

每天跳绳3000下 15岁女孩“瘸”了！

医生：不建议胖友通过跳绳减肥

“又一例因为跳绳导致足底筋膜炎的患者，今年才15岁。”宁波大学附属第一医院足踝外科任甜甜副主任医师指着晓晓(化名)的片子叹息。过去一个月，为了能快速减重，晓晓每天跳绳3000下甚至更多，结果导致足底筋膜炎，疼痛严重。

作为足踝外科专家，任甜甜表示，为避免损伤，不建议肥胖人士将跳绳作为减重的主要运动方式。



医生正在为患者做治疗。

初二女生跳出足底筋膜炎

晓晓是一名初二学生，体型偏胖。她希望能快速减重，让身材更纤瘦。作为学生，平时也没时间到健身房专门锻炼，她刷到小红书上有关跳绳减肥的记录心动不已。于是，她下定决心执行跳绳打卡，兴致勃勃地坚持每天跳绳3000下。

跳了一个月左右，晓晓的体重没有明显下降，但她却发现跳起来越来越“力不从心”，跳绳时脚后跟经常疼痛。一开始，休息一晚就好了，慢慢地，睡一觉起来也改善不大，每天起床后，脚一沾地即疼痛难忍。这次来就医时，她已经一瘸一拐了，脚疼严重影响到生活。

任甜甜接诊后得知，晓晓足部疼痛的位置主要位于足跟下方偏内侧。经X线检

查发现，其足部并没有发现明显的骨质异常变。结合她的症状、查体及影像学检查，她被诊断为足底筋膜炎，原因正是每日长时间跳绳。任甜甜叮嘱晓晓立即停止这样的疯狂跳绳打卡，充分休息，并使用非甾体类药物进行对症治疗。

据介绍，足底筋膜炎也称跖腱膜炎。由于长时间走路、跑步、跳绳等，使足底筋膜或肌肉长期处于高负荷工作的状态。这样会对足底筋膜造成反复牵拉损伤，在足底筋膜跟骨结节附着处发生慢性无菌性炎症。

足底筋膜炎以保守治疗为主，通过口服镇痛消炎药物、理疗(冲击波和电疗高频)、冰敷、按摩等来缓解和消除炎症。

怎样做到锻炼、健康两不误？

“近年来，门诊中因为跳绳受伤的患者越来越多。”任甜甜说，损伤类型主要有足底筋膜炎、踝关节扭伤、跟腱损伤、膝关节损伤等。患者以冲刺跳绳考试的学生和把高强度跳绳作为减重方式的胖友居多。

任甜甜分析，跳绳导致受伤，很少是因为动作不正确所致，基本都是因为强度过大。在小红书等社交平台上，每天跳绳5000下瘦身的“经验之谈”比比皆是。

“我关注到，一些博主会图文记录自己每天跳绳几千下，身材在短期内有明显变化。”任甜甜说，其实，这样的经验很难复制到普通人群中。在骨科诊室里，跳绳受伤的患者人数众多。从骨科医生的角度看，这样每

天跳绳几千下的高强度运动，无疑是在透支自己的身体。

跳绳对场地、技术要求都不高，颇受欢迎。那么，怎样做到锻炼、健康两不误呢？

任甜甜表示，首先不建议肥胖人士将跳绳作为主要的运动方式。因为体重大的话，在跑跳时，膝关节、踝关节等都承受更大压力，更容易受伤。

其次，跳绳前要做好充分的热身运动。跳绳结束后，要及时做好拉伸。

另外，跳绳强度不要过大。以跳绳时间为例，每天累计跳10分钟就够了；以次数为例，如果当天计划跳绳1000下，可以分3组-5组完成，每组间休息3分钟-5分钟。

推荐骑动感单车燃脂

作为骨科医生，任甜甜推荐哪项运动呢？他说：“平时一说到运动，人们很容易想到跑、跳。我一般会建议患者和身边的朋友合理运动，但是可以少跑跳，尤其是基础体重比较大的情况下。”

长期以来，任甜甜最喜欢并推荐的运动方式是骑动感单车。他说，一来运动损伤风险小，尤其对膝关节、踝关节等都相当友好；二来运动效率高，一般每周运动3次，每次20分钟左右就可以达到锻炼目的。

记者好奇地问，能否用上下班骑自行车的方式来代替骑动感单车。他表示，不能代替。上下班骑自行车可以起到一定的活动、锻炼作用。但是由于途中有红绿灯等环境因素，心率难以维持在合适区间，燃脂效果不佳，锻炼效率不高。如果有减脂等需求，更建议设定好合适阻力，在原地骑动感单车。

另外，他也推荐练习划船机、椭圆机等锻炼方式，运动损伤风险较小。

记者 庞燕燕 通讯员 庞赞 文/摄

男童鼻腔反复出血 病因竟是鼠药中毒

9岁男童小宇在湖南老家突发呕血，流鼻血不止，体内血液近乎失去凝固能力，病情一度异常危重。在宁波大学附属妇女儿童医院，医生如同侦探破案般层层推理，为其锁定病因——孩子血液中竟检出老鼠药“溴鼠灵”成分。目前，经过有效治疗，小宇已经转危为安。



冯医生给孩子进行听诊检查。

蹊跷病症

男童突发呕血，凝血功能全线崩溃

小宇的父母都在外务工，他和姐姐在湖南老家跟着爷爷奶奶生活。在过去的几周，小宇经历了一场噩梦。他突然开始呕吐，呕吐物中夹杂着鲜血，同时还伴有流鼻血等症状。

爷爷奶奶慌忙把小宇送往当地医院，检查结果令人心惊，小宇的血液仿佛“罢工”了，关键的凝血指标全部严重异常，凝血酶原甚至远超检测上限。这意味着他的血液无法正常凝固，任何一个微小的伤口都可能导致血流不止。

当地医院初步诊断小宇是“维生素K缺乏”，并进行了补充维生素K和输注血浆等治疗。治疗后，小宇

的病情一度好转。然而，出院回家没两天，他口腔、鼻腔出血的恐怖情景再次上演。为求彻底诊治，正在宁波务工的小宇母亲将小宇带到了宁波大学附属妇女儿童医院就诊。

在小儿血液科，接诊的冯建华主任仔细查看了小宇的病历。“排除了常见原因后，我们高度怀疑是外源性因素，也就是误食了抗凝物。”冯建华表示，在儿童意外中毒案例中，长效抗凝血类杀鼠剂是一个需要重点怀疑的对象。这类鼠药的作用机制正是破坏体内的维生素K循环，导致凝血功能障碍，其症状与小宇的情况高度吻合。

真相大白

检测一锤定音，元凶竟是“溴鼠灵”

然而，当冯建华询问家属，家中是否存放或使用过鼠药时，却得到了否定的答案：家里的饮食也没有问题，因为同吃的姐姐安然无恙；小宇也说没乱吃过东西，就偶尔吃了点路边摊的零食和烧烤。

线索似乎中断了，但专业的警惕性和临床表现都强烈指向那个唯一的可能。为了揭开真相，医院果断把小宇的血样送往专业机构进行毒物检测。检测结果很快出炉，证实了医生们的推断：在小宇的血液中，明确检出了“溴鼠灵”成分。这是一种典型的长效抗凝血杀鼠剂。正是这种隐藏在暗处的毒物，导致了小宇血液系统的“大罢工”。

病因明确后，治疗便有了清晰的方向。“溴鼠灵”中毒的特效解毒剂就是维生素K1。冯建华强调，这种治疗是一场“持久战”，因为鼠

药成分会在体内(尤其是肝脏)长期滞留，缓慢释放毒性，补充维生素K1的疗程可能需要持续数月，患者绝不能擅自停药，否则极易反复，前功尽弃。

经过系统治疗，小宇的出血症状得到控制，凝血功能逐步恢复，目前已顺利出院。

针对小宇这个病例，冯建华推测孩子可能在外接触到了被鼠药污染的零食或食用了非正规渠道来源的可能被污染的肉类。他也提醒广大家长，一定要加强毒物管理。家中如有鼠药等危险品，务必存放在儿童无法触及的带锁柜中，远离食品区域，并明确告知孩子不要捡拾、食用不认识的食物或物品。一旦发生疑似误食，应立即携带可疑毒物包装送医，为医生诊断提供最关键线索，切勿盲目催吐。

记者 程鑫

通讯员 马蝶翼 文/摄