

假期“暴走”，关节痛患者增三成

专家提醒：别让“周末运动员”式出游伤了膝盖

“今天上午门诊，关节疼痛的病人比平时大概增加了30%。”10月8日是国庆长假后的第一个工作日，南京市第一医院运动关节科副主任、主任医师蒋逸秋在诊室里感受到了假期“后遗症”。他告诉记者，每逢长假结束，门诊中因过度运动导致关节损伤的患者就会明显增多，这几乎成了一个规律。

扬子晚报/紫牛新闻记者
吕彦霖



肌肉和关节不可能一夜变强

蒋逸秋打了一个形象的比喻——“周末运动员”。“工作日不爱动，到了周末去运动一场。引申到现在，难得放个长假出去旅游暴走，其实是一样的。”专家表示，这种“波峰波谷式”的运动方式，并不合适。

最常见的是膝关节损伤。“平时不动的，突然之间走个两两三万步，或者出去旅游爬山、上坡下坡走台阶，膝关节的压力就会急剧增高。”蒋逸秋说，很多病人因此出现膝关节周围疼痛，尤其上下楼梯或蹲下时明显，有的甚至蹲不下来。严重一点的，关节还会出现积液。

他还提到一个现象：南京举办马拉松后，三五天内门诊中的关节痛患者会剧增。“有些病人平时没有训练，也没有专业知识，摇到号就去跑，跑完就出问题了。”

市民小方就是典型的“周末运动员”。国庆期间，他不仅和朋友一起去徒步、爬山，还参加了一场音乐节，一站就是六个多小时。假期尾声，小方频频感到腰酸背痛，膝盖和小腿尤其明显，休息后也不见缓解，这才到医院就诊。蒋逸秋介绍，像小方这样平时缺乏规律运动、假期突然爬山和长时间站立的人，正是节后关节疼痛门诊的“常客”。“肌肉和关节不可能一夜变强，超负荷突击运动，身体自然会提出抗议。”

运动骤增会大幅提升损伤风险

记者了解到，人体在行走时，膝关节需反复屈伸，持续承载全身重量。专家指出，假期长时间、不间断地超负荷行走，会让膝关节长期处于高压负荷状态，半月板、关节软骨等软组织

反复挤压、摩擦，短时间内就会出现膝关节酸胀、僵硬等不适，长期累积易造成关节慢性损伤。与此同时，长时间站立和长途行走会持续牵拉足底筋膜，反复的机械性拉扯，会大幅提升足底筋膜炎、足部劳损的发病概率。

专家指出，多数游客存在认知误区，认为关节不适是单日步数过多导致的，实则假期运动损伤还有疲劳叠加的因素。连续多日高强度游玩，前一日行走带来的肌肉、关节疲劳尚未完全修复，次日又持续爬坡赶路、长线游览，身体得不到休息恢复。若游玩途中负重拎包、频繁攀爬陡坡，膝关节与足部的承压会成倍增加，损伤风险也会大幅提升。

“运动健身、假期出游，都需遵循因人而异、循序渐进的原则。”蒋逸秋强调，运动最忌骤然增量。普通人群切勿为了打卡全部景点、攀比微信步数，

刻意超负荷行走，这种突击式运动，是诱发关节、足部损伤的主要原因。

单日徒步控制在1万步左右

“平时一天走七八千步，节假日走1万步，能接受。一下子冲到两三万步，就不合适了。”专家介绍，世界卫生组织推荐正常健康成年人一天步行5000步到7000步，“放假时即便放纵一下，从科学角度，也建议单日徒步控制在1万步上下。”

爬山方面，蒋逸秋特别强调要减少下坡。“下坡对膝关节的损伤比上坡还厉害。实在想锻炼，可以爬上去坐缆车下来；关节本身就有磨损的人群最好上下都坐缆车。”他还提醒，关节有隐隐作痛时就停下来休息，不要硬撑。装备上，穿缓震好、足弓支撑好的运动鞋，爬山尽量带登山杖，“拄个拐可以分担膝关节受力”。

如果已经出现了不适该咋办？蒋逸秋说，如果单纯是肌肉酸痛，通过休息、冰敷能缓解，就不必太担心。“但如果症状非常严重，或者持续存在，甚至逐渐加重，就一定要到医院来就诊，在专业医生指导下处理。”

专家再次强调，假期暴走属于超负荷突击运动。“我们出去玩、热爱运动，这些都值得肯定，但肌肉也好、关节也好，不可能一夜变强。根据个人情况量力而行，才能既尽兴游玩，又避免节后到门诊来报到。”

车祸没有破皮骨折却突发脑梗

发生车祸，体表没有伤口、CT未见出血骨折，不少人便以为只是软组织损伤，无需过多担心。医生提醒，这种认知存在巨大误区，头颈部撞击可能引发外伤性椎动脉夹层。近日，丹阳市人民医院（通大附院）神经外科就成功救治了一例此类凶险病例。

30岁患者小张（化姓）遭遇车祸，造成头颈部外伤。初次头颅CT检查未见颅内出血、颅骨骨折，患者也没有昏迷、体表出血，仅感觉头颈部酸胀疼痛，初步判断为普通软组织挫伤。第二天，小张颈痛持续加重，前往外院就诊。接诊医生为其开展头颈部CTA检查，提示右侧椎动脉V1-3段闭塞。为进一步明确诊断、开展救治，患者被紧急转入丹阳市人民医院（通大附院）神经外科。

入院后，该院神经外科团队立即实施全脑血管造影（DSA）检查，确诊为外伤性右侧椎动脉夹层伴管腔闭塞，继发双侧大脑后动脉受累，右侧大脑后动脉闭塞、左侧大脑后动脉次全闭塞。

据医生介绍，车祸发生时颈部骤然屈伸、扭转，即便体表完好，椎动脉内膜也可能发生撕裂，形成血管夹层。破损位置易形成血栓，堵塞血管，诱发后循环脑梗死，可造成视野缺损、肢体瘫痪、意识障碍，严重时可致死。

该院神经外科介入团队紧急实施脑血管介入急诊手术。术后复查提示，小张出现左侧肢体偏瘫，头颅CT、磁共振显示右侧枕叶、右侧丘脑、左侧小脑多发脑梗死。这表明血管夹层形成后，微小血栓脱落，已造成脑组织不可逆缺血损伤。得益于干预及时，小张左侧肢体偏瘫症状逐步改善，肢体功能恢复良好，脱离致残风险。

相关提醒>>>

头颈部受到撞击扭转出现胀痛晕吐需立即就医

该院神经外科医生介绍，交通事故撞击、摔倒磕碰、颈部剧烈扭转、大幅度甩头等，都是椎动脉夹层的高危诱因。该病具备延迟发病特点，外伤当时可能没有明显症状，血栓会在数小时甚至数天内逐步形成、堵塞血管，进而引发脑梗。常规头颅平扫CT只能排查出血、骨折，无法识别血管内膜撕裂这类损伤，极易造成漏诊。

医生提醒，头颈部遭受撞击、扭转外伤后，即便初次CT检查结果正常，一旦出现持续不缓解的颈痛、后枕胀痛、反复眩晕呕吐、视物模糊、视野缺损、肢体麻木无力、行走不稳等任一症状，要立刻就医。

通讯员 戴和军
扬子晚报/紫牛新闻记者 姜天圣

男子骑行，眼睛嵌进近百根“黑毛刺”

医生提醒：有异物感时千万不要揉眼睛

近日，上海市民李先生因一次秋风“入眼”，险些造成持续性眼部损伤。记者采访南京同仁医院眼科主任李思珍了解到，秋季风大，植物性异物伤眼的情况并不少见，而在南京，要小心容易“惹祸”的法国梧桐，以及在秋天成熟的板栗。

扬子晚报/紫牛新闻记者
许倩倩



据了解，李先生在户外骑行时遭遇大风，瞬间感觉左眼进了异物，刺痛、酸胀感明显，以为休息一晚就能缓解。可当晚眼部疼痛持续加重，难以入眠。就诊后发现，他眼部多个位置都嵌入了黑色毛刺状异物，角膜上皮出现大片脱落。医生精细探查清理后，成功取出近百根带倒钩的植物细刺。

南京同仁医院眼科主任李思珍告诉记者，今年春天曾接诊了一名让他印象十分深刻的患者。“患者45岁，她在跳广场舞的时候被落下的法国梧桐球果打中了面部，当时觉得眼睛不舒服，但是没有当回事，以为忍一忍就能好，但结果却越拖越严重。”李思珍回忆，患者直到第三天才来医院就诊，那时候双眼整个是弥漫性的充血，而且产生了严重的角膜溃疡，检查发现她的角膜上充满了植物细刺，需要手术剔除。

“普通的小沙粒或许可以

揉一揉被眼泪冲走，但植物纤维基本上不会。”李思珍解释，法国梧桐的毛絮一旦扎进眼睛，植物纤维被泪水浸润，就会泡发起来，此时揉眼睛，反而会越揉越严重，如果嵌到角膜、结膜上，植物尖刺很容易导致真菌感染，治疗起来相对更麻烦。如果出现真菌性角膜溃疡甚至角膜穿孔，面临的可能是失明的风险。

相比法国梧桐肉眼看不见的“软刺”，板栗刺更是值得当下注意的伤眼“硬刺”。“前不久刚接诊的一位患者，就是跟家人一起去户外打栗包，结果栗包掉下来直接扎到了眼睛，这种疼痛很剧烈，当时就来了医院。异物取出后一开始还比较稳定，但后期出现了真菌性角膜溃疡，最终不得不做了角膜移植。”李思珍说。

除了植物刺，大风裹挟杂草、灰尘、小飞虫等，同样是眼外伤的常见诱因，有时小飞虫

死亡后可以被挤出来，但它的翅膀还可能嵌在角膜上，也会给眼部带来持续伤害。李思珍提醒，异物入眼后，除了会有异物感，也可能出现畏光、流泪、眼红、眼痛等症状，不建议盲目揉眼来缓解不适。正确的做法应该是先眨眼，依靠自身泪液自然冲刷浅表异物，也可以用生理盐水或流动清水冲洗眼部，如果症状没有缓解，千万不要抱有“等等就好了”的侥幸心理，应立刻到医院就诊，检查是否有异物嵌顿，刺伤结膜或角膜，规避后续感染风险。

日常骑行，迎风行进速度较快时，异物更容易入眼。专家建议，大风天户外通勤应佩戴防风眼镜，长期户外作业人群更应做好防护；喜欢露营、骑行等户外活动的人群最好避免在荒地环境或林间等地活动；打板栗要戴防护头盔并拉下透明防护面罩，穿长袖长裤，防止板栗刺溅伤人。