

不少人跑伤了,多地开设马拉松门诊

有医院开诊首日就临时加号



▲陈烁在为患者检查
▶马拉松专病门诊



近年来,马拉松从小众运动变身全民健身新宠,社交平台上的“速成跑马”攻略层出不穷,一次次完赛胜利后,各种疼痛也“浮出水面”。

2025年,江苏苏州、南京、常州等多地开设马拉松门诊,助力这场全民奔跑热潮“跑得更远”“跑得更稳”。现代快报记者探访发现,许多基础跑者因为“求快”受伤,但也有资深跑者是因为赛后无法获得及时的专业拉伸导致伤害发生。值得一提的是,有的医院不仅开设了马拉松专病门诊,还提供赛前体检服务。能不能跑马,一检便知。

现代快报/现代+记者 梅书华 文/摄



扫码看视频

跑马成为上班族的“治愈之旅”

不爱社交、体重飙升、总爱生小病……林先生走上工作岗位后,整个人的状态变得越来越差。“有一次爬了两层楼就开始喘,我突然意识到,不能再这样下去了。”受运动播客的启发,他给自己定下了跑马拉松的目标。三年时间里,林先生完成了12场半马、3场全马,并成功减重20斤。“开始跑步后,我就不再熬夜了,因为要早起训练。”林先生笑着告

诉记者。马拉松让他的作息变得规律,整个人的精神状态也好了起来。

36岁的宋女士则通过马拉松摆脱职场焦虑。“都说运动使人快乐,选来选去,最后决定开始跑步,这项运动也不难。”她与丈夫一起训练,随着跑量的逐渐增加,一年后,二人决定挑战半马。抵达终点时,宋女士感受到前所未有的满足感。

南京市中医院(南京市体育医院)运动医学科负责人陈烁博士从事运动医学领域二十年之久,他观察到,许多中年人,尤其青睐马拉松。“长跑对耐力要求高,适合释放压力,且相比篮球等高强度运动,受伤风险相对可控。”马拉松不仅是一项运动,更成为许多人的“治愈之旅”,帮助他们在快节奏生活中找到平衡。

“速成跑马”攻略盛行,伤痛频发

随着马拉松热潮兴起,社交平台上“新手女生1个月备战半马”“没有系统性训练如何成功完赛全马”的攻略泛滥,翻开评论,有人跟风打卡,也有人表示自己在这样的训练下出现不适。小季一年内完成12次半马,却因训练仓促导致“跑步膝”。“肌肉力量不足,关节代偿性损伤导致。”陈烁解释说。

随着马拉松患者的增多,2025年4月,南京市中医院(南京市体育医院)开设了马拉松专病门诊。开诊第一天,放出的号被迅速挂完,面对已经来到现场的患者,陈烁给予了加号。

因为训练不当导致的伤害占到门诊量的一半,“跑步膝”是因为髋关节和股四头肌力量不足,迫使髌胫束代偿稳定膝关节,引

发从臀部到膝盖外侧的放射性疼痛。还有因骨骼无法适应短期激增的跑量,导致骨膜损伤甚至疲劳骨折。

“半马(21.0975公里)至少需要4个月科学训练,全马(42.195公里)需要6个月,零基础者应从5公里起步,每周跑量增幅不超过10%。”陈烁强调。然而,不少跑者没有意识到训练的重要性。

“拉不完”的赛后拉伸,需要被重视

不仅是新手,资深跑者也面临风险。每月跑量达200公里的袁先生,最近出现后脚跟疼痛、腰部疼痛的情况,他在当地医院就诊,却没有找到问题所在,于是从泰州赶来南京,一番问诊和检查后,陈烁指出了原因——双侧跟腱炎和臀肌挛缩,原因是长期忽视拉伸导致肌肉硬化。

然而,赛后拉伸不足却是许多跑友无法解决的问题。“大家都知道,运动前要热身,这就是赛前动态拉伸,许多人却忽视了完赛后的静态拉伸,这种拉伸需要专业人士的帮助。”陈烁介绍,门诊上,有相当一部分跑友因为跑步后的拉伸没做到位,出现了跟腱炎。

近年来,马拉松赛事越来越规

范,主办方会开设赛后拉伸区域,由专业医生及康复师提供服务。然而,一场马拉松比赛有上万名选手参加,有康复师表示根本“拉不完”,选手排队做拉伸也成了常态,更有人直接放弃拉伸。陈烁呼吁,拉伸区域和医生数量可以根据参赛者数量进一步扩大,保证每一名参赛者赛后可以及时获得拉伸。

能不能跑马,一检查就知道了

马拉松也是身体隐患的一根导火线。在中国田径协会发布的《2024中国田径协会路跑管理文件汇编》中,《中国田径协会路跑赛事办赛指南》新增了赛前体检与声明内容,指出心血管疾病、高血压、脑血管疾病、高血糖/低血糖、感染性疾病未愈、赛前两周感冒、发热、病毒性感染等人群不宜参赛,还强调了运动员需提供12个月内二甲以上医院体检报告。

记者了解到,南京市中医院

(南京市体育医院)不仅开设了马拉松专病门诊,还提供赛前体检服务。能不能跑马,一检便知。检查包括身高体重血压、电解质、血脂分析、空腹血糖、血常规、心电图、心肌酶谱、关节角度及体态评估、动态平衡能力评估等。

陈烁介绍,马拉松并不是说跑就跑,要首先排除心源性猝死的风险,再评估心肺功能、骨骼、肌肉、韧带等各方面是否能承受长距离的奔跑。此外,还要避免

一些先天性的心血管变异,以防出现意外。

马拉松是一把双刃剑——既能带来健康与快乐,也可能因盲目追求而受伤。谈及这项运动,陈烁表示,对个人而言,需尊重身体极限,享受过程而非速度;对社会而言,需加强科普,完善赛事保障。唯有如此,这场全民奔跑的热潮才能真正“跑得远”“跑得稳”,让更多人受益于这项运动的魅力。

一周连续收治4例 专家:别自己把肿瘤“喂大”了

近日,无锡市妇幼保健院一周内连续收诊了4位罹患卵巢肿瘤、子宫内膜复杂性增生等疾病的年轻女患者。现代快报记者获悉,这几名女性患者的共同特点是喜欢吃油腻的食物,体重BMI严重超标。专家提醒广大女性朋友,体重管理不仅是为了美丽更是为了健康,千万不要自己把肿瘤给“喂大”了。

现代快报/现代+记者 朱鲸闻

女孩肚子变大,误以为发胖

“孩子看到自己肚子变大,以为最近自己发胖了,一开始还在家练习呼啦圈想要减肥的。”小陆(化名)的母亲介绍,直到女儿参加单位体检发现腹部包块,才意识到事情的严重性,赶来无锡市妇幼保健院进一步检查。

今年24岁的小陆刚刚参加工作不久,还没有结婚生育。“我们给她做B超检查后发现右侧卵巢肿瘤,大小有25厘米。”无锡市妇幼保健院妇科主任医师袁华介绍,小陆的肿瘤已经和一个小西瓜差不多大小,医生手诊就能触及包块。

“患者比较年轻,平时也没什么疼痛的感觉,只是以为自己肚子变胖了。”袁华透露,小陆身高1.6米,但体重达到了150多斤,体重BMI属于超重范围,平时喜好喝奶茶吃炸鸡,对自己的体重没有进行规范管理。

单孔下拖出“肿瘤”,巧手剥离解危机

考虑到小陆的卵巢肿瘤巨大,同时又要为她保留生育能力,术前专家积极与家属沟通手术方案,完善术前检查,精心定制了手术方案。

手术开始,袁华主任及其团队通过单孔下腹腔镜将右侧卵巢和

肿瘤从肚脐眼处“打包”拖出,然后在体外小心翼翼地**肿瘤从卵巢中剥除,整个过程犹如雕花,既要考虑卵巢功能的完整保留,又要清理干净肿瘤,这对专家的技术和耐力都是考验。最后医生再将卵巢成功复位,手术十分成功。

术后,袁华主任带着鲜花去病床前探望小陆,并鼓励她出院后注意日常饮食和定期运动,加强对自身的体重管理。

肥胖“滋养”肿瘤,体重管理不可忽视

“还有一名24岁患者也未生育,查出来输卵管囊肿有15厘米,伴子宫内膜复杂性增生。另外两名14岁女孩都是10厘米大小的卵巢肿瘤。”一周连续收治4例年轻患者罹患妇科肿瘤方面的疾病,专家对几名患者的详细情况进行了对比分析,发现她们的生活习惯相似。

“这几位女性患者都十分喜欢点外卖,特别喜爱甜腻的食物,平时因为工作学习等较为忙碌,也缺乏体育运动。体重基数较大,BMI均超标。”袁华介绍,肥胖不仅影响外貌和自信心,更威胁女性朋友的健康,肥胖与多种妇科疾病关系密切。“脂肪过多会导致内分泌水平紊乱,比如肥胖带来的雌激素水平升高,在子宫等组织中的过度表达与肿瘤的发生发展密切相关。”

肾里长出“鹿角”?专家微创清石防结石记住这三道防线

现代快报讯(通讯员 杨璞 记者 张宇)近日,南京市中西医结合医院泌尿外科连续收治两例特殊肾铸型结石病例。一例为外院术后复发患者,另一例是高龄患者,其结石均呈鹿角状充满整个肾脏。经该科副主任医师徐玉峰团队实施精准手术治疗后,均康复出院。专家提醒,随着气温升高,泌尿系统结石患者会出现一个小高峰,有的结石会引发严重的并发症。因此日常预防和及时发现早诊早治尤为重要。

“该病症早期仅表现为腰部酸胀,随着病情发展会出现腰部钝痛、血尿、尿频尿急等症状。若不及时干预,可能引发肾功能损害、顽固性肾盂肾炎等严重并发症,甚至导致肾实质萎缩。”南京市中西医结合医院泌尿外科副主任医师徐玉峰介绍,肾铸型结石因其占据大部分肾盂及多个肾盏的独特形态而得名“鹿角形结石”。

此类结石的形成与尿液成分异常、尿路感染、代谢疾病等因素密切相关。长期高钙高草酸饮食易使尿液中钙盐过饱和析出结晶。反复尿路感染会改变尿液PH值,促进感染性结石生成。甲状旁腺功能亢进等代谢疾病更是诱发

结石的“催化剂”。

针对两例复杂病例,南京市中西医结合医院泌尿外科医疗团队选择经皮肾镜碎石取石术为患者治疗。该技术通过建立腰部微小通道,结合超声/激光碎石设备和负压清石系统,既能有效清除大体积结石,又可将术中出血量控制在5毫升以内。“虽然这类手术属于常规范畴,但铸型结石因体积大、结构复杂,对术者穿刺定位精度和碎石策略制定要求很高。”徐玉峰表示,术后患者采用中西医结合快速康复方案,通过中医特色护理技术促进患者胃肠功能恢复,中药汤剂调理体质,配合穴位贴敷缓解疼痛,为患者进一步缩短了康复周期。

对于结石防治,徐玉峰建议设置好以下三道防线。一是基础预防:每日饮水量不少于2升,保持尿液清亮;减少高草酸(菠菜、坚果)、高嘌呤(动物内脏)食物摄入,但需保证800毫克/天的正常钙摄入。二是高危干预:代谢异常人群需定期检测尿钙、尿酸等指标,感染性结石患者应规范治疗泌尿系感染;三是术后管理:结石取出后每3—6个月复查B超,采用中药排石方预防复发。