

# 膝关节疼痛未必都是半月板损伤

张健 董宇

在门诊,经常有患者问:“我活动后膝关节这么痛,是不是半月板伤了?”事实上,膝关节疼痛确实是半月板损伤后最常见的临床症状之一,但膝关节疼痛并不一定都是半月板损伤。膝关节半月板是位于膝关节大腿股骨和小腿胫骨之间的缓冲垫片,半月板损伤大多存在不同程度的膝关节疼痛。那什么情况下的膝关节疼痛,可能会是半月板损伤呢?

首先,应该看膝关节具体疼痛的部位。一般疼痛区域位于膝关节侧面关节间隙处,或者膝关节过度伸直时的“膝眼”部位,以及深蹲时的关节后方,这些区域的疼痛应首先考虑是否存在半月板损伤。

其次,还要结合膝关节疼痛的“时机”。如果在膝关节休息状态时无明显疼痛或疼痛较轻,在关节屈伸、负重、行走或运动时,膝关节疼痛加剧,则要考虑是否存在半月板损伤。

此外,损伤程度很轻的半月板具有一定的修复愈合能力,如果彻底休息后膝关节疼痛仍持续两周或者更久,则应及时就诊,让专科医生鉴别,以免延误病情。

患者还可以从半月板损伤的发生机制角度来开展自我筛查。半月板损伤一般可以分成急性损伤和过度使用型(退变型)损伤。

急性损伤导致的膝关节半月板受伤,多发生在膝关节扭伤等急性创伤,或膝关节突然承受超负荷的负重时。表现为受伤后的膝关节急性疼痛,伴有一定程度的膝关节屈伸活动受限,可能有行走困难。经短时休息后膝关节疼痛可略缓解,但一般无法立即恢复行走或运动。当膝关节遭受外伤出现膝关节疼痛时,需考虑存在膝关节半月板损伤可能,建议找专科医生就诊,一般结合简单的手法检查和影像学检查,就能明确诊断。

过度使用型的半月板损伤,是指膝关节平时负重较大,比如身体质量指数(BMI)>30,或长期下肢剧烈运动以及长期蹲姿工作的,久而久之,导致半月板的内在结构(质地)出现退变,形成所谓的半月板退行性损伤。此类情况,早期可以在膝关节磁共振中发现半月板呈Ⅰ度或Ⅱ度损伤。这种非全层的半月板损伤信号,有时表现为膝关节长时间行走或过度负重后,膝关节局部隐痛不适,放松或休息后一般可自行缓解,大部分不需要特殊治疗。

如果已经存在明显的半月板质地退变,一些较轻的外力损伤(如突然下蹲、膝关节半蹲伴扭转)都可能导致半月板急性损伤。这种情况一般多见于老年人内侧半月板后角或后根部损伤,类型通常是复杂性损伤。也就是说,如果有半月板退行性改变的基础,更容易出现半月板急性损伤。

当然,导致膝关节疼痛的原因很多,根据病因可分为关节外病变、关节内病变、系统性疾病等。

常见的关节外病变包括股四头肌腱病、髌腱腱病、胫骨结节骨软骨炎、鹅足腱炎(游泳膝)、髌股束摩擦综合征(跑步膝)、侧副韧带损伤等。关节内病变包括关节游离体、滑膜炎、膝关节内侧滑膜皱襞综合征、关节软骨损伤、膝关节囊肿、前交叉韧带或后交叉韧带急性损伤等,还有一些比较罕见的膝关节病变,如滑膜软骨瘤病、髓鞘巨细胞瘤、色素沉着绒毛结节性滑膜炎、血管瘤等。

此外,膝关节痛还可能是某些全身系统性疾病中的一个局部的临床表现。常见的有代谢性疾病,如痛风性关节炎;还有自身免疫性疾病,如类风湿性关节炎、关节病型银屑病等。

总而言之,不能把膝关节痛都默认为半月板损伤,需要根据受伤的情况、疼痛的部位进行初步排查;有必要时,需结合影像学检查结果和基础性疾病,找专科医生进行综合判断。如此才能更早、更精准地进行诊疗,早日告别膝痛,重返运动。

(作者分别为复旦大学附属华山医院运动医学科主治医师、副主任医师)

(上接一版)调试定日镜运转的润滑油也给刘文闯留下深刻印象。2011年冬季,在内地运转良好的定日镜初到高原就运转失效,后经过反复检查,发现是润滑油在高原低温环境下粘稠度过高导致定日镜无法正常工作。为了找到合适的润滑油,刘文闯带着项目团队反复试验,测试了十几种油脂类产品,历经半年多时间,终于找到一款适合高原低温环境下使用的润滑油,解决了在低温环境下定日镜无法运转的问题。

10MW光伏电站在2013年7月5日实现并网发电,2015年进行电站熔盐改造,2016年8月20日,10MW塔式熔盐光伏电站一次性打通全流程并成功并网发电,各项参数指标完全达到设计值,成为中国第一座、全球第三座投入商业化运行的带熔盐储能的塔式光伏电站。就在这一年,为推动国内光热发电技术产业化发展,国家能源局启动首批20个光热发电示范项目,而青海中控一期10MW光伏电站的成功为国内建设并发展大规模应用的技术支撑。

2016年,青海中控50MW光热电站项目建设启动,刘文闯深入一线,带着员工开展项目落地建设。2018年,50MW光热电站实现一次冲转成功,这是“追光人”历经多年的改造和发展积累的经验果实,但此时国内光热发电行业亟待解决的难题仍有很多,尤其是吸热器材料、高温熔盐泵、熔盐阀门这些关键材料及设备还没有完全国产化,无法打破技术壁垒就会“受制于人”。

为努力掌握自主知识产权的太阳能关键技术,促进太阳能发电技术标准体系建立,在刘文闯的带领下,青海中控针对光热发电领域标准制定、光热储热储能技术、国产设备定制化应用等方面进行了大量科研攻关。刘文闯介绍,“为解决进口设备及材料‘卡脖子’问题,同时带动光热行业国产材料及设备健康发展,公司敢于优先进行国产材料及设备的应用,并依托10MW光热电站,搭建试验平台,到今天已全部解

决关键材料及设备国产化问题,为光热行业做出了示范,通过自力更生走出了一条高质量国产化之路。”

在光热发电这片广阔天地里,刘文闯凭借自己的专业知识和技能,主持建设了中国第一座商业化运行的水工质塔式太阳能热发电站,全球第三座商业化运行的塔式熔盐储能光热电站改造工作及2016年国家首批太阳能热发电示范项目建设和参与了“太阳能热发电中高温蓄热技术及装备的开发”“青海省光热产业技术创新基地建设”等多个重大科技项目,有力推动了光热电站的建设和发展。

光热电站的建成投运和并网发电带来了光热项目的蓬勃发展,但也对电站后期的运营维护、设备检修、安全生产等提出了更高要求。刘文闯组织建立了一套完整的人才培养体系,每年邀请行业专家及学者对员工进行新技术、新成果的培训,同时不断总结光热电站运行经验,形成一套完整、高质量的运维规程。

攻克技术难题、创造全球同类型电站建设的最快纪录、电站发电量屡创新高……从初次接触到如今深耕光热行业13年,刘文闯评价自己,“正是因为热爱和坚持,多年下来,对整个光热行业涉及到的专业有了一定了解,到今天也在不断地学习。”

2023年,我国可再生能源总装机突破14亿千瓦,占全国发电总装机比重超过50%,历史性超过火电装机。在国内新能源迅速发展的今天,刘文闯带领着青海中控在光热发电赛道不断逐“新”“追光”,实施太阳能发电技术路线的验证和试验,促进国内太阳能工程测试体系建设,促进太阳能发电技术标准体系建立,示范推广太阳能热发电的开发及建设,以先进技术引领光热发电国内行业水平,并且抢占国际市场份额。

在2024年全国五一劳动奖评选中,刘文闯获得全国五一劳动奖章。他说:“个人的成长离不开国家对新能源发展的重视,这也使我信心更足、干劲更大。”

# 医院营养门诊看啥病、有啥用?

人民日报记者 申少铁

今年5月12日至18日是第十届全国营养周,各地举办多种形式的活动,向居民普及营养健康知识,医院的营养门诊也迎来就诊高峰。

营养治疗是现代医学综合治疗中不可缺少的部分,而营养门诊在患者的营养干预中起着关键作用。《国民营养计划(2017—2030年)》提出,“加强临床营养科室建设”“增加多学科诊疗模式,组建营养支持团队,开展营养治疗”。近年来,各地不断加强医院临床营养科建设,纷纷开设营养门诊,受到了广大患者的欢迎。医院营养门诊运行情况如何?患者能得到什么样的治疗?记者进行了探访。

## 为患者量身定制营养方案

“宝宝体重长得慢,要增加母乳或奶粉喂养量,保持能量密度。”在首都医科大学附属北京儿童医院营养门诊室内,冯慧抱着3个月大的儿子,认真倾听医嘱。给宝宝测完体重,主治医生潘长莺给这名年轻妈妈制定了宝宝喂养方案。“宝宝体重偏轻,我原来很焦虑,现在终于知道原因了,回去一定按医生的方案调整喂养方式。”冯慧说。

在位于门诊大楼二层的一间营养门诊诊室内,体重测量仪、人体成分分析仪、代谢车、握力器、各类饮食模型有序摆放,墙上贴着不同年龄阶段儿童青少年平衡膳食图表。“这些仪器都是我们营养门诊的标配,患儿就诊的时候就能检测,非常便捷。摆放的饮食模型几乎可以乱真,方便医生给患儿讲解健康饮食知识。”北京儿童医院临床营养科主任闫洁说。

“检查结果显示,您血钙含量低,补钙的同时,平时多晒太阳,手脚可以外露,注意保护好脸部。”患者李英填写膳食调查表时,解放军总医院第四医学中心营养科主任刘玲英细心叮嘱。膳食调查表评估结果显示,李英吃得也不够科学,刘玲英又给她开了医学营养膳食医嘱,进行医学营养治疗。

家住北京市海淀区的李英今年61岁,患有多年的高血糖、高血压等慢性代谢性疾病。“我的病是长期饮食不健康导致。我在其他科室就诊的时候,医生说我的生活方式不对,推荐我到营养门诊看看。”李英说,营养门诊让她知道了如何改善膳食,更好控制自己的病情。

# 医保“待遇找人”彰显惠民温度

孙秀艳

“去年我父亲看门诊和住院花费了41万多元,没想到异地报销29万多元后,还能享受追溯救助政策,最近又收到了4.9万元医疗救助金。”这笔救助资金,让安徽省安庆市望江县吉水街道吉水社区居民姚先生喜出望外。不只是姚先生,在全国各地,自己没申请就拿到补助、救助的医保参保人越来越多。

实际上,这是医保“待遇找人”措施落地的具体体现。群众能够自动享受到医保待遇,是党和政府以人民为中心发展思想的生动实践,是优化政务服务、提升行政效能的重要成果,彰显出政策惠民温度。

全民医保制度的根本目的,就是要解除全体人民的疾病医疗后顾之忧。医疗保障作为社会保障的重要内容,在增进民生福祉、维护社会和谐、推动实现共同富裕方面发挥着重要作用。随着经济社会发展,人民群众的

“近年来,随着生活水平提升,我国居民超重和肥胖比例呈增长趋势。长期不健康的生活方式和不合理的饮食结构导致糖尿病、高血压、高胆固醇血症等营养相关代谢性疾病高发,亟须专业指导和治疗。也正因此,居民对营养门诊的需求也在增加。”中国营养学会秘书长、研究员韩军花分析。

2022年6月起,国家卫生健康委医院管理研究所先后公布3批临床营养科建设试点单位名单,今年3月,再次更新了这一名单,名单上的医院数量越来越多,试点方向逐步细化。经过几年发展,全国医院临床营养门诊越来越受到患者认可,一些医院还开通了互联网营养门诊。

“这两年,营养门诊的增长量在医院居于前列,客观反映了患者需求的增加。”北京协和医院临床营养科主任于康介绍,2020年,北京协和医院临床营养科开通了互联网门诊,科室所有医生都上线了。2023年,医院营养门诊总量达6.1万余人次,其中互联网门诊量为1.6万余人次。

## 特色门诊满足患者多元需求

于康至今清晰记得厌食症患者小芳来院就诊时的情景,“当时她已经19岁,身高1.67米体重只有34公斤,看起来瘦骨嶙峋。”

小芳的厌食症更多是心理因素导致。一开始同学说她的脸胖,她就开始减肥。即使很饿,她也不吃饭,怕自己变胖。长时间如此,逐渐没有了食欲。凡是劝她吃饭的人,她都认为是想让她变胖的“坏人”,包括她的家人。因此,虽然是营养科医生,于康还需要对患者进行心理疏导。

“患者对于‘肥胖’‘肥肉’这些词都很敏感。”于康说,医生们绕开这些词,从她的角度考虑她减重的原因和需求。随后给她科普肌肉与营养的关系。医生要让她知道,身体补充营养不是为了变肥,而是为了提高免疫力,提高肌肉力量,从而变得更成熟、更漂亮。

一段时间治疗后,小芳逐渐接受了医生的建议,开始增加饮食。其间,她还出现了贪食的情况,甚至出现了暴饮暴食。对此,医生又及时对她进行心理疏导,调整饮食物量。经过长时间治疗,小芳的体重增加到40多公斤,最后超过50公斤,身体各项机能都恢复正常。

很多人对临床营养科室不了解,

觉得这一科室只能辅助治疗。于康说,实际上,临床营养科具有不可替代性。其他科室接诊的患者总会遇到营养方面的问题,医生不可能解决所有的营养问题,而这些问题在营养门诊就能得到很好的解决。临床营养科同样是集医疗、科研、教学为一体的临床科室,其专业人员也和其他临床科室一样由医护人员组成,不同的是在临床医学的基础上还需有营养专业背景。临床营养科以营养干预为手段,治疗和预防各类疾病,比如说,大众关注的体重管理、优生优育、增强体质、儿童生长发育等问题,也是营养科的工作范畴。

于康认为,医院营养科一定要走与临床相结合的道路,办出特色,满足患者多元化需求。他介绍,1996年,北京协和医院在全国率先开设营养门诊。如今,临床营养科有12名医生、3名营养师、7名静疗专科护士,已经涵盖几乎所有相关病种的营养管理。根据患者需求,开设了特色专科门诊,包括孕期营养门诊、癌症营养门诊、体重管理门诊等,服务不同人群。

“通过参加夏令营,我知道了肥胖会导致糖尿病、脂肪肝、高血压等疾病,养成了健康的饮食方式。”去年7月,在北京儿童医院减重夏令营开幕式上,连续两年参加夏令营的小沃在发言时说。一年来,小沃身高增长了10厘米,体重没有增加,身材发生了很大变化。

闫洁介绍,北京儿童医院临床营养科长期遵循“体医融合”的综合管理模式,已连续举办8届减重夏令营。夏令营以两周为一个封闭期,超重的孩子将接受系统的课程培训,包括减重营养知识、减重运动指导、减重中医指导及减重心理指导等,全部由北京儿童医院经验丰富的医护团队授课,以及专业运动团队指导,注重孩子日常习惯的养成。“针对肥胖患儿,北京儿童医院营养门诊可进行营养状况及饮食情况调查、家庭生活方式等一系列评估,并根据评估结果有针对性地为孩子们制定个性化膳食和运动方案。”

## 加强临床营养专科人才培养

健康是人民群众共同的追求,营养是支撑健康的重要内容之一。2022年3月,国家卫生健康委办公厅印发《临床营养科建设与管理指南(试行)》,要求已设立临床营养科的医疗机构加强建设和管理,不断提高本机

## 重视医保领域的便民服务工作

中共中央、国务院《关于深化医疗保障制度改革的意见》中明确提出,要完善医保经办管理和公共服务体系,更好提供精准化、精细化服务,提高信息化服务水平,推进医保治理创新,为人民群众提供便捷高效的医疗保障服务。今年年初,国务院印发《关于进一步优化政务服务提升行政效能推动“高效办成一件事”的指导意见》,与医保相关的“新生儿出生‘一件事’”“社会保障卡居民服务‘一件事’”被列为工作重点事项,进一步推动医保服务更高效、更便民。

今年2月,国家医保局发布2024年度医保“高效办成一件事”重点事项清单,主动拓展高效服务事项范围,向社会承诺推动线上服务“一网通办”,实现更多医保服务网上办、掌上办、视频办,提高全程网办水平,提供智能化办事引导,实现更多事项“免申即享”;提

## 州政府召开党组会议

学习教育与各项重点工作互促共进,为全州经济社会发展提供坚强纪律保障。

会议听取了关于1至5月全州经济形势分析及下一步重点工作举措建议的汇报。强调,要认真贯彻落实党中央决策部署和省委、省政府工作要求,加强工作调度,做好要素保障,持

(上接一版)要围绕打造世界级盐湖产业基地,加快编制格尔木盐湖绿色产业园区规划,科学合理调控开采总量,推进实施绿色技术改造升级,加强水资源循环利用,推动盐湖产业绿色转型。

会议强调,要深入学习贯彻全省领导干部警示教育大会精神,深刻