新生入学“难逃”军训

医生提醒防意外伤害

9月,是新生开学的季节,新生入学,军训也就开始了。而西安一高中男生在军训时突然晕倒,后送医抢救无效死亡,事件引起各方关注。医生强调,每年这个时候,总是有一些学生因为军训而受伤,其中踝关节损伤发生率最高,达到所有损伤的1/3,还有肌肉拉伤等损伤也很常见,在发生这些情况后,要及时处理。

据了解,学生体育运动时间较少,体质较差,而且对运动损伤的了解十分有限,不知道如何预防,出现运动损伤,绝大多数学生不知道如何及时正确有效地处理,对以后的治疗带来很多负面的影响。

由于学生缺乏运动,踝关节周围肌肉力量较弱,军训前又没有进行充分热身活动,大量运动,特别是正步走时单腿站立时间长,引起肌肉疲劳,突然踢腿运动时会出现肌肉拉伤,出现踝关节的损伤,引起踝关节外侧韧带损伤,膝关节的扭伤可能导致半月板损伤、髌骨损伤、交叉韧带损伤等。

医生提醒,在训练开始前,要组织学生进行必要的肢体舒展活动,把身体各部位和关节拉开,训练强度也要循序渐进。原来就有关节损伤的学生在训练中最好戴上护腕或护膝以保护关节,避免新的损伤。运动损伤后需要及时处理,防止出现慢性损伤,从而引起病残。踝关节扭伤后的正确处理方法按照国际通用的RICE原则进行,即休息、冰敷、加压包扎、抬高患肢。

扭伤后休息、踝关节制动,可有效减轻肿胀,改善功能。目前有很多种治疗踝关节扭伤的支具可以应用,踝关节支具制动的同时又不影响患者负重行走,而且有些支具同时有减轻肿胀的功能。冰敷可以有效减轻肿胀和疼痛,但是每次时间不要超过15分钟。加压包扎可以应用弹力绷带,八字包扎踝关节,减轻肿胀,减少肿胀对组织愈合的干扰。抬高患肢,卧床时将患肢放于高于心脏平面的水平,有利于血液回流,减轻肿胀。 (王乐伟)

赛技能 近日,全市妇幼健康技能竞赛举行,竞赛分笔试、知识竞答、技能操作三个环节,分设围产保健、妇女保健、儿童保健和计划生育四个专业组,产生团体一、二、三等奖和各专业组个人一、二、三等奖。 本报通讯员 任天瑜 摄

健康资讯

医师资格考试将执行最严规定

自9月10日起,德州将正式施行新版《医师资格考试违纪违规处理规定》。《规定》中指出由他人代替参加考试或有组织进行作弊等行为,一经发现,考生将终身不得报考医师资格。

按照《规定》,由他人代替参加考试的;在考场警戒线范围内对外进行通讯、传递、发送或者接收试卷内容或者答案的;散布谣言,扰乱考试环境,造成严重不良社会影响的;考前非法获取、持有、使用、传播试题或者答案的都将终身禁考。另外由他人代替参加考试的,认定为参与有组织作弊,当年考试成绩无效,终身不得报考医师资格。 (王乐伟 袁景艳)

市医院消毒供应质量控制中心成立

近日,德州市医院消毒供应质量控制中心成立大会暨消毒供应中心管理培训班在德州市人民医院开发区分院召开。

德州市卫生局医政科科长宋学谦表示,消毒供应中心是医院的一个重要保障科室,负责向全院提供各种无菌器材、敷料和其他无菌物品,预防和减少医院感染发生,其工作质量如何直接影响病人的安全。质控中心要认真履行职责,加强消毒质控专家队伍建设,充分发挥质量控制中心对全市医疗机构消毒供应的质量控制与业务指导作用,逐步形成全市规范化、标准化、制度化的消毒供应质量控制体系。 (郭吉显)