

# 运动减肥别大意 出现损伤要处理

□文/图 鞠圣娇 李雪

“谁能想到跑几次步、爬几次楼梯，膝盖就受伤了呢。这回得养好几天，又不能运动了。”7月2日，患者刘娜娜(化名)对聊城市中医医院康复一科负责人李泽民说，她本来想靠运动减肥，但没有在运动前正确热身，导致膝盖损伤，如今不得不暂停运动。李泽民使用中药塌渍和手法治疗帮刘娜娜缓解了疼痛。

李泽民表示，进入夏天，衣着单薄，许多人开始关注自己的身材和体重，尝试依靠运动让身材变得更好，但有人却选择了错误的运动方式。“最近，我们门诊上因运动出现损伤的患者有所增加。大家知道减肥需要管住嘴、迈开腿，但如何迈开腿进行健康安全运动，还是有讲究的。”李泽民说，运动前不注意热身，运动强度超过能力范围或动作不规范，都有可能造成韧带拉伤、肌肉拉伤、崴脚、骨折、脱位等损伤，轻者需要休息或采用保守治疗的方式，严重的可能需要做手术。有的人膝关节原本就有问题，还有人扁平足，不运动的情况下一点事儿没有，一旦运动起来，就容易受伤。

李泽民提醒市民，出现运动损伤后，

如果不及时进行正确处理，可能会影响日后的工作、生活。以踝关节扭伤(崴脚)为例，患者崴脚后，有时候会造成韧带等软组织撕裂，如果治疗不及时，韧带被过度拉长，很难再恢复原样。这会使踝关节长期处于不稳状态，无法很好地支撑身体，穿不合适的鞋子或者在不平的道路行走，就有可能再次崴脚，时间长了，形成习惯性崴脚。临床上，李泽民遇到过膝关节受伤后处理不及时，导致创伤性关节炎进而影响关节功能的患者；因快速剧烈跑动导致髌关节筋膜损伤，影响正常走路的患者；打太极拳做转身动作时，膝盖与脚尖方向不一致导致膝关节损伤的老年患者。

“要结合自身情况，选择合适的运动强度和项目，才能避免运动损伤。”李泽民说，如果体重基数较大，不建议一开始就选择蹦跳、长跑、爬坡(爬楼梯)等会给膝关节带来较重负担的运动方式。羽毛球、篮球等运动，紧急制动多，也容易造成运动损伤。骑自行车、健步走(非暴走)、游泳、跳广场舞等较温和的运动适合大多数人。此外，运动时还需要注意正确的姿势，最好在专业人士的指导下做高难度的动作。运动时，要穿宽松、舒适的服装和运动鞋，戴上必



李泽民为患者检查胳膊

要的护具。运动前，一定要充分热身，降低受伤的概率。

出现运动损伤后，掌握一些紧急处理方法也是很有必要的。比如，停止运动，保护受伤部位，冷敷、抬高患处等。

千万不能用力揉搓、热敷疼痛的部位，这样会加重局部的疼痛感。出现运动损伤后，如果疼痛时间较长、无法忍受，要到正规医院就诊，寻求医生的帮助。

# 男性乳腺也会发育 微创手术可解尴尬

□ 鞠圣娇

很多人认为乳腺疾病与男性无关，但实际上他们也会被乳腺疾病困扰，最常见的是乳腺发育。7月2日，聊城市中心医院普外科为两名乳腺发育的男性患者做了胸壁脂肪抽吸联合乳晕小切口乳腺腺体切除术，解决了他们的困扰。

半年前，57岁的张玉林(化名)发现自己的胸部变大了，误以为是发胖造成的。进入夏天后，单薄的衣服遮不住变大的胸部，喜欢游泳的张玉林不好意思再游泳了。家人注意到张玉林的异样，建议他到医院就诊。近日，张玉林来到聊城市中

心医院普外科就诊，向该科主任刘庆来说出了自己面临的尴尬。刘庆来为张玉林检查后，诊断为男性乳腺发育，建议做手术切除发育的腺体。

传统腺体切除术切口长、创伤大，术后容易产生积液，且手术区域容易形成凹陷。刘庆来和患者沟通后，决定为其实施胸壁脂肪抽吸联合乳晕小切口乳腺腺体切除术，这种手术方式出血量少、用时短、安全性更高，术后恢复效果好。

医师们先向张玉林的乳房区域皮下及深层次注射溶脂液，10分钟后进行吸脂，再作环乳晕弧形切口(长约3cm)，随

后切除发育的腺体。同日做手术的还有另外一名60岁的男性乳腺发育患者。术后，两名患者感觉良好，不久即能出院。

刘庆来介绍，男性乳腺发育又称为男性乳房肥大，患病率随年龄增长而上升。症状为一侧或双侧乳房肥大，呈女性样乳房外观，乳房无痛性进行性增大或乳晕下区域出现触痛性肿块。男性乳腺发育虽没有生命危险，但严重影响外观形象，易对患者的心理健康造成伤害。引起男性乳腺发育的原因分为生理性原因和病理性原因。病理性的原因多为：雌激素过多；睾酮及其代谢物生成或作用异常；服用了影响睾酮合成或作用的药物；乳腺内

源性激素敏感性增高等。对于乳房过大、病程较长、药物治疗无效或怀疑是肿瘤的患者，临床上通常采取手术治疗的方式。近年来，男性乳腺发育的手术方式不断改进，如聊城市中心医院就开展了乳腺肿物微创旋切术、镜腔下乳腺腺体切除术等，最大限度减轻患者痛苦，缩小术后胸部留下的瘢痕。

“除了乳腺发育，男性还可能得乳腺炎、乳腺肿瘤等疾病，如良性纤维腺瘤或恶性肿瘤。”刘庆来说。男性乳腺癌进展快，患者生存期短，而很多男性对乳腺疾病的认知不足，刘庆来建议，男性市民也要关注自己的乳腺健康。



7月3日，聊城市人民医院东昌府院区组织儿科、骨科、康复科等多个科室的医护人员，走进城区孟达国际新城小区开展“医缕微光”健康义诊活动。医护人员为居民进行健康查体，提供健康咨询服务，教授心肺复苏术、海姆立克急救法等急救方法，并邀请居民进行现场体验。

鞠圣娇 摄

