

经常膝盖痛?当心半月板提前“退休”

半月板,被称为膝盖的“缓冲垫”,提高关节稳定性,缓冲骨头间的直接碰撞。由于急性外伤、反复劳损等原因,半月板可能会受到损伤,且部分损伤是不可逆的。我们熟知的运动员——自由式滑雪运动员徐梦桃、篮球运动员韦德都遭受“半月板之痛”。当然,半月板受损并不是只发生在运动员身上,演员向佐曾表示自己切除了2/3的半月板,歌手汪苏泷也曾因为半月板手术上过热搜。很多人都有过膝盖酸痛的经历,但不少人会认为是肌肉或韧带拉伤导致了膝盖疼痛,所以不太在意,但隐患可能早就埋下了。



“伤科一号”膏药 医院供图

通讯员 和薛
现代快报/现代+记者 刘峻

克柔术运动员膝关节经常疼痛,怎么回事?

小朱(化名)是一名克柔术运动员,平时训练和比赛难免会出现膝关节极度屈曲的动作,双侧膝关节疼痛于她而言已是老毛病了。由于疼痛不频繁且不影响正常作息和运动,小朱一直没向教练和队医反映膝关节疼痛,在近期的训练和比赛中,她的膝关节疼痛与屈伸突然受限的症状发生越来越频繁,严重影响正常训练和比赛。

教练发现了小朱的不对劲,带领小朱向队医求助。在队医的建议下,小朱带着自己的磁共振影像找到了江苏省中医院运动医学中心主任孙鲁宁。孙鲁宁在问诊和体格检查中,发现小朱膝关节肿胀、疼痛,在按压膝关节内外侧时疼痛尤为剧烈,再结合影像学检查,他认为小朱存在很多运动员都会出现的问题——膝关节半月板损伤。

在进一步完善体格检查中,孙鲁宁了解到,小朱曾发生过半月板撕裂,撕裂的半月板“桶柄样”卡在关节间隙中间,导致膝关节不能够正常屈伸,给训练甚至生活带来极大的痛苦。孙鲁宁详细询问了小朱对运动的需求,决定为她安排膝关节镜微创手术治疗。

手术除了解除关节内的卡压及疼痛之外,还要尽可能地保留半月板组织,让她能更长远地使用膝关节。

患者积极治疗,三周后重回赛场

小朱在孙鲁宁安排下接受关节镜下微创手术。通常情况而言,医生面对该类半月板“桶柄样”损伤患者,选择镜下缝合来尽可能恢复其损伤前的生理状态,保留半月板组织。但在关节镜探查中,发现小朱撕裂的半月板已经发生退变,加上患者一个月后要重返赛场,所以不适合进行缝合手术,而是选择将她损伤开裂的半月板修剪成形,并尽可能保留其完好的半月板部分,切除不稳定的半月板碎片,解除患者的疼痛及卡压的症状,避免撕裂的半月板进一步损伤关节软骨。

小朱在术后第一天拆除膝关节弹力绷带后即可下地活动,当天晚上,活动后的膝关节已基本无疼痛,局部卡压的症状也完全消失,下蹲起立也完全自如。休息1周后,小朱恢复正常生活,2周后便重返训练,重回赛场。

“骨科门诊平均每天都会接诊半月板损伤患者20—30例,年龄主要集中在20岁至40岁之间。”孙鲁宁说。

延伸阅读

保护半月板,从现在做起

现在大多数人还不了解半月板,也不知道什么行为会导致半月板受损,以及受损后该采取什么措施呢?我们邀请孙鲁宁主任为大家科普半月板的健康常识。

●什么是半月板

半月板,位于股骨与胫骨之间,充当着一个缓冲器及稳定器的角色。半月板的存在,可以让一个汉子在跑步时迅速地弯曲小腿,加大步幅,也可以避免损伤关节软骨。一旦半月板发生损伤,你的膝关节将难以弯曲或伸直,以至于多数半月板损伤患者都不敢做剧烈运动。

与此同时,随着年龄的增长,

●半月板损伤原因

临床上一般分为创伤性损伤和退变性损伤两大类。

一般而言,普通跑步不会引起半月板损伤,长期蹲着工作或有扭转和剪切力的运动或外伤才会导致半月板撕裂,大多是膝关节呈扭转或蹲踞姿态时,遭受如

●半月板损伤的症状

半月板损伤往往伴随着以下症状:1.膝关节出现肿胀,半月板损伤可引起关节积液。2.靠近内侧或外侧关节间隙处疼痛,半月板损伤引起滑膜炎还会造成疼

●如何恢复半月板损伤

对于退变性的半月板损伤,多数见于年纪比较大的患者,这些患者对于运动的要求不高,如果没有机械症状,也就是绞索或者弹响的话,可以进行保守治疗。

对于出现较重疼痛、并发机械症状等具有手术指征的半月板损伤患者,更倾向于关节镜手术治疗。根据情况的不同,选择不同的手术策略。针对年龄较大、半月板损伤时间较长或损伤情况

●“伤科一号”膏药

江苏省中医院有一个明星制剂——“伤科一号”膏药,在各类骨关节疾病的治疗方面有着显著疗效。膏药由复方三色油膏、三色散调和配伍秘制而成,主要成分有紫荆皮、黄金子、当归、赤芍、丹参、五加皮、独活、白芷等多味道地中药,有祛瘀活血破结、消

半月板损伤多数是不可逆的。因为膝关节是一个复杂的关节,且半月板有部分结构血液供应较差,一旦受到损伤撕裂,很难在不进行医疗干预的条件下自身修复。不仅如此,髌骨及股骨髁部分覆盖的软组织更是没有自我修复的可能,可以把它们当成是“消耗品”,所以各位且用且珍惜!

运动伤害、车祸等过度的外力。创伤性半月板损伤的好发年龄阶段是20岁到40岁,且男性多于女性。

至于中、老年人,大多是属于退变性半月板损伤,这和因外伤所引起的损伤有所不同。

3.腿难以弯曲和伸直。4.膝盖在活动时有被“卡住”或“锁定”的感觉。没有了半月板的缓冲,我们无法跑、跳甚至走路,有时卡住后甚至寸步难行。

较重、损伤位于血供较差区域的患者,倾向于进行半月板修整或者部分切除的手术,最大限度减轻患者的疼痛或卡压等临床症状的同时,尽可能地保留半月板组织,让患者更好更长久地使用自己的“原厂”膝关节。而对于有急性损伤病史、相对年轻、半月板损伤部位相对富血供的患者人群,推荐患者接受镜下的半月板缝合手术,促进损伤的愈合。

止痛续筋、温经通脉利关节的功效,可用于急慢性软组织损伤、颈椎病、慢性腰肌劳损、腰椎间盘突出症、肩周炎、膝关节炎等。

最后提醒大家,一旦受伤后有任何膝盖的疼痛不适,一定要及时去医院就诊,不要错过治疗时间。

饮酒过量?

南京市中医院 中药茶饮解酒护肝



5月21日是“国际茶日”。药食同源,药茶在我国文化中也是源远流长。梁代陶弘景认为“苦茶能轻身换骨”,并提出以天冬等药物也可代茶饮,孙思邈在《千金要方》中载有“竹茹芦根茶”等10首药茶方。明清时期,茶疗之风盛行,药茶的内容、应用范围和制作方法等不断被更新和充实。如今,药茶的保健养生作用日益受到人们的重视,各种降压茶、减肥茶及护肝茶的大量涌现,使药茶的种类和作用不断丰富和扩充。

一款神秘茶包

在南京,坊间流传着一种神秘茶包,朋友聚会前泡上一壶这样的药茶饮几杯,会觉得口感清香、提神醒脑,最关键的是酒后舒畅。这款药茶因此被调侃为商务人士的“最佳伴侣”——这就是南京市中医院研制的“解醒(读音为:ch é ng,意为:醉酒)护肝饮”。

一份功效解读

这一包小小的价值不过2元的药茶包里,含有葛花、枳椇子、葛根、神曲、泽泻、白术、陈皮、木香等八味中药材。方中葛花、枳椇子为解酒要药,共为君。葛花甘平,解酒毒。《滇南本草》中提到:“治头晕、憎寒、壮热,解酒醒脾”。枳椇子解酒毒,止渴除烦。李时珍在《本草纲目》中记载其“枝、叶,止呕逆,解酒毒”。葛根、神曲为臣。葛根辛甘,解酒毒,使酒湿从肌表而散;神曲消食和胃,消酒食之滞。泽泻、白术、陈皮、木香为佐。泽泻淡渗利湿,助酒湿从小便而去;过饮酒浆,损伤脾胃,白术健脾;陈皮、木香理气化滞,行气和胃;诸药相合,共奏化酒祛湿,安中和胃之功,助君解酒又护体。

一处贴心提示

用法:将茶包放入陶瓷杯或透明玻璃杯中,用沸水冲泡,加盖焖10分钟,饮酒前后伴随饮用,每次1—2袋。药茶虽好,但是不要贪杯哦!

本茶饮可在南京市中医院各门诊及互联网医院开具。

通讯员 夏凡
现代快报/现代+记者 刘峻



胃“跑”到胸腔,92岁老人遭遇吃饭难题

“医生,我父亲92岁了,恶心呕吐不能进食,请您帮忙看看。”

近日,在东南大学附属中大医院疝和腹壁外科主任医师李俊生的专家门诊上,来了一名特殊患者。“你父亲这种情况是食管裂孔疝,只有手术才能从根本上解决问题!”最终,李俊生带领团队成功为老人施行微创手术,让“离家出走”的胃安全归位。

通讯员 刘敏 程守勤
现代快报/现代+记者 梅书华

老人患上食管裂孔疝,无法进食夜不能眠

据患者郭爷爷(化名)家人介绍,老人上腹部饱胀,恶心呕吐不能吃东西,这一情况已经持续大半年了,到中大医院检查发现是食管裂孔疝,而且比想象中更加严重。

“老爷子这食管裂孔疝属于Ⅲ型疝,比较大,胃已经卡在食管裂孔疝里面,胃部受到挤压,因此出现呕吐、不能吃东西等症状。如果想从根本上解决食管裂孔疝的问题,就要进行外科手术。”李俊生说。但是为92岁老人进行手术,风险重重,如何以尽可能小的损伤进行手术补好食管裂孔疝的“窟窿”,并把扭曲的胃给“复位”呢?这给手术团队出了一个大难题。

专家妙手精准手术,解决老人吃饭大问题

李俊生带领团队术前仔细研究患者病情和相关影像资料,决定为他在腹腔镜下进行食管裂孔疝修补。由于患者食管裂孔疝非常大,发生了胃扭转,大概2/3的胃都进入胸腔,这大大增加了手术难度。李俊生凭借丰富的手术经验,精细修补“大窟窿”、慢慢复位“离家出走”的胃,成功手术,既把胃全部复位,还避免了对胃和食管造成损伤。

术后三天,郭爷爷就可以吃东西了。“早上喝的豆浆,能从嘴巴里吃东西的感觉真好!”出院前,李俊生带领团队查房时,郭爷爷兴奋地说道。术后第六天,郭爷爷出院回家,也恢复了正常饮食。

食管裂孔疝,手术是唯一有效治疗方法

到底什么是食管裂孔疝?李俊生介绍,分隔人体胸腔和腹腔的膈肌上有个孔洞,叫食管裂孔。食管由胸腔进入腹腔,正常情况下和这个孔洞的口径相匹配。然而,由于暴饮暴食、腹内高压、吸烟饮酒等原因,导致膈食管裂孔被迫变大、松弛,裂孔越来越大。胃消化食物时蠕动挤压导致胃的一部分从松弛的膈食管裂孔跑到了胸腔,部分胃甚至整个胃,由腹腔穿过食管裂孔进入胸腔,最终导致食管裂孔疝形成。专家指出,食管裂孔疝唯一有效的治疗方法就是手术,因此明确诊断后,建议尽早手术,以免食管裂孔疝越来越大。