

跑友做好运动防护远离“跑步膝”

近几年兴起了马拉松热，大街小巷都可以看到路跑的人群。小王也是跑步爱好者，每周跑廿几公里。然而，最近小王跑步后出现右膝盖痛，而且每次跑步量加大后就比较明显，没有办法继续正常训练。听跑友说可能患上了“跑步膝”，是半月板损伤，让他休息不要跑了。但是小王不甘心就这样放弃。在运动创伤科门诊，医生检查后告诉他，问题出在膝盖外侧的一根肌腱发生炎症才引起疼痛，并不是半月板损伤。

临床上没有“跑步膝”这个名词。但是很多人喜欢把跑步后膝盖发生疼痛以及诱发的一系列症状都叫作跑步膝，甚至半月板损伤也认为是跑步膝，这是不准确的。其实跑步人群中比较多见的是膝关节外侧疼痛，通常是由于外侧一根肌腱叫髂胫束，由于跑步时反复摩擦髌骨外侧髌造成该处滑囊发炎，引起疼痛，它有个专门的名词叫 Runner's Knee，翻译为跑者膝，也叫髌胫束摩擦综合征。上文中小王其实就是得了这个毛病。

跑步运动中还有很大一类损伤集中在膝盖前方，俗称膝前痛。其实所谓的膝前痛也并非单一的某一种伤病，它包含许多不同的疾病。比较常见的主要是膝盖后面的软骨磨



损（也叫髌股关节软骨损伤）以及髌腱腱病（也叫髌尖末端病）。

其实，只要控制好运动量，跑步很少造成损伤，关键是体重是否过重。所有的运动都要适度，跑步也要量力而行。一旦发生膝盖疼痛，也不必紧张担忧，一般不需要手术治疗。在运动创伤专科明确诊断后，通常采用康复

理疗（如体外冲击波治疗）、辅具治疗（如护具、肌内效贴布）及药物辅助等方法。此外通过改善膝关节周围肌肉力量和本体感觉控制能力也可以预防和缓解跑步后膝盖疼痛。

经常进行各类长距离跑步的跑友，要定期检查膝关节，可能不经意间就容易出现疼痛等问题，这和定期保养汽车发动机是一个

道理。经常跑步的人，有条件的话可以适当进行一些下肢力量训练，单纯跑步不能代替力量训练，足够的下肢肌肉控制能力能够确保跑步时不易受伤。运动时，针对有过伤病的部位可以使用一些护具或者肌内效贴布进行保护；对于没有伤病的部位可以根据运动量，进行运动防护，避免损伤。

再回过头来说说“半月板”。我们经常听说“某某运动员，半月板损伤，无法回到比赛，需要手术治疗”。所以，很多运动爱好者一听到半月板损伤都会害怕，有的减少运动量甚至不敢再运动了。其实半月板是一种软骨，在膝关节内垫于上下两块骨头之间的一层类似软骨脆骨的部件，主要起到缓冲压力，避免骨面直接撞击，类似垫片的功能。它确实容易损伤，常见于足球、篮球等强对抗性的运动中，损伤后通常比较难自我愈合，大多需要手术修复才能痊愈。然而真正的半月板损伤一般都会有明显的外伤扭伤史，或者长期磨损史，并非跑步运动中常见的损伤。广大跑友如果只是跑步过程中膝盖疼痛，一般不用担心半月板损伤。

戈允申 陈世益(教授)(复旦大学附属华山医院运动医学科)

关爱女性

坚持盆底肌锻炼维护女性健康

经历了漫长的十月怀胎的辛苦，新生命的诞生总是让人充满喜悦，这对女性来说也许是一生中最幸福的事情，然而产后如果没有关注盆底康复，随之而来的盆底功能障碍性疾病可能会影响了她们的身心健康。

在妊娠期，为了适应隆起的孕肚，孕妇的脊柱弯曲度发生改变，腰椎向前突出，人体的重心由腰骶部指向了盆底，与此同时，子宫的重量日益增加，使盆底肌肉在持续受压的过程中日渐松弛。这一系列原因会造成盆底结构损伤并影响盆底功能。女性的盆底肌犹如一张“吊床”，托着尿道、膀胱、阴道、子宫、直肠等器官，有控尿、控便，维持阴道的紧缩度等多项生理功能。盆底肌一旦遭到损伤，会出现漏尿、阴道松弛、子宫脱垂、小腹及腰骶部坠胀感、便秘等现象，给女性带来一系列的烦恼，严重影响生活质量。

从解剖学的角度来看，盆底功能受损

在前盆腔可以表现为尿道下移和膀胱下移两大类。其中尿道下移主要表现为压力性尿失禁，有些女性在大笑、咳嗽、打喷嚏时遭遇“漏尿”的尴尬，这往往就是盆底功能受损的结果。膀胱下移则表现为膀胱借由阴道前壁脱出阴道口外，走路时会经常摩擦，引起异味、分泌物、溃疡、化脓等问题。

对于轻度和中度的患者，可以进行保守治疗，包括子宫托和盆底肌锻炼，适用于所有有症状患者，尤其适用于希望保留生育功能、不能耐受手术治疗或者不愿意手术治疗的轻度脱垂患者。子宫托置入阴道后，对阴道壁、盆底部起支持作用，恢复盆底器官原有的解剖位置。子宫托有各种形状和大小，最常见的是无隔膜环形、有隔膜环形等。

盆底肌训练法的方法很简单，就是收缩、上提肛门，女性坐在办公室或乘地铁时都可以做，每次收缩提肛时可持续3-5秒钟，可重复地做，早晚各做15分钟。坚持

进行盆底肌锻炼，可以增强盆底肌的功能，提高生活质量，同时有利于防治盆底障碍性疾病如尿失禁等的发生。

与此同时，采用盆底康复仪不同频率、不同能量的电刺激及生物反馈训练，也可以唤醒被损伤的盆底肌肉，增加盆底肌肉肌力和弹性，使盆底功能恢复正常，达到事半功倍的效果。

对于中重度患者，则需要进行手术治疗。其中压力性尿失禁的患者需要在尿道中段用微创穿刺的方法植入一根特制的聚丙烯吊带，来替代受损的耻骨尿道韧带，以此来有效支撑尿道，缓解漏尿症状。对于盆腔器官脱垂的患者，根据脱垂的部位和机理，通过各种类型的盆底重建手术使脱垂的盆腔器官恢复到原有的位置，加固在妊娠、生产、衰老过程中受损退化的组织，摆脱这类疾病对生活的困扰。

李佳怡（上海交通大学医学院附属仁济医院泌尿科）



知“心”话

对伸向孩子的暴力说『不』

近日，一段亲生父母涉嫌虐童的视频在网上流传。中国有句古话叫“虎毒不食子”，但是儿童受虐现象却时常见诸报端。为什么家长虐童事件屡屡发生？

首先，除了家长不能控制自己的情绪，认为小孩没有还手之力，所以能够肆意妄为地发泄自己的情绪以外，更是因为家长往往对自己的监护人位置产生一种权力感，认为孩子赖以生存的一切都是自己给予的，没有自己孩子无法生存，这为他们肆意虐待孩子提供了心理基础。

其次，当儿童在身体和认知功能的发育并没有完全的时候，会认为家长是权威的，自己受到惩罚是自己的问题，不敢反抗或逆来顺受，这就更促成了家长对孩子的“管教”更加肆无忌惮。

在传统观念下，家长往往会觉得孩子是自己的私人财产，打骂孩子是自己的事，并不涉及社会问题。当在生活中有委屈或者压力时，他们会把弱小的孩子当作发泄压力的出口，即“踢猫效应”——对自己或者等级低于自己的对象发泄不满情绪，而产生的连锁反应。（注：踢猫效应 Kick Cat Effect——人的不满情绪和糟糕心情，一般会沿着等级和强弱组成的社会关系链条依次传递。由金字塔尖一直扩散到最底层，无处发泄的最弱小的那一个元素，则成为最终的受害者。）

有些家长可能会觉得，孩子需要“管教”，棍棒之下出孝子，小时候忘性大，打几下无碍。其实，儿童在遭受虐待以后，可能出现身体和精神健康状况不佳，这种情况可能会一直持续到成年期，对他们的成年生活影响巨大。尤其在心理方面，一项长期研究显示，在儿童时期遭受虐待的人群中，多达80%的成年人在21岁时满足了至少一项精神疾病的诊断标准。这些年轻人表现出包括抑郁、焦虑、进食障碍和自杀等多种问题。

长期遭受虐待产生的压力可能导致焦虑，并使受害者更容易受到诸如创伤后应激障碍、行为障碍、学习、注意力和记忆困难等问题的影响。

经历过儿童期虐待和忽视的青少年，比接受精神疾病治疗的其他青少年，需要接受更多的治疗抑郁症、焦虑症和其他心理问题的药物。

一旦周围的竞争压力增加，周围人的要求提高，他们可能随时会处在一种担心中，怕自己表现不够良好而受到惩罚，从而产生各种各样的精神问题。

每一次这类事件的发生，我们都应该更警醒。对于伸向孩子的暴力，我们说“不”！竺映波

医护到家

不吸烟仍被肺癌“找上门”

肺癌 ALK 基因突变患者如何延长生命

随着大家对于肺癌的关注度逐步提升，其致病风险因素越来越为人们熟知，譬如吸烟、空气污染、遗传或基因突变等。肺癌与吸烟密切相关，在老烟民中查出肺癌的不在少数。但是，吸烟并不是肺癌唯一的诱因。在其余风险因素中，ALK（间变性淋巴瘤激酶）基因突变导致的肺癌相对特别，虽然占非小细胞肺癌5%-7%，但是多发于不吸烟的年轻女性患者。

数据显示，2017年，我国新发ALK阳性患者约24000人，其中约18000人已经处于疾病晚期。ALK基因突变导致的晚期肺癌十分凶险，生存时间短。幸运的是，随着精准治疗的发展，目前已经有了针对ALK基因突变的靶向治疗药物，患者的生存时间有望得到延长。但是，目前我国ALK基因突变患者治疗率只有10%，其中一部分患者是因为没有进行基因检测，不知道自己发生了ALK基因突变而错失最好的治疗机会，另一部分患者则是因为治疗费用望而却步。

基因检测是决定晚期肺癌患者治疗方



低剂量螺旋CT是筛查早期肺癌的有效手段

案的关键步骤。海军军医大学长海医院呼吸内科主任医师白冲教授对此观点表示赞同，他指出，目前肺癌的诊断，不仅仅停留在确定是否为癌，还必须明确是哪一个基因突变导致的，然后再据此进行精准治疗。建议在患者诊断为晚期非小细胞肺癌时和早期患者演变为IV期时取肿瘤病理标本进行基因检测。

对于晚期非小细胞肺癌患者来说，在开始治疗前进行基因检测意义重大。目前

常用的检测基因突变的手段有三种，包括荧光原位杂交(FISH)、聚合酶链式反应(PCR)和免疫组化(IHC)。但是任一种的检测准确率都并非100%，建议用两种以上方法确认检测结果，明确自己的基因突变类型，再选取相应的治疗方案。而已经开始靶向治疗的患者应当定期随访复查，以便及时发现耐药状况，及时更换治疗方案。

如果确定ALK基因融合突变，应优先考虑使用ALK靶向药物。但是耐药问题一直是肿瘤治疗的难题之一。以往，一旦第一代ALK抑制剂的使用发生耐药，患者只能再回到化疗，如今，国内首个用于治疗ALK阳性非小细胞肺癌的第二代ALK抑制剂塞瑞替尼胶囊今年5月已经在中国获批上市，并且在今年10月纳入了医保，第二代ALK抑制剂的运用从被动的应付耐药转变为主动预防耐药的产生，这将在减轻患者负担的同时帮助患者坚持规范治疗，在相对延长患者生存期的同时提高患者的生活质量。乔闯 本版图片 TP