

# 日跑万步强身? 你的膝盖在哀号

厦门光亮骨科医院院长郑光亮:膝关节应该“省着用”

晨报记者 马丽

如今,随着全民健身理念的推广,越来越多的人开始运动健身。今年40岁的赵先生也是其中一位。他从2016年5月开始跑步减肥,每周跑步四次,每次坚持跑10公里,体重很快就从90公斤降到70公斤。尝到了甜头,对于长跑,他更是乐此不疲了。

可是,最近几个月,赵先生突然不跑了。原来,因为运动过量,导致赵先生双膝关节肿胀、有积液,半月板损伤。医生叮嘱他不能再进行剧烈的跑步运动了。

## 健康亮红灯 他跑步健身

2013年,赵先生在厦门注册成立了一家装修公司。为了经营好公司,他经常熬夜加班做方案,平时也忙于各类应酬,饭局不断。然而,随着公司不断发展壮大,赵先生却发现自己的体重和“三高”也一路攀升。“才两年多时间,我的体重就从58公斤增加到90公斤,而我的身高只有161厘米。2016年4月底,有一周多的时间,我每天早上起来血压都高达170mmHg,还头晕目眩。”

在家人的敦促下,赵先生开始跑步健身。“虽然一开始跑几分钟就喘,但我当时下了决心,一定要瘦20公斤。”赵先生说,为了监测跑步数据,他专门下载了运动软件,“看到每天的步数从4000步升到5000步、6000步,再到一万步以上,纪录不断刷新,朋友、家人频频点赞,我越跑越带劲”。

每次跑十公里,每周长跑四次,9个月后,赵先生如愿以偿瘦

了20公斤。他也因此成为朋友圈里跑步瘦身的楷模,不少朋友来向他“取经”。因为经常跑步,他还结识了许多跑友。所以,即便已经瘦下来了,他还是坚持长跑。

## 运动过量致膝关节损伤

“今年5月的一次跑友聚会,大家谈起跑马拉松,我就心动了,也想参与明年举行的厦马比赛。”赵先生认为,经过2年的长跑锻炼,他完全可以“应战”马拉松。为此,他拟定了新的锻炼计划——每天跑步十公里。

不料,3个月后,他的身体却出现了异常。“起床后,我发现双膝硬邦邦的,疼痛难忍,上下楼或用力时关节明显不适。走路都能听到骨头‘咯吱咯吱’响。”赵先生说,他强忍了一个礼拜没跑步,可是疼痛却并未缓解。随后,他来到厦门光亮骨科医院就诊。

“经过检查,郑院长告诉我,我的双膝关节肿胀、有积液,半月板损伤,这都是因为运动过量。太出乎意料了!”赵先生说,接受相关治疗后,他谨记医嘱,不再跑步,也不敢做其他剧烈运动,而是改为每天半小时快走锻炼。

## 长跑、爬山易伤膝关节

“许多人爱运动,却不懂运动。比如,跑步、爬山、健步走、广场舞是目前市民参与度比较高的体育运动,然而从膝关节人体解剖和力学角度看,这些运动项目都有严格的适应症和禁忌症,并非对所有人都适合。”谈到运动健身,厦门光亮骨科医院院长郑光亮表示,运动确实能增强人体心

肺功能、免疫功能、胃肠功能、运动能力和新陈代谢水平。但是,根据人体解剖特点和生物力学原理、自由落体惯性和地心引力等原理,以及骨伤科门诊中运动损伤患者不断增多的现实,业界人士已形成广泛的共识:长跑、爬山这几项运动对膝关节、踝关节的伤害很大,实在是“得不偿失”。

“人的关节会随着年龄增长而发生退行性变化。跑步、爬山属于负重运动,膝盖负担的重量可在瞬间增加到人体重量的4倍左右,尤其是下山时,膝盖负担的重量可增加至人体重量的7倍左右,此时速度越快,膝盖的压力越大,对半月板等关节软组织的磨损也就越严重。”郑光亮告诉记者,俗话说“上山容易,下山难”,说的就是这个道理。尤其是肥胖者、中老年人和脑血管病高危人群,都不合适长跑和爬山锻炼。

## 膝关节一定要“省着用”

那么,怎样运动才能不伤膝关节?郑光亮表示,只要运动就可能发生损伤,膝关节一定要“省着用”。建议市民尽量通过慢跑、快走或者蛙泳等方式,每天锻炼30分钟—40分钟,每分钟心率提高15次左右,微微出汗就足够了。

“正常人的骨关节在45岁左右开始退变,35岁以上的男女就要注意养生保健了。”郑光亮强调,保护膝关节的重中之重是避免外伤。一旦受伤,要及时进行有效的治疗,以免留下后遗症;同时,要防止体重超标给膝盖带来沉重的负担。千万不要因为锻炼不当而造成膝关节过度损伤。



长跑、爬山等运动方式并非人人都适合,可能导致膝关节受伤。(资料图)

## 相关链接

## 设“保膝保髌”专科 拟引进顶级骨科专家

记者了解到,在“2018厦门健康产业品牌凤凰花奖”评选中,厦门光亮骨科医院荣膺“年度实力品牌”,院长郑光亮荣获“明星院长”称号。对于骨关节病,他多采用中西医结合的治疗方法。郑光亮指出,不管用什么方法,都要站在病人的角度,从医生的专业出发,看“瓜(病)摸藤(因),看藤摸瓜”,找到疾病的症结所在,才能进行有效的治疗。

去年年底,厦门光亮骨科医院就开展了“保膝保髌”的治疗,最近成立“保膝保髌”专科,就是专门针对中老年人膝关节、髌关

节退行性病变而设立。郑光亮透露,该专科将成为医院的重点发展科室。

光亮骨科已派出王志海和王亨火两位主任参加“全国阶梯保膝治疗和膝关节骨性关节炎”学术会议,并专门学习了相关的技术——高位胫骨截骨术和腓骨截骨术。“目前,医院正在商谈引进北京望京医院温建民教授和金阳教授,希望在与厦门大学附属成功医院建立医联体和绿色通道服务的基础上,让市民足不出厦,就能享受到顶级骨科专家带来的诊疗服务。”郑光亮说。S8B09011

# 海沧医院开设眩晕诊疗专科门诊

晨报讯(记者曾昊然 通讯员夏华珍)上个月,厦门市海沧医院在全市率先开设眩晕诊疗专科门诊,引进先进的眩晕诊断治疗设备,选送专业医生赴北京武警总医院培训学习,目前已经为100余名眩晕患者解除病痛。

据统计,在所有人中,眩晕发病率约为8%;在60岁以上老人中,眩晕发病率为45%,占门诊常见症状的第三位。

“如果把眩晕分为耳源性眩晕和中枢性眩晕两大类的话,耳源性眩晕占70%,也就是说绝大多数眩晕是耳鼻喉科疾病引起的。”厦门市海沧医院耳鼻喉头颈外科副主任医师李文志提醒市民,如果有眩晕困扰时,

不仅要到神经内科看病,更应该到耳鼻喉科求医,以排除是否有耳源性眩晕。

而在眩晕患者中,又有半数患者需要实施耳石复位治疗。如果复位手法不理想,就需要诊疗系统(机器复位)来进行治疗,它比传统治疗手段更具有优势,尤其是针对顽固性的耳石眩晕症,更加有效,而且安全性更高,可用于治疗特殊病人,如严重的颈椎病患者或脊柱畸形者。此外,它也能治疗运动病及非典型耳石症。

眩晕门诊专家李文志每周三上午、周五下午坐诊。患者可在上班时间致电海沧医院咨询和预约。S8B09022



上个月,厦门市海沧医院在全市率先开设眩晕诊疗专科门诊。图为患者正在接受眩晕诊疗。

## 福建省免疫学会在福州成立

晨报讯(记者蔡樱柳 通讯员林庆衍)福建省免疫学会成立大会日前在福州召开。当天,福建省免疫学会正式成立。来自省内各大医院风湿科、检验科、肿瘤科等相关学科,从事基础免疫、临床免疫、肿瘤免疫、生殖免疫、血液免疫等研究领域的120多人参加大会。

会上,厦门大学附属第一医院风湿免疫科石柱秀教授全票当选福建省免疫学会第一届理事长。第一医院检验科主任洪国■当选副秘书长,风湿免疫科段利华副主任医师、何燕主管技师当选学会秘书,风湿免疫科刘雯副主任医师当选监事。大会同时产生了6位副理事长及常务理事、理事会、监事会等。S8B09033