

福建省立医院

玩轮滑 一个绊倒竟骨折

联勤保障部队第九〇〇医院

□本报记者 林颖

都说“雪场的尽头是骨科”，轮滑、滑板等“旱冰”运动相较于滑雪运动较容易掌握。近年来，轮滑颇受小朋友喜爱，很多家长从幼儿园开始，就给孩子报了轮滑班。

不过，医生提醒：学轮滑没做对，可能分分钟进医院！

前不久，家住福州的小轩央求妈妈给自己买了一双轮滑鞋，自己在小区里练习起了轮滑。刚学会没多久，小轩在小区玩耍时，被路面上的一个突起的地板砖绊倒，情急之下，小轩两手撑地，结果手腕处骨折了，妈妈赶紧送他去医院。

类似小轩这样玩轮滑引发的损伤，福建省立医院儿外科康映泉副主任医师坦言不在少数：“最常见的就是摔倒后手腕处撑地引起的骨折，以及膝关节韧带的损伤。”



如何减少玩轮滑过程中的损伤？

1. 做好防护 使身体的关键部位不至于受伤。

2. 玩轮滑前要热身 没有热身就参加运动，出现损伤的概率会大大增加。

3. 场地有讲究 小区、公

园、人行道等公共场所可能会有石子、尖锐物及水坑等高低不平的地方，稍有不慎容易被绊倒，而人行道更容易发生意外。最好选择比较平整、没有台阶的大型广场。

玩轮滑摔倒后，出现伤情不要忍痛

玩轮滑摔跤后，如果是骨折或当时感觉剧痛，应赶紧制动，休息冰敷（冰袋要包裹，不

要直接接触皮肤）缓解肿胀，并及时就医。一味忍痛可能拖延出更麻烦的情况。

儿童运动成人化 当心“抢跑”不成反伤身

“双减”政策落地的第一个寒假，体育培训班十分火爆，许多培训机构都推出了一些成人化的儿童运动项目，如少儿蹦床、少儿攀岩、少儿跑酷等，这些项目受到了一些家长的欢迎，有些家长不惜付出数千元至上万元的培训费。

随着越来越多的低龄儿童参与这些培训，有关儿童出现运动损伤的报道也逐渐增多，如“9岁娃练5年拉丁舞致半月板撕裂”“6岁儿童训练跑酷致小腿骨折”等。

毋庸置疑，体育锻炼对于儿童成长至关重要。经常参加体育锻炼，有助于儿童及青少年体质的增强以及意志品质的塑造。

然而，儿童的体育锻炼项目不应过早成人化。

“与成人相比，儿童骨骼的水分和有机物较多，无机盐较少（磷酸钙、碳酸钙），因而富有弹性，不易骨折，但骨骼硬度

小、易变形。儿童的肌肉含水量较多，蛋白质、脂肪、无机盐较少，肌肉细嫩，与成人相比，收缩力较弱、耐力差、易疲劳。儿童的关节面软骨相对较厚，灵活性和柔韧性较成人好，牢固性却相对较差，在外力作用下较易脱位。”天津体育学院社会体育与健康科学学院教授李庆雯说。

李庆雯表示，儿童身体不同位置的肌肉，其发育程度也不一样。在进行蹦床、跑酷这种对于翻腾技术要求较高的运动时，需要用到身体多部位的肌肉，如果肌肉力量跟不上，很容易造成膝关节、肘关节和踝关节的损伤，稍加不慎，还会造成骨折，因此不适合儿童参加。

“此外，不同年龄段的儿童，其适合的运动强度、内容等也有所不同。”李庆雯介绍，比如，儿童不宜过早进行高强度力量性训练，否则容易造成软骨损伤。

李庆雯介绍，儿童体能锻炼是近年来发展起来的培训项目。

年龄偏小的孩子只能进行简单的协调平衡练习（如爬行等），或参与徒手的集体小游戏。3到6岁这个阶段的体能训练课程，会逐步开始进行全面锻炼，比如神经募集能力、灵敏协调能力、肌肉力量和爆发力等，以基础的动作模式练习和动作技能练习为主。

“一般不提倡3到6岁的儿童以专项练习为主进行运动。若训练强度过大，致使身体不能适应而产生伤病，会影响儿童的生长发育和健康成长。”李庆雯表示。

6岁以上的儿童可以选择的运动项目就比较多了，特别是在上小学后，可以结合体测报告，有针对性地进行练习，并根据儿童的身体素质特点去选择专项练习。

（《科技日报》）

34岁孕妇 体内抽出多袋“牛奶血”

□本报记者 陈坤 通讯员 林娟 薛丽芳

近日，孕期32+5周的34岁女士小王（化姓），因为剧烈腹痛，被家人紧急送往联勤保障部队第九〇〇医院急诊医学科。

接诊医生李敬成怀疑孕妇患的是急性胰腺炎。验血结果出来后，小王被诊断为高脂血症性胰腺炎，被收住急诊医学科重症监护室（EICU）。

原来此前，小王产检时被检查出胎儿比正常孕周偏小。家人一听，认为胎儿偏小就是因为营养不良，小王的母亲开始烹饪各种各样的所谓营养食物给女儿“补身子”，并向小王灌输“孕妇一定要多吃点有营养的东西，宝宝才能吸收更多的营养”。自那以后，小王便开始了无节制的饮食摄入，最后被“补”进了第九〇〇医院急诊医学科。

住院期间，急诊EICU团队为患者从体内过滤出了一袋又一袋的“牛奶”（油脂废液），经过EICU团队的共同努力，小王及腹中的胎儿很快转危为安。



急诊医学科张伟主任表示，孕妇的营养很重要，但“母肥儿壮”是错误观念，妊娠期间要养成合理饮食习惯，避免错误饮食带来的危害。

链接

手握膳食指导“方向盘”

1. 少食多餐、禁止暴饮暴食，容易使胃急剧扩张，食物难以消化，出现恶心、呕吐、腹胀、腹痛等症状，严重时可引起急性胃扩张或诱发急性胰腺炎。

2. 勿长期偏食，且只摄取单一的营养素，容易导致营养不良、贫血等。同时要注意定期运动、禁烟酒。

3. 勿高糖饮食，孕期过多摄入高糖食物容易导致妊娠期糖尿病，尤其是本身肥胖或高龄的产妇。

4. 勿长期喝浓汤或食用油腻菜肴，其实汤面上所呈现奶白色是脂肪的乳化现象，并不等于营养剂。

5. 适量身体运动，维持体重适宜增长，每日进行30分钟左右的中等强度身体活动，如散步、体操等，有利于体重适宜增长和自然分娩。

泉州市护理学会举办护理创新大赛

□本报记者 张鸿鹏

通讯员 林萍珍

2月26日，泉州市护理学会成功举办首届“环宇通

杯”护理创新大赛。

前期经过层层选拔，共评选出33个项目入围决赛。

其中护理用具类17项、护理实践类16项，最终大赛评出一等奖4名，二等奖6名，三等奖10名。