

# 半月板，人体最“易”受伤的部位

▲河南省宁陵县中医院 何善

膝关节是身体中主要的一个大关节，也是最易受伤的部位。不管是职业运动员，还是其他喜欢运动的人，都会因为膝盖的损伤而停止训练，或者干脆放弃自己的职业。

半月板是膝关节的主要组织，其损害非常普遍。半月板损伤后，会出现局限性疼痛、关节部位肿胀，活动中有弹响、交锁（走路时膝关节如卡住了一样，但适当地屈伸活动之后又可正常走路）等症状。

半月板可以增加关节稳定性，是指在胫骨的表面形成的一种内部和外部的半月形的软骨。其边缘与关节囊壁之间连接的部分厚度大，而中心呈游离状态则相对较薄。半月板内侧半月板呈“C”形，其外缘中部与内侧副韧带紧密相连；外侧半月板呈“O”形，其外缘与外侧副韧带不相连，其活动度较内侧半月板为大。半月板是一种没有供血的软骨，只有在其边缘部的滑膜才能得到一定的供血，因此除了半月板的周围受伤后可自我愈合之外，而半月板破裂是不能自己愈合的。

半月板损伤的发生动作有哪些？在做急停折返跑等动作、篮球抢篮板、体操起跳落地瞬间、篮球和足球运动中的变相过人时，半月板有过度挤压、摩擦、牵位、移位等因素，很容易导致半月板的损坏。

## 半月板损伤的症状

**急性损伤** 在急性损伤时，会出现关节内部的撕裂、疼痛、压痛、肿胀等症状，伸展活动受到限制。

**急性损伤期后** 在急性损伤后，患者的积液和肿胀会慢慢消失，但是在运动过程中仍然会感觉到酸痛。在上下楼梯、蹲下起立、跑跳步行、骑单车等运动中，关节活动时会出现绞锁卡顿的感觉。

## 半月板损伤的诊断

**体格检查** 视，包括损伤后的膝关节看起来比一般关节肿胀；触，有明显的关节间

隙压痛；交锁、弹响及疼痛感觉。（1）研磨试验：患者采用俯卧姿势，弯曲膝关节，检查者双手握住踝部将小腿下压同时作内外旋活动，损伤的半月板因受挤压和研磨而引起疼痛。（2）回旋挤压试验：患者仰卧位，检查者一手握患者踝部，另一手扶住患者膝部将膝和髌关节尽量屈曲，使小腿外展外旋、内收内旋，缓缓伸直膝关节，在膝关节间隙处如感到弹响声及疼痛感则提示半月板可能有损伤。最好是在医院由专门的医师进行研磨试验及回旋挤压试验，不推荐患者的家人或亲友自行进行。

**影像学检查** 半月板受伤需及时进行膝盖的MRI检查，根据MRI的结果，可以判断出半月板的损伤范围和损伤的严重程度。

## 半月板损伤的治疗有哪些？

半月板受伤后，我们主要关心的是怎样的处理，与大部分的骨科疾病相同，主要对其进行保守治疗和手术治疗。

**保守治疗** MRI提示损伤为I度或II度，在没有明显的弹响交锁的情况下，只要是在5mm以下的范围内进行保守治疗即可。需要在床上多做一些简单的保守疗法，可以服用一些镇痛剂。患者需要在4~6个星期内佩戴支架或打上石膏以防止膝关节的运动。术后检查，若患者感觉良好，恢复正常生活。

**手术治疗** 对于半月板有供血的部分（关节镜下红区，半月板外边缘和关节囊周边止点处），在没有导致半月板的主要胶原蛋白撕裂时，可以进行半月板的修补（缝合）术。当无血运的部位（关节镜下白区）出现撕裂或损伤时，需要进行半月板切除术。另外，半月板移植术、人工半月板、组织工程，都是目前最常用的治疗手段。

相信经过本文，各位对于半月板有了一个初步的了解，对于半月板的伤害及处理也有一个较为基础的理解。总之，半月板的损伤并不是那么好恢复的，在锻炼的时候，我们要注意保护自己的关节，避免受伤。

# 心肌炎患者冬春季该如何护理？

▲河南省商丘市第一人民医院 洪梓岭

春节一过就预示着春天即将来临，而冬春季易受细菌、病毒感染，且空气干燥，致敏物较多，易发生呼吸道疾病，如果病毒趁虚而入，攻击我们的心脏，就会引发心肌炎。心肌炎是心肌细胞发生的炎症性疾病，可发生于任何年龄，起病急，死亡率高，它根据致病原因可分为两类，若是由于受到病毒、细菌、真菌、寄生虫等感染引起的，则为感染性心肌炎，若是由于过敏、服药、放射等因素所致，则为非感染性心肌炎。

近年来，病毒性心肌炎发病数增多，尤其是经历了“阳康”后，大家对于心肌炎的讨论度也越来越高。今天我们就来学习心肌炎患者日常应当如何护理才能尽快恢复，避免复发。

心肌炎危害大，在不同阶段症状会有所不同：

**前驱症状** 发病前的1-3周患者会出现类似感冒的症状，如发热、肌肉酸痛、浑身乏力、恶心、呕吐等，此时多数患者不能引起足够的重视。

**急性期症状** 患者可出现心跳加快、胸痛、呼吸急促、下肢水肿的症状，严重的还可发生抽搐、心衰、心源性休克甚至猝死，危及患者生命。

**慢性期症状** 与急性期症状相似，主要表现为胸闷、胸痛、心悸、呼吸困难等反复发作，这些症状在重体力劳动或剧烈运动后加重，休息一段时间后又会得到缓解。

大部分心肌炎经过及时的治疗可以治愈，但如果护理不当也有很大概率复发或加重病情，因此，心肌炎患者平时应注意做到以下几点：

**注意休息** 心肌病变的吸收和消散需要较长时间，休息是减轻心脏负担、促进病情恢复的一个有效措施，对于病情的恢复和预防复发起着非常重要的作用。心肌炎急性期必须卧床休息，直到症状消失，卧床期间不要过度劳累，不要熬夜，保证每日8小时以上的睡眠时间。

**饮食护理** 在饮食上心肌炎患者应严格遵循低脂饮食、少量多餐的原则，减少脂肪类食物摄入，高脂肪饮食热量过高可使代谢率增高，增加心肌耗氧量，应当避免。加强患者的营养补充，给予患者低盐、清淡、易消化的食物，多吃水果、蔬菜，多吃蛋白含量高的食物，不吃辛辣刺激食物，不喝咖啡、茶、酒等饮料，同时应注意每餐不要吃的太饱，可增加每日就餐次数。除此以外，还要限制饮水量，每日饮水量应限制在1500ml以内。

**注意防护** 上文提到，感染是引发心肌炎最重要的一个因素，因此心肌炎患者为防止病情加重、复发，更加要注意日常防护。卧床期间常给房间通风换气，同时控制探视者人数，尤其是有呼吸道感染的亲属，应拒绝接触。其他患者外出时要做好保暖措施，佩戴好口罩，避免到人员密集的公共场所活动，防止发生交叉感染。

**适当运动** 过早的恢复活动会使病情恶化，但当病情基本好转后可以逐渐增加活动量。一开始可以简单做一些家务，如扫地、擦桌子等，随着心肌功能逐渐恢复，可进行打太极、瑜伽、快走等运动，注意运动要循序渐进，避免剧烈运动，时间也不宜过长。

**情绪管理** 心肌炎患者病情严重程度不同，恢复时间也不同，对于症状严重，需卧床静养的患者来说，难免会产生一些负面情绪。平时应注意自我调节，避免焦虑、抑郁、愤怒情绪，家属们也要多关心与陪伴，可以通过一起阅读、听音乐、聊天等方式，使患者身心得到放松，保持乐观积极的心情。

**注意监测** 心肌炎患者平时应注意监测血压、心率、体温等指标，如发现异常波动或出现胸闷、心悸等不适症状时，应立即到医院就诊。

# 关于麻醉，这些误区你中招了吗？

▲河南省平舆县人民医院 邓丹丹

很多人对于麻醉存在很多误区，如全麻会影响我的智力吗？麻醉是不是给我打一针就行？我怕疼可不可以多打点麻药？麻醉后使用镇痛影响伤口恢复吗？除此之外还会有很多疑问。下面我带大家一起了解一下，关于麻醉常见的误区有哪些？

**全麻会影响智力** 麻醉变笨是广为流传的一种说法。在医学水平高速发展的今天，外科使用的全麻方案对于人体的危害极小。全身麻醉药对于中枢神经系统的抑制是可逆的，注入体内的麻醉药物会经过人体的肝脏代谢排出。

**麻醉医生在术中是可以调节患者麻醉深度**，在保证麻醉深度满足手术需要的同时也会控制麻药用量，防止病人出现危险。

全世界每年数以万计的人进行全麻手术，事实证明，只要正确的使用麻醉，全身麻醉是不会对人的智力造成影响。

**麻醉就是简单“打一针”** 很多人认为麻醉就是打一针后一觉睡醒就可以，这是对麻醉最大的误区。

患者在手术中麻醉医生对患者生命安全的保护起到重要作用，麻醉医生需要根据外科手术的强度控制麻醉用药剂量，还要对术中患者出现的突发情况进行处理，麻醉医生要做到反应及时，有效抢救。

**麻醉医生在手术的前中后需要进行：术前评估、注射麻醉、气管插管、维持麻醉强度、术后麻醉恢复**，这才是全身麻醉的全过程，并不是大家所看到的“打一针，睡一觉”。

**怕疼可以多打点麻药** 每个人麻药的用量是根据病人自身情况和手术具体情况制定的，麻药如果注入过多，会产生一定的副作用甚至发生生命危险。所以，患者在手术时只需要听从医生的安排即可。对于术后较疼的手术，医生正常会询问是否需要镇痛泵，使用镇痛泵，可以最大限度地缓解术后疼痛。

**麻醉后使用镇痛会影响伤口恢复** 镇痛泵并不会影响伤口的恢复，反而对于患者恢复有很多好处。镇痛泵不仅减轻了患

者术后伤口疼痛，而且利于改善患者术后睡眠质量、增强患者术后自身免疫力、有效减少并发症的出现，更有助于患者术后恢复。

虽然镇痛泵可能会出现一些副作用，但只要停止输液即可缓解。综合考虑，术后使用镇痛泵利大于弊。麻醉医生会根据患者手术及自身情况选择最适合患者的镇痛方案，所以术后使用镇痛泵对于伤口恢复有好处。

**麻醉影响哺乳** 由于生产时产妇可能会接触到麻醉药物，比如剖宫产的椎管内麻醉，顺产产妇可能需要分娩镇痛，会阴侧切麻醉等情况。

无论哪种生产方式、麻醉方式，都不用担心母乳喂养会影响到孩子。因为局麻的药物是阻滞在注射部位的神经，进入产妇的血液循环药物极少，即使是全麻，95%以上的药物会在6小时内排出体外，所以并不需要担心麻醉影响哺乳。

**孩子不可以做全麻** 孩子生病是让家长最担心的事情，尤其是做外科手术时，家长不仅担心孩子痛苦，更担心麻药对孩子智力及身体发育会不会有影响。研究表明，全麻和局麻手术在孩子神经发育方面没有什么影响。家长一定要权衡利弊，不能因为对于麻醉的恐惧就拒绝手术，延误病情，对孩子造成更大的影响。

以上就是很多人经常会出现的麻醉误区，希望大家经过本篇文章的了解，可以对麻醉有个新的认识。

