

“跑步膝”？ 你的膝关节还好吗



“跑步膝”是跑步相关的一组膝关节疾病的统称，并非严格意义上的医学诊断，只是方便人们表达的一个俗称。在专业表述中，这组疾病中最常见的是髌股关节疼痛综合征，其他还包括胫骨内侧应力综合征、髌胫束综合征、半月板损伤等。今天我们重点介绍一下其中最常见的一——髌股关节疼痛综合征。它是喜爱运动的青壮年人群发生膝前痛的最常见原因。尽管跑步爱好者发生的比例更高，但非运动人群也一样会发生。在后天因素中，下面这3项对髌股关节影响较大。

肌肉功能不佳或力量不平衡：有研究者认为，膝关节及髌关节周围肌肉力量的不平衡可能与髌股关节疼痛相关。部分跑步者表现为膝关节内扣便与此相关。肌肉或筋膜柔韧性的降低也是导致髌骨受压的一个重要因素。

不良姿势和生活方式：研究认为，久坐，长时间采取蹲、跪等姿势会加速膝关节的退变。女性的髌股关节疼痛综合征可能还与穿高跟鞋、久坐和行走时更多的大腿内收姿势相关。

不正确的跑步习惯：如果跑步姿势不标准，再加上运动疲劳，会使跑步者更容易受伤。

有无问题可这样自查

如果症状符合髌骨周围疼痛或关节酸软感，并且当进行跑步、爬楼梯、下蹲等活动时症状加重，这时你可以自我检查一下。先使膝关节尽量伸直放松，以手指按压髌骨周围，如果出现明显疼痛则为异常。进一步可以进行单足半蹲试验，以单足支撑并逐渐下蹲，出现膝关节酸软或疼痛即为异常。下蹲时，出现疼痛则高度提示髌股关节疼痛综合征。如果发现上述问题，建议到医院寻求专业帮助。

缓解和预防方法要正确

早期疼痛明显时属于急性期，此时，患者应注意休息、适当冷敷。不能充分休息时，建议短期佩戴有髌骨保护作用的护膝或运动胶贴。要注意的是，休息是针对疼痛的膝关节，而髌、踝及不疼痛的对侧关节应该保持活动。另外，要避免长期佩戴护膝等保护装置，因为它们可能加重肌肉萎缩，导致后期更严重的疼痛。

当患者疼痛大部分减轻后进入恢复期，这时可通过按摩、热敷、肌肉力量训练等方式进行自我调节。暂时降低运动强度，运动时可佩戴护具。以运动后不显著疼痛或者运动后轻微不适但休息后即可明显缓解为适度运动强度的参考。

完全康复后以预防为主，避免不良的生活习惯，如久坐、长时间下蹲、跪坐等屈膝动作。养成良好的运动前热身习惯。跑步时应注意脚落地时要尽可能地“柔软”。此外，合适的运动强度和运动场地也是需要注意的。尤其是不经常跑步的人，心血来潮或者暴走式的跑步运动更容易导致膝关节受伤。

来源：《健康报》 文：华中科技大学附属同济医院骨科 张津铭

孩子眼睛受伤不要慌 正确处理是关键

由于儿童自我保护意识差，预见风险的能力弱，因此容易发生眼外伤。外伤极易造成儿童眼睛的严重损伤。儿童眼外伤约占儿童外伤总数的25%，儿童眼外伤致盲率高达60%~70%。

儿童常见眼外伤有哪些

婴儿 1岁以内婴儿的活动能力弱，力气小，眼外伤的主要原因是坠落摔伤。只要未磕碰或撞到锐角类器物，一般不会出现严重的眼外伤。当然也要避免婴儿抓取锐利物体，划伤眼球。

幼儿 1~6岁幼儿的活动范围加大，活动能力增强，但自我控制力不足，风险意识低，是最容易出现眼外伤的年龄，特别是严重眼外伤。蹒跚学步时的小朋友容易摔倒磕到桌椅棱角、地上的石头等；再大一些的小朋友眼外伤常见于玩耍时被玩具枪子弹击伤，剪刀、铅笔、尖锐的玩具等戳伤。

学龄期儿童 学龄期儿童的眼外伤主要是被笔、尺子等戳伤，扔书本、橡皮时不慎被击伤等。

中学生 初高中生的体育运动项目增加，其眼睛易被篮球、足球、羽毛球等击中受伤。戴眼镜学生的眼镜片被击碎后，碎片易戳伤眼睛。还有些学生在青春期叛逆时打架，眼睛被拳头击伤。

另外，在节假日时燃放烟花爆竹也会造成眼外伤事故。

儿童眼受伤，这些知识要牢记

1. 眼睛受伤出血，能自行擦拭、按压和包扎吗？

如果眼睑及周边皮肤裂伤出血，可先用干净的纸巾等去除皮肤表面附着的异物，再用干净的手巾等覆盖伤口。注意：眼球表面的异物不要自行处理。如果伤口位于眼睛附近的骨头表面，可压迫伤口。然而，如果伤口位于眼球上，切勿压迫、挤压，千万不要让儿童揉擦眼睛。正确做法是立即就医。如果没有明显的眼部出血，也不要自行包扎，可悬空遮挡眼睛或闭上眼睛，由他人陪同就医。

2. 化学物品溅入眼睛，正确做法是什么？

如果是具有酸碱性的化学物品溅入眼睛，需要立即就地用大量的干净水反复冲洗30分钟。冲洗时尽量把眼睛睁到最大，眼球不断转动，如果能翻转眼皮更好，然后立即就医。也可边冲洗边去医院，但冲洗时间必须达到30分钟。如有其他不明化学物质、非眼用药膏药水等误

入眼睛，可照上述方法处理。

3. 锋利物品扎入眼睛，正确做法是什么？

如果铅笔、树枝等扎入眼睛内，同时还有部分铅笔、树枝外露时，禁止自行拔出铅笔等物品，也不要触碰。必要时将外露的部分固定防止其晃动；或在确保晃动极小的情况下截除部分外露异物，如长钢筋等。

4. 不小心被动植物伤到眼睛怎么办？

如不慎被某些果实砸伤眼睛，特别是板栗等带刺的果实，可能砸得并不重，但果实表面的刺会扎入眼球。如不能及时就医，易出现长期的眼红、眼痛等眼球炎症，严重时还会发生眼球组织坏死或霉菌感染。有些昆虫幼虫的体表刚毛也可扎入眼球，甚至还会自行游走进入眼球深部，往往需要手术取出。蜜蜂类有毒刺的昆虫，扎伤眼球时，会把毒液注入眼球内，造成严重的毒性反应。如果治疗不及时，常会引发失明。

5. 孩子眼睛受伤，不能及时告知家长怎么办？

儿童特别是年龄较小的儿童，眼睛受伤后常不能及时告知家长，造成严重后果。

2022年，温州医科大学附属眼视光医院接诊了一名3岁幼儿，患儿的眼睛不知是如何受伤的，伤后5天家长才发现孩子的右眼发红。就医时，医生发现患儿已经出现了眼球内感染，经手术治疗后，患儿眼球仍萎缩，无法视物。

因此，建议家长看护好孩子，并经常检查孩子的眼睛，观察孩子是否有揉眼睛等眼睛不适的表现，尽早发现问题，及时就医。

6. 孩子眼睛受伤后被送到医院，就医流程有哪些？

眼外伤儿童就医后，首先要做视力检查，这是反映外伤程度和预后的最重要指标。其次，医生会进行眼压和裂隙灯显微镜检查，必要时还会做眼底检查。在各项检查中，常常要用到眼超声

和眼CT等检查设备。年龄偏小儿童的家长要积极配合医生。对于受伤严重的患儿，可能还要接受手术治疗。对于一般性眼外伤，只进行药物治疗和观察即可。观察期一般为3~6个月。

曾有学生眼睛被拳头击伤，眼睛红痛持续两天后好转，无不适。然而，两个月后，该学生突然出现视力下降，就医检查发现视网膜脱离。这是典型的钝挫伤（如拳击伤等）的严重并发症，如及早发现可预防处理。

由此可见，观察期不可掉以轻心。儿童发生眼外伤后，尤其要注意尽早就医。一个重要原因是儿童的眼外伤如果未能及时诊治或治疗过程中断，会造成弱视。

如何预防儿童眼外伤

眼外伤是一类可以预防的疾病。儿童也是眼外伤的高发人群，且发现、诊疗相对困难，并发症与成人不同。同时，儿童不论伤情如何，只要做手术，就需全身麻醉，甚至可能需要接受多次手术，因此，预防眼外伤是保护儿童健康的重中之重。

1. 家长和看护人要有风险意识，提早预判，如设计房间、购置家具等时，要预判新环境是否会造安全危险。

2. 家长需要了解常见的外伤致伤原因，加强对儿童的教育，使其主动预防意外伤害发生。

3. 对年幼的孩子要加强看护；将不适合儿童使用的物品，尽可能置于儿童不易拿到的地方。对一些有潜在的使用危险的物品（如手工课的剪刀等），应全程监管。

4. 儿童应避免因打闹误伤自己。运动时要保护好自己，避免被他人碰撞及剧烈的球类运动撞击到眼睛。

5. 近视的儿童可配戴专业的防护眼镜，以免受伤时眼镜镜片碎裂，进而划伤眼球。

来源：《大众健康》杂志 作者：温州医科大学附属眼视光医院眼外伤专科 赵振全

