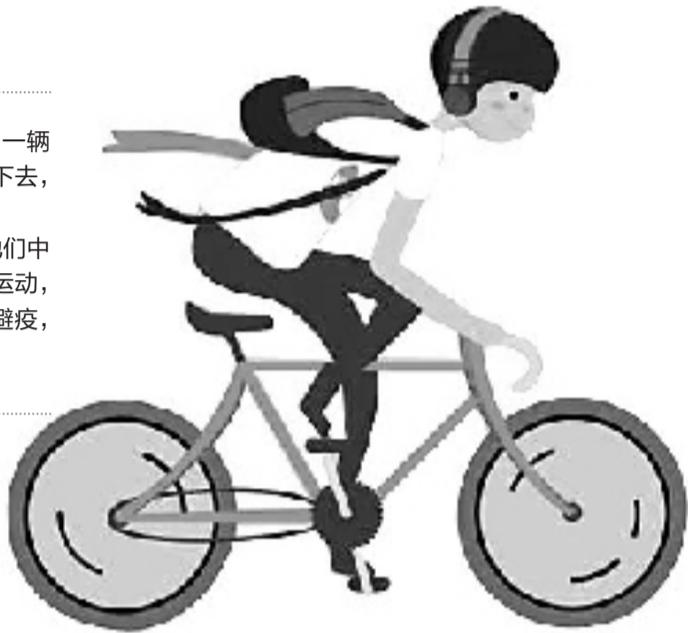


# 揪心! 练体育的杭州男生摔倒在了上学路上 35岁女子为减肥,跑步一个月膝盖跑坏了 动与不动为何都伤了筋骨

本报记者 何黎 何丽娜 本报通讯员 吴玲珑 郭俊 鲍航行 王福根

14岁的初三男生小凡是位还算强壮的体育生。4月13日,复课第一天的清晨,上学路上,一辆疾驰的轿车突然冲了过来,刮擦到了小凡的单车车头,随后单车失控倒地,小凡也跟着头倒了下去,骨折了。医生说,没有太强的冲撞就骨折,与他宅家期间缺乏运动有关。

近日,钱江晚报记者在医院的骨伤科还遇到不少缺乏运动以及与运动不得法引起的毛病:他们中有关节磨损的,有韧带拉伤的,有肌肉拉伤的,有肌力下降的……一位35岁的女性,平时基本不运动,为了减肥突然拼命运动,结果膝盖疼得连楼梯都走不了;一名15岁的初三女生,过年宅在家里避疫,之后坐在电脑前上网课,然后双下肢肿胀,吓得家人还以为她得了严重的肾脏毛病……



视觉中国供图

## 1 还算强壮的体育生 为何一撞就骨折了



小凡被撞后紧急送进了浙江医院三墩院区。得知是复学上课路上的少年遭遇车祸,接诊的医生不免对他多了一层关心。拍片检查后,他被诊断为左侧尺桡骨远端骨折、左腕关节半脱位,需要做尺桡骨骨折切开复位内固定。

“医生,这个手术一定要做吗?这个节骨眼上,真是太误事了……”匆匆赶来的小凡妈妈满脸的心痛与焦急。作为一个毕业班孩子的母亲,此刻的她真是百爪挠心。孩子的学习已经因为疫情耽误了那么久,现在又出了这种状况!更让一家人郁闷的是,小凡是个体育生,本来中考体育是板上钉钉的满分,现在左手受伤,体育也考不了了。

昨日下午,浙江医院骨科(一)副主任瞿杭波副主任医师为小凡顺利进行了手术,尽管手术风险较小,但小凡之后的恢复仍需要一定的时间。

本来还算强壮的体育生,为何一撞就骨折了?“小凡的体重是个不可忽视的因素。”瞿杭波分析道。

小凡身高1.7米,体重65公斤。说到这里,小凡很不好意思:“因为疫情宅家,吃吃睡睡上上网课,最近长胖了十多斤。”

瞿杭波留意到,本来擅长长跑的小凡近期很少运动。如果小凡一直保持着原来的运动强度,他的骨骼如果碰到这次意外,或许不至于伤成这样。

**医生提醒:**疫情期间,宅家生活让人变懒,但保证骨骼的健康,还是得依靠适当的运动。

儿童少年时期,骨的新陈代谢旺盛,在这个时期进行科学的体育锻炼和适当的劳动,对骨的生长发育有良好的作用。有研究表明,对长骨适当施加纵向压力,有利于骨维持正常的矿物质代谢,而体育运动能在垂直方向给骨以负荷,该影响有利于骨细胞的增值,加速钙化过程,对骨盐的增加有重要意义。

## 2 女子为减肥天天跑5公里 一个月后膝盖坏了

张女士(化名)35岁,当年也曾身材苗条,可自从前两年生了孩子以后,体形便慢慢走样,身高1米6的她体重竟然也到了160斤,每次买衣服照镜子时她都不敢仔细看自己。尤其是今年过了个又长又宅的春节,她发觉自己的体重还在往上长,觉得不能再放纵下去,才下定决心减肥。

听说跑步减肥瘦得快,张女士给自己做了个计划,每天早起到小区周边跑步。一开始跑个几百米她就气喘吁吁,中间得停歇无数次,很快就到了能一口气跑完5公里,身边的小姐妹都夸赞她是一个有毅力的人,再加上坚持跑步的减肥效果确实明显,张女士为此心情大好。

不过,有一个情况只有她自己知道,在跑步的过程中,膝盖老觉得隐隐酸痛。直到一个月之后,她的膝盖已经痛到无法爬楼梯,连平地走路都有点吃不消。

几天前,张女士到杭州市西溪医院骨伤科就诊,经相关检查,接诊的王殷红主任医师告诉她,这是髌骨软骨炎。这种病与骨头缺钙无关,多与膝关节过度活动、半蹲位和扭转受伤史等有关。好发于青壮年,除了运动员与体育爱好者易中招外,体重超标的减肥爱好者、热爱运动的老年人也需要警惕。

**医生提醒:**运动也要循序渐进,慢慢加量,尤其是运动前后的准备与拉伸,万万不可省略。如果已经出现膝盖的不适,得注意减少甚至避免负重、深蹲和快速屈伸运动,以保护膝关节。

## 3 初三女生废寝忘食学习 开学前双下肢肿痛

15岁的小静(化名)是名初三的女生,这两天她已经顺利回到学校上课,可就在一周前,全家人还在为她莫名的双脚肿胀而心惊胆战。膝关节以下的位置都酸胀痛,感觉还有点麻木,用手指轻轻一按,皮肤上的压痕得好一会才能恢复,妈妈凭自己掌握的医学知识判断,孩子的腿是肿不是胖,而且由此她率先联想到的是肾脏疾病。

小静先被爸爸妈妈送到浙江省中医院肾内科,做了相关检查结果都没问题,一家人这才松了一口气,可这两条腿究竟是为什么会肿胀酸痛呢?肾内科的医生建议他们找骨伤科副主任刘迅主任医师看看,疑惑便很快得到解答。

小姑娘是个爱学习的孩子,原本给自己的寒假安排了许多课外辅导,因为疫情出不了门,她就把自己关在房间里专心刷题复习,如果不是家人催着吃饭,她几乎很少起身,之后学校里开始上网课,自学的内容加上校内老师的作业,她越加觉得每一分钟都很宝贵,整个人就好像长在书桌前的椅子上一般。

“因为坐的时间太长,缺乏运动锻炼,下肢的肌力下降,再加上下肢血液循环不畅,便会出现下肢肿胀酸痛的问题,慢慢动起来就会好的。”刘主任安慰小姑娘和她爸妈,建议她接下来穿上弹力袜,可以减轻肿胀与疼痛,并教她慢慢做些垫脚尖、伸懒腰、扩胸运动等,以帮助她加速下肢的回血和肌力的恢复。

**医生提醒:**比较科学的做法是,每半小时或一小时就起身活动,就是做做那些他教小静的动作,有助于保护关节、肌肉,也可以减少难受的颈肩腿痛。

## 50岁大叔白天贪睡 人变呆了,话也讲不清

**本报讯** 春困夏乏、秋倦冬眠,“思睡”似乎是每个时节都会出现的“困倦综合征”,也越来越被大家习以为常。

然而,最近杭州市中医院武林院区神经内科接诊了一位“思睡”患者,他背后的病因却不同寻常,甚至差点送了性命。

从去年冬天到今年阳春三月,杭州50岁的楼大叔几乎处于“半冬眠”状态,每天打瞌睡,精神迷迷糊糊的。

去年12月开始,楼大叔自觉困倦乏力,干活也使不上劲儿,但是能走能动,能吃能喝,当时他自己觉得可能是天气冷了,手脚僵硬了引起的,加上晚上睡眠质量也不太好,小便多,老是要起夜,没有引起重视,也没有去就诊。

紧接着后面几个月里,楼大叔觉得思睡的症状似乎越来越重,每天白天要睡4个小时左右,人也变呆了,频繁打嗝,但日常生活还可以自理。

直到3月初大叔左边的手脚突然活动不利索了,讲话也讲不清,连带着嘴巴也歪了,这“突发”的症状让大叔一惊,“难道是中风了?”于是便去当地医院做了脑部磁共振,片子的结果更是让大家惊讶——“双侧基底节区及脑桥多发异常信号”。

杭州市中医院神经内科冯为民主任告诉记者,脑梗死一般是不对称的、单个局限的病灶,但大叔的病灶却相当对称,所以基本排除脑梗的可能。

辗转了几个医院和科室,连续做了脑血管造影、头颅磁共振增强等检查,但是楼大叔的病情越来越重,用家属的话说,就是“睡了就叫不醒”,话也说不清,最后甚至连声音都发不出来了,还出现了手脚抽搐。

到底是什么原因让楼大叔患上如此奇怪的“嗜睡症”?辗转多家医院后,家人带着他来到了杭州市中医院武林院区神经内科。

科内医生经过讨论后觉得肿瘤、脑炎、脱髓鞘等疾病不能排除。于是在对症治疗的基础上,对大叔进一步完善了腰穿、脑炎抗体等检查,最后的检验结果让医生大吃一惊——自身免疫性脑炎抗体结果提示NMDAR抗体1:100!原来这个抗体引起的“自身免疫性脑炎”才是导致楼大叔“思睡”、“中风样表现”的元凶。

随后经过中西医结合治疗,楼大叔的症状得到了改善,现在意识完全正常,可以在家人的搀扶下行走,自己上厕所,也可以进行简单的交流。

本报记者 张冰清 通讯员 徐尤佳