”处正骨,直到肿痛加重才到医院求治。对此,他提醒,重视踝关节初次扭伤,若没有及时就诊,会导致错过最佳治疗时机。“若处理不正确可能会导致关节不稳,甚至原本可做简单手术,最后发展到要做复杂手术。”丁志军说。

此外,踝关节扭伤早期,千万不要去热敷,或者擦活络油、正骨水等,这会加重患处出血、肿胀,导致症状加重。正确做法是早期(24-48小时内)冰敷。

据了解,如果反复扭伤踝关节,患者要小心存在踝关节不稳定的情况,很有可能是第一次扭伤没有及时科学的治疗,导致韧带撕裂未愈,此时建议在医生的指导下,进行核磁共振检查,判断是否需要手术治疗。

延伸阅读

踝关节扭伤后怎么办?

丁志军介绍,踝关节扭伤是由于外力使踝部超过其最大活动范围,令关节周围的肌肉、韧带甚至关节囊被拉扯撕裂,出现疼痛、肿胀和跛行的一种损伤。多发生在不平的路面上行走、跑步,或下坡、下楼梯时,足部突然内翻或外翻,旋转,重力失衡所致。尤其当跳起落地、下楼踩空、穿高跟鞋时扭伤最为多见。其主要表现为踝关节局部的红肿、疼痛,皮肤温度升高,尤其是站立和活动后疼痛明显加重,用手局部按压感觉到明显的疼痛。扭伤后处理按照“RICE原则”处理:

- Rest(休息):尽量减少踝关节活动,可用石膏或支具短期固定制动。
- Ice(冰敷):急性期24-48小时可冷敷,每次10-20分钟,禁止使用药物外擦及热敷。
- Compression(加压):适当力的弹性绷带包裹可减轻肿胀。
- Elevation(抬高):抬高患肢,高于心脏位置,增加静脉回流,促进消肿。

丁志军建议,踝关节扭伤患者及时就医,现场处理后需要尽快去正规医院就诊,拍摄X光片检查排除踝关节骨折,必要时行踝关节核磁共振检查明确韧带损伤情况,避免误诊、漏诊及延误治疗。

省知名皮肤病专家将到我市巡诊讲学 市民可提前预约问诊

江门日报讯(记者/蔡昭璐 通讯员/熊志华)7月30日,由广州市医师协会皮肤科医师分会组织的基层巡诊讲学活动,将在江门市皮肤医院一楼门诊举行。届时,多名省知名皮肤病专家将进行现场教学巡诊,有疑难和难治性皮肤病的市民可提前预约,面对面与专家沟通。当天巡诊讲学的专家有:广州医科大学皮肤病研究所教授、

博士生导师张锡宝,中山大学孙逸仙纪念医院皮肤科教授、博士生导师曾凡秋,暨南大学广州红十字医院皮肤科教授、博士生导师李其林,中山大学孙逸仙纪念医院皮肤科教授、博士生导师郭庆,南方医科大学南方医院皮肤科教授、博士生导师曾抗,广州医科大学附属第三医院皮肤科教授、硕士生导师翁智胜。



暑假要防止视力“滑坡”



医生提醒学生,暑假更要爱护眼睛。

江门日报讯(文/图 记者/蔡昭璐 通讯员/左健文)暑假是儿童青少年近视防控的关键时期,很多原来不近视的孩子,暑假结束后就变成了“小眼镜”。江门爱尔新希望眼科医院视光科主任荣小玲提醒,暑假期间,爱眼护眼的好习惯不能落下,家长也要叮嘱孩子正确使用眼,预防近视或度数加深。

暑假,是孩子最容易近视或度数加深的时期。“因为放假后,孩子户外活动减少,使用电子产品时间增加,室内近距离用眼时间变长,这些都不利于近视防控。”荣小玲说。

家长要引导孩子合理规划暑假生活,规律作息,保证每天户外阳光下活动不少于2个小时,一周不少于14个小时。在室内活动,无论是看书还是玩耍,都属于近距离用眼。足够的户外活动是最有效、最经济的近视防控方法。

日常学习看书,坐姿正确能有效预防近视的发生或发展。荣小玲表示,姿势要做到“一拳、一寸、一尺”,用眼要遵守两个“20”法则,即用眼20分钟就抬头望远处20秒。“可以站在阳台处远眺,对放松眼睛也有帮助。”荣小玲说。

同时,室内光源的亮度也很重要,避免在阳光直射下或昏暗的灯光下阅读和使用电子产品。荣小玲提醒,家长不要让孩子自由掌控电子产品。孩子看电视、用电子产品时间一次不宜超过半个小时,每天累计不要超过两个小时。

定期眼健康检查是科学近视防控第一步。暑假期间,也不要忽视眼健康的检查。家长要主动关注孩子眼健康,发现孩子有视物眯眼、皱眉、歪头、视力下降等症状,要及时到正规医疗机构进行检查,做到早发现、早预防、早诊疗。

荣小玲表示,建议家长每3-6个月定期带孩子进行眼健康检查,并为孩子建立屈光发育档案。通过连续、动态地监测眼部情况,可帮助第一时间发现远视度数储备状况、眼轴增长及视力下降等各种眼病问题,还可以提前根据远视屈光储备情况,预测近视发生的时间,做到真正意义上的科学防控近视。

定期开展免费骨质疏松筛查 江门市中心医院蓬江分院目前已开展近20期



医生为市民免费进行骨质疏松筛查。

江门日报讯(文/图 记者/梁爽 通讯员/陈高洁 曹昆恒)“终于预约到骨科名中医了,很感谢医院邀请到广州的专家到江门,让我们在家门口就能看名医,还免费帮我做了骨质疏松筛查。”近日,在江门市中心医院蓬江分院定期开展的免费骨质疏松筛查活动中,刘女士高兴地说。

据悉,为促进蓬江区老人骨质疏松防治水平,减少老年脆性骨折的发生,江门市中心医院蓬江分院骨质疏松门诊定期开展免费骨质疏松筛查活动,目前已开展近20期。最近这期活动为30名符合条件人群进行“骨密度测定、骨密度分析、防治指导”等一站式筛查,守护居民的骨骼健康。

其中,刘女士曾于5月在该院骨科(一区)住院治疗,康复出院后持续关注医院动态,了解到该院邀请了广东省名中医黄宏兴教授莅临,便立即进行了预约。活动当天,刘女士特地从台山坐车来到该院,就诊结束后,她对黄宏兴专业精准的诊疗技术与耐心细致的服务态度给予了赞扬。

黄宏兴介绍,骨质疏松症是个多学科疾病,也是慢性疾病,主要分布在妇科、老年科、内分泌科、风湿科、骨科等,由于其治疗周期长,见效慢,经济效益偏低,导致容易不被重视。他由衷地希望大众能更了解骨质疏松、远离骨质疏松,让骨骼更坚强、身体更健康的目的,减少这种疾病带给身体的危害。

该院骨科(一区)主任黄俊文表示:“随着老龄化社会的到来,骨质疏松问题日趋严重,我们免费为高危人群进行骨密度检测,并科普骨质疏松防治,旨在提升广大中老年患者对骨质疏松的认知。希望广大群众可以养成科学的饮食习惯及健康的生活方式,积极预防骨质疏松疾病,规范地进行治疗。”

此外,当天该院骨科康复党支部还举办了一场学术授课活动。黄宏兴分享了从医40余年总结的骨质疏松治疗经验,从中西医结合治疗骨质疏松症的角度,详细地讲解如何提升患者骨密度、减缓骨丢失进程、降低患者骨折发生率等问题。

据悉,该院骨质疏松门诊将持续开展免费骨质疏松筛查,有需要的市民请关注“江门市中心医院蓬江分院”微信公众号的具体发布内容。

江海区卫生健康局与中山大学公共卫生学院开展党建结对共建 把专业的健康科普知识送到群众身边



江门日报讯(文/图 记者/蔡昭璐 邓榕 通讯员/吴慧敏)7月9-11日,江海区卫生健康局与中山大学公共卫生学院联合开展党建结对共建,全力铺开“我在家乡做科普”健康科普大行动,以“党建+”推动“百千万工程”落地见效,助力推进江海区卫生健康事业高质量发展。

7月10日上午,党建结对共建授牌仪式在江海区卫生健康局举行,中山大学公共卫生学院与江海区卫生健康局以校地党建互动带动卫生健康事业发展,共同开启双方党建结对共建的新征程。

通过引入中山大学智力支持和社会实践资源,依托礼乐街道社区卫生服务中心,双方联合打造中山大学公共卫生学院“共建社区便民健康服务站”,选取文苑社区挂牌建设中山大学公共卫生学院“社区实践(劳动教育)基地”,巩固扩大健康科普成效,以“红色引擎”驱动“百千万工程”加快实施。

本次活动为双方校地共建第一批活动,中山大学公共卫生学院“百千万工程”突击队和江海区卫生健康局党员干部联合举办4场“我在家乡做科普”活动,针对青少年心理健康、社区慢性病防控、健康饮食科普、艾滋病防控等知识开展系列科普活动。活动先后走进礼乐街道文苑社区、礼乐街道社区卫生服务中心、江海区青少年活动中心、江海区实验幼儿园,覆盖1000余名学生、群众,有效推动健康知识宣讲进社区、进校园、进家庭,大大提升基层健康科普水平。

江海区卫生健康局负责人表示,感谢中山大学公共卫生学院对江海区卫生健康事业发展的支持,卫生健康系统将依托这个服务平台和发展契机,充分发挥党员干部、志愿者的生力军作用,把更优质、更专业的健康科普知识、健康服务送到群众身边,更好地拉近党员和群众之间的距离,为百姓守健康、谋福祉,助力健康江海建设。



中山大学公共卫生学院师生来到礼乐街道文苑社区参观。

部、志愿者的生力军作用,把更优质、更专业的健康科普知识、健康服务送到群众身边,更好地拉近党员和群众之间的距离,为百姓守健康、谋福祉,助力健康江海建设。