“雪道尽头是骨科”？如何避免滑雪受伤

北京冬奥会奥运选手们，在比赛场上飒爽英姿的样子，让很多年轻人想上雪道一试身手。

近日，微博上就有骨科医生曾发文说：今天9台手术，7台是滑雪滑的，4个前叉（前交叉韧带），1个髌骨脱位，1个踝关节，1个半月板。他感慨道：滑雪运动受伤的概率在10%~15%，雪道尽头是骨科。

随后，“雪道尽头是骨科”这一话题词也迅速冲上了热搜。不少网友都分享了自己的“悲惨经历”……对此，也有网友笑称：“别人是谷爱凌，你是骨爱折”。

为什么滑雪易出现运动损伤？

滑雪容易出现运动损伤，和“天时地利”都有关系。

天时：滑雪的季节主要在冬季，场地温度低；

地利：滑雪场地形比较复杂，场地湿滑；滑雪时速度一般都比较快，还容易出现相互碰撞，摔伤或碰伤后容易出现各种软组织损伤，甚至骨折。

同时，我国滑雪爱好者很多缺乏专业训练，以为滑雪就是一项很简单的运动，思想上对安全不够重视，对预防运动损伤相关知识储备不足，有些甚至在滑雪前没有做足准备活动，这些也是导致滑雪运动中发生损伤的重要原因。

当下，冬奥会热度不断，许多福建人表示：也想出发去滑雪。

那么，滑雪初学者，怎样才能尽情感受冰雪运动的魅力，又规避运动损伤呢？

1. 充分热身

如果运动前没有做好热身，可能在运动中发生肌肉拉伤、痉挛和关节扭伤。

发生肌肉拉伤 应立即停止；出现瘀血肿痛等症状，用冰敷的方法让受伤部位迅速降温，减少伤处肿胀、疼痛及痉挛。

具体做法：将包裹毛巾的冰袋敷在患处，伤后24小时内，每隔2~3小时冰敷20~30分钟即可。

发生关节及韧带拉伤 发生扭伤，关节不能负重或活动明显受限，应立即呼叫救援人员，需到有救治能力的医院明确伤情，及时治疗。

2. 皮肤伤害

在冰雪场地上比较常见，伤势一般较轻微，可以自己先行处理。

皮肤擦伤

若皮肤表皮剥脱、渗血，应及时止血，可用碘伏消毒；对于淤血和血肿，可先冰敷，3天后再进行热敷和按摩，可减缓疼痛。

皮肤割伤

在冰雪场应始终佩戴手套、穿长衣长裤，防护服也应选择防切割的材质。发生切割伤，若出血量较大，应及时到医院就诊。

眼部伤害

雪地能够反射近95%的太阳光。眼睛出现疼痛、怕光、流泪、视物不清等症状，不要用手揉，用纯净水或眼药水清洗，然后用柔软的医用棉纱覆盖，闭眼休息。

3. 防止冻伤

察觉到局部皮肤发白，有针刺感或麻木感，应立即离开低温场地，更换被打湿的衣物鞋袜，进行局部复温：

●不要搓揉；

●不能马上烤火；

●脚上冻起泡，不要立即脱去袜子，等复温消肿后再更换；

●可用40℃的温水浸泡冻伤部位；

●穿上厚衣服保暖；

●5~10分钟后再靠近（不要紧贴）取暖的设备，让皮肤的温度缓慢回升。

4. 学会摔跤

滑行时，一旦外力冲击或重量负荷超出身体承受，就易发生骨折，常见部位有腕、踝、膝盖、锁骨、肩、腰。

腕关节骨折 手腕是新手受伤频率最高的部位。跌倒时直接用手腕支撑，极易导致扭伤或骨折。在学习冰雪运动的初期就应佩戴护腕。

向前跌倒时，应用肘触地，让肘关节承受更大的力量；向后跌倒时，应双手前伸，肘关节向后伸，同时缩回手臂，卷曲身体并滚动，以此减小冲击力。

头颈部及脊柱损伤 这是最严重的一种运动损伤，在跌落、高速碰撞、向前扑倒等情况下容易发生。脊柱受损可能出现运动功能障碍，伤者感觉不到也不能活动自己的肢体。此时一定要呼叫专业救援，切忌自己挪动，救援不当造成的二次损伤可能比原始损伤更严重。

头盔可以保命，必须配戴；护背、护腰能保护脊柱和腰部，以防损伤重要部位。

（综合都市快报、澎湃新闻、生命日报、新浪微博、科普中国等）

冬奥赛场的现场救援

赛场是急救的第一现场

中日友好医院心血管外科的林凡医生是冬奥会的保障医生之一，他介绍了一次他印象很深的救援。前不久在一位美国运动员比赛受伤之后，裁判立即停止了比赛，医生需要背负15公斤重的救援包，依靠娴熟的滑雪技能，在4分钟内到达运动员身边。

有一位来自瑞士的男运动员摔伤后，医生判断其上肢有多处骨折，冬奥会专用救援直升机迅速将其转运到定点医院。

根据国际奥委会、国际单项体育联合会及申奥承诺要求，在高山滑雪、跳台滑雪等项目中，直升机需在5分钟内到达患者上空，15分钟内将患者送达最近定点医院。

现场救援要比想象中更难

2月7日中午12点，在男子滑降的比赛中，一名运动员以130多公里/小时的速度飞驰，但不幸失误摔倒，冲出赛道触网，在雪道上滑行几十米。接到救援指令后，北京积水潭医院创伤骨科副主任医师、滑雪医生孙旭2分钟内滑雪到达现场，迅速检查伤情，止痛并给其左肩和左前臂SAM板固定，5分钟救援队将伤员转运到竞速运动员医疗站。

“现场救援只是急救的第一步，后续的转运和医疗站的保障工作也非常重要。”孙旭表示，2月7日16点左右，在女子竞技超大回转比赛中，一名运动员在接近终点线摔倒。他的医生队友郭祁仅用1分钟就穿过终点区赶到伤员身边，给予止痛、下肢夹板固定，救援船迅速转运到竞技运动员医疗站。

“比想象的要更难一些，”孙旭医生感叹道，“比赛现场随时都有可能出问题。只要有运动员在赛道上，我们就必须要在救援点位上，保障运动员的安全。尤其是训练道上常常状况频出，滑雪医生需要背着沉沉的急救包，在陡峭的雪地上站很久，很多队员站久了膝盖和髋关节都酸胀得厉害。”“希望所有运动员都能平安。”

（人民日报健康客户端）

比赛遇上“大姨妈” 女运动员该如何解决

北京冬奥会正如火如荼进行中，这届冬奥会女性运动员参赛比例进一步提高，达到了45%，是女性运动员历史上参赛比例最高的一届冬奥会。

比赛期间，女性运动员往往会因为精神高度紧张，从而引发月经不调、月经紊乱、闭经等。此时女性会容易感受到生理前一周出现的烦躁易怒、乳房胀痛、失眠、紧张甚至头痛等症状，严重可能会影响到运动员正常发挥。

比赛期间，女运动员该如何与“大姨妈”共处？

运动员可以根据个体情况，在医生指导下选择不同的方案：

第一，吃避孕药

避孕药可以有效调节女性体内雌激素分泌水平，这样可以达到抑制排卵的作用。

不过通过这种方式达到推迟月经的目的，很容易对身体健康造成一定危害。

第二，使用黄体素

可以利用黄体素推迟月经期，前提是必须要在医生的指导下合理使用。

第三，雌激素+黄体素

比赛前可利用黄体素和雌激素推迟月经。在月经到来的前几天口服这两种药物，一般情况下吃10天左右，就可以达到预想中的效果。服用量以及服用次数，都需要在医生指导下使用，切勿自行乱用。

（东方头条网）

社址：福州华林路84号 邮政编码：350003 发行部电话：87095901 广告部电话：87095713 全国各地邮局收订
广告许可证号：0302 印报时间：2月16日 本报电子信箱：fujianwsb@126.com 零售每份2.00元
一些作者由于地址不详，本报无法及时发放稿费，请作者与本报联系。 《福建卫生报》编辑部
印刷单位：福建报业印务有限责任公司 地址：福州市金山金榕北路52号 电话：0591-88618337