

# 年轻人,别把崴脚当小事儿



□洛报融媒记者 张人杰 通讯员 牛然

“崴脚非小事,痛楚难言表。步履艰难走,心事重重绕。”看着自己红肿的脚,读着高中时写的“崴脚诗”,近日,今年38岁的张玉强(化名)感叹,“当年要是不急着运动,让它好好养,好好恢复,是不是就不会有如今这‘习惯性崴脚’的毛病啦!”

张玉强的“习惯性崴脚”是咋回事?对于年轻人而言,崴脚是小事儿吗?崴脚后,该如何处理和康复呢?



绘图 吴芳

## 1 落下“暗伤”,悔不当初

20年前,还是高中生的张玉强,在一场篮球赛中,踩在防守员的脚上,扭伤了右脚脚踝。

“练田径、打篮球多年,应对运动损伤的经验还是有的。”张玉强说,脱鞋、冲凉水、买冰冻饮料冰敷,减轻肿胀、缓解疼痛。随后,去医院挂急诊拍了“片子”。

“流程清晰,从容应对。”张玉强笑着回忆。

医生看过“片子”说张玉强的骨头没伤到,就是外踝韧带损伤,建议打石膏固定。

“我当时觉得崴脚是个小事儿,而且二级运动员的考核就在眼前,如果打几周的石膏,右腿肌肉状态肯定受影响。我觉得自己年轻,就没有打石膏限制活动。”张玉强说,当时他每天用热水泡、擦红花油、按摩半小时以上。不到10天,脚踝的肿胀明显小了,淤青也逐渐消失。

就这样,戴着护踝,张玉强又开始训练,他带伤过了二级运动员考核,却落下了“习惯性崴脚”的“暗伤”。

“我现在穿鞋都选包裹性好的高帮篮球鞋,运动前必须绕场检查场地是否有凹凸、碎石等,运动时必须戴护踝,运动过程中也相当于克制跑跳的动作幅度。”张玉强摇着头说,即便这样小心翼翼,也难免崴脚。从去年7月以来,他已经崴脚4次了。

## 2 遵从医嘱,认真对待

“日常门诊中,有不少因反复崴脚影响生活后才来就医的患者,其中,不乏年轻人。”河科大二附院骨关节科主任徐永申说,不少年轻人认为自己年轻、恢复快,崴脚后,只要没有骨折,觉得只要经过应急处理,休息休息,等到不疼不肿就没事儿了。殊不知,这种“轻视”为日后“习惯性崴脚”、慢性踝关节疼痛等埋下了隐患。

徐永申解释,和髋关节、膝关节相比,踝关节是人体下肢关节中单位面积受力最大的关节,跑步、跳跃时,其受力更大。而且其“势力”有限,缺少“肌肉军团”的支持,仅靠“韧带小队”提供连接保护。因此,不经意间,

## 3 想要康复,要养也要练

“其实,对于崴脚,身边很多人都知道,要第一时间就医,遵循‘制动—冰敷—加压包扎—患肢抬高’的原则,来帮助韧带修复。”90后跑友杜晓辉说,他想知道如何判断韧带是否修复了?修复到什么程度了?

“要想让受伤的韧带长好,从崴脚的早期就得一步步做好。”徐永申说,除了在医生指导下接受治疗外,要跳出“静养”的误区,遵循医嘱,“早下地,晚负重”,保质保量地进行康复锻炼。而要判断踝关节韧带是否

受外力失衡时,踝关节易出现内翻或外翻,造成损伤。也正是由于这一结构特点,所以足踝部的扭伤大多伴有韧带损伤。而韧带损伤后的修复时间相对较长,在此期间不少患者觉得只要疼痛肿胀消除,就是恢复好了,于是便开始进行剧烈运动,而这样一来很容易让刚愈合的韧带再次发生撕裂,产生新伤,导致慢性踝关节不稳。一旦发展成慢性踝关节不稳,就会出现习惯性崴脚、慢性踝关节疼痛等症状,严重的还需通过手术进行治疗。

徐永申提醒,年轻人不要把崴脚当回事儿,一定要遵从医嘱,认真对待。

修复,简单来说可以将“踝关节是否有压痛,灵活度是否恢复”作为基础参照,具体修复程度,还是建议经过医生必要的检查确认。

徐永申表示,必要的康复锻炼是保证崴脚患者韧带修复、恢复正常生活、避免踝关节反复扭伤的重要手段。通常来说,患者在解除制动后,可在医生指导下进行肌肉力量、平衡性的锻炼,比如踮脚走路等,这些有助于锻炼小腿肌肉,增强脚踝的稳定性。



## 是感冒还是过敏? 您可以这样判断

□洛健融媒记者 程芳菲 通讯员 尤云飞

今天是全国爱鼻日。这个季节春暖花开、万物复苏,如果出现鼻子痒、打喷嚏、流鼻涕等症状,您能分辨是感冒还是过敏吗?

“呼吸科的医生说我应该是过敏,让我来这儿就诊。”近日,35岁的张女士在市东方人民医院(河科大三附院)耳鼻喉科门诊就诊时说,因为工作调动,2月初,她从外地到我市生活,最近出现流鼻涕、打喷嚏等症状,她吃了4天的感冒药没有好转,便到医院就诊。

“检查结果显示,张女士患了过敏性鼻炎。”该科主任刘迎辉说,目前,随着樱花、玉兰、牡丹等相继开花,过敏性鼻炎的就诊患者已有所增多。有花粉过敏史的患者都知道,每年的春秋两季都会发病,病程常会持续整个花粉季。

那么,对像张女士这样,首次出现过敏症状的人来说,如何判断自己是过敏还是感冒呢?刘迎辉说,可以从持续时间、鼻眼症状、全身症状等方面区分。首先,过敏性鼻炎的病程一般会超过两周,而普通感冒的周期一般为7天至10天。其次,过敏性鼻炎的症状为频繁地打喷嚏,流清水样鼻涕,眼痒、鼻子痒,而普通感冒的症状为打喷嚏、流鼻涕,没有眼睛或皮肤不适。最后,过敏性鼻炎患者一般没有发热等症状,而普通感冒患者常会出现食欲减退、低烧、咳嗽等症状。

刘迎辉提醒,往年我市的过敏性鼻炎就诊高峰多在3月底至4月中旬,由于今年春季回暖的时间相对较晚,花也开得比往年晚一些,从目前门诊的接诊数据来看,就诊高峰可能稍向后移。对有花粉过敏史的市民来说,从现在起通过服用抗过敏药、中药等方式进行预防也来得及。如果有户外活动,尽量佩戴口罩、护目镜,减少和过敏原接触。