



# 半月板损伤后要及时处置

生活中，半月板损伤十分常见。该疾病多见于男性青年，多数为运动损伤。半月板损伤对人体有很大的影响，如果半月板受损，首先是膝关节疼痛、有运动障碍甚至出现创伤性关节炎。但很多人对于半月板损伤的基本知识了解甚少，很多人会疑惑：什么是半月板？什么情况下半月板容易损伤？应该如何治疗？今天，我们就来聊一聊半月板损伤的那些事。

## 一、膝盖扭伤，有可能是半月板损伤

小韦平常喜爱踢足球。一天，小韦在踢足球的时候做了个急停转身的动作，突然听到自己的右膝关节发出“啪”的一声，当即感觉膝关节剧烈疼痛，关节迅速出现肿胀，膝盖已经无法动弹。

球友们急忙把小韦送到柳州市人民医院就诊。医生详细检查后，又给小韦进行了膝关节磁共振检查。检查结果出来了，医生考虑为右膝关节半月板重度损伤。医生告

诉小韦需要手术治疗，小韦惊呆了：膝关节只是扭了一下，怎么就需要手术治疗呢？其实，小韦的病症和半月板损伤有关。

## 二、半月板3级损伤才需要治疗

半月板是镶嵌于膝关节内的一块纤维软骨，内外侧各一个。内侧半月板呈“C”形，和内侧关节囊联系紧密；外侧半月板呈“O”形，和外侧关节囊没有直接相连，活动度较大。半月板增加了膝关节的稳定性和匹配性，承担膝关节的基本负荷，同时具有缓冲震荡的作用，类似汽车的减震装置。

半月板损伤常发生于运动中屈曲位时的膝关节扭转，所以好发于足球、篮球等运动中。另外，该伤病也可发生于特别的职业，如举重运动员，因为要做长期反复的负重下蹲等动作。单纯的半月板损伤并不很多，常常是交叉韧带断裂的合并伤，或者是老年性膝关节退行性关节炎的其中一个病理改变。

半月板损伤急性期主要表现为膝关节的肿胀疼痛，活动受限。急性期过后，肿胀和积液可自行消退，但活动时关节仍有疼痛，膝关节屈伸时有弹响，部分病人有“交锁”现象。活动时病人常感到“咯嗒”一声，伤膝像有东西卡住不能动弹，所以称之为“交锁”，而且非常痛。进行下蹲、起立、跑、跳等动作时疼痛更加明显，严重者可跛行或发生屈伸功能障碍、股四头肌萎缩和时有打软腿现象。

经慢慢恢复后，又无意中听到“咯嗒”一声，膝关节立即恢复伸屈，称为“开锁”，疼痛也随之减轻。

对半月板损伤最敏感的检查是核磁共振（MRI），诊断率高达90%。一般可分为半月板1、2、3级损伤，1、2级损伤代表半月板的退变，一般可以不用处理；只有3级损伤才是真正的损伤（撕裂），需要治疗。

## 三、半月板损伤后不能自我修复

对于半月板损伤的治疗一

直是患者比较关心的问题。扭伤膝关节怀疑有半月板损伤者，应该佩戴护膝制动，局部冰敷，并尽早到医院找医生检查确诊。

人体组织的愈合主要取决于受伤的部位，若损伤部位血运丰富，可能愈合能力较强，反之则不易愈合。但半月板属纤维软骨，其本身无血液供应，因此，除极少数的边缘部分损伤在制动的情况下（比如用石膏、支具固定）可以自行修复外，其余绝大部分病人均不能自动愈合。

目前还没有一种药物对半月板愈合有效。半月板损伤如果不作处理，不但损伤的半月板不能愈合，撕裂还会越来越重，并且造成膝关节软骨的磨损，导致膝关节退行性关节炎的过早发生。

因为半月板损伤后不能自我修复，所以对于青壮年来说，一般只要有半月板损伤，都应该进行手术治疗。对于年龄比较大的患者来说，若半月板损伤导致“交锁”、疼痛，如果关节退变不重，同样需要手

术治疗。

## 四、术后要使用护膝或支具

最佳的手术时间一般是在明确半月板损伤的3个月内，如果长时间在半月板损伤的状态下行走、活动，将会造成膝关节软骨不可逆的磨损，最终造成膝关节骨性关节炎的发生。半月板损伤目前主要用关节镜下微创治疗，关节镜手术通过2~3个3毫米的微小切口，利用专门的精细手术器械，可以对半月板做各种各样的切除及缝合等手术。

做完半月板损伤手术后，除了要强化膝盖周边肌肉组织的强度，还要注意使用护膝或支具。不论是半月板的切除还是缝合，经过一段时间的康复训练后都可进行体育锻炼。需要注意的是，膝关节毕竟受过伤、做过手术，每次运动都应该佩戴护膝，不建议像受伤前一样剧烈运动。

（柳州市人民医院关节骨病科 李富明）

# 甲状腺癌 131 碘治疗后的安全防护

甲状腺癌作为一类在内分泌系统中较为普遍的恶性肿瘤，近年来发病率呈现出明显的上升趋势。在甲状腺癌的综合治疗方案中，131碘治疗扮演着至关重要的角色，它能够有效地清除患者体内残留的甲状腺癌组织以及潜在的转移病灶，从而显著降低癌症复发的风险。尽管如此，由于131碘具有放射性，甲状腺癌患者在接受治疗并出院后，其体内仍然会残留一定量的辐射。因此，如何在确保治疗效果的前提下，采取适当的措施来避免对家人健康产生不利影响，成为一个亟待解决的问题。本文旨在向大家揭示甲状腺癌131碘治疗后的一系列实用的安全防护小知识、小技巧，帮助患者在

享受与家人团聚的温馨一刻时，能够更加安心和放心。

## 一、131碘治疗的原理与出院时的辐射隐患

131碘治疗的原理基于甲状腺细胞对碘的高度亲和性。131碘进入人体后，会被残留的甲状腺组织或癌细胞特异性摄取，利用其发射的β射线近距离杀伤病变细胞，就像一枚“定向爆破弹”，精准摧毁病灶。但治疗后，甲状腺癌患者体内会残留部分未被吸收的131碘，成为持续的辐射源。

根据相关标准，患者出院时体内131碘残留量通常不超过400MBq（毫贝可），但即便处于安全范围，仍需做好防护。因为近距离接触时，残留辐射

可能对家人，尤其是孕妇、儿童等敏感人群造成潜在风险，所以掌握科学的防护方法至关重要。

## 二、居家防护：从衣食住行到个人卫生

1. 居住空间的“隔离策略”  
出院后，患者应尽量独居一室，保持房间通风良好，每天开窗通风2-3次，每次30分钟以上，加速放射性物质的扩散。与家人保持1米以上的距离，避免长时间近距离接触。晚上睡觉时，最好单独使用一张床，与他人床铺保持尽可能远的距离。

2. 日常饮食的“安全法则”  
使用专用的餐具、水杯，避免与家人混用。进食后，立即清洗个人餐具，用洗涤剂仔细冲洗，并单独放置，定期消毒。尽量选择清淡、易消化的食物，减少外出就餐，避免因使用公共餐具导致放射性物质残留污染。同时，注意多喝水，每天饮水2000毫升-3000毫升，促进体内131碘排出。

3. 个人卫生的“防护细节”  
勤洗手，尤其是在进食、

如厕前后。洗澡时使用淋浴，避免盆浴，防止放射性物质污染洗浴用水。衣物、床单等个人用品要单独清洗，选择温和的洗涤剂，清洗后尽量在通风良好且无人的地方晾晒。排泄物要及时冲水，多冲几次，确保放射性物质被充分稀释带走。

## 三、社交活动：暂时不要拥抱家人

治疗后一段时间内，患者应减少社交活动，避免到人员密集场所。与亲友会面时保持1米以上距离，交谈时间不宜过长。暂时不要拥抱家人，对于家人的关心和陪伴，可通过视频通话、书信等方式沟通，降低近距离接触带来的辐射风险。

## 四、健康监测：关注自身与家人的身体变化

治疗出院后，患者要密切关注自身症状，如是否出现乏力、恶心、呕吐、颈部肿胀等不适。按医嘱定期复查，包括甲状腺功能、甲状腺球蛋白等指标检测，以及必要的影像学检查，评估治疗效果，及时发现潜在问题。

同时，也要关注家人的身体状况。若家人出现不明原因的乏力、头晕、皮肤异常等症状，应及时让家人就医检查，排除可能的辐射影响。但不必过度紧张，科学规范的防护能将风险降到最低。

## 五、心理调适：让防护不再成为心理负担

接受131碘治疗后，因需要与家人保持距离，患者可能会产生孤独、焦虑等负面情绪，此时，家人的理解与支持至关重要。患者可与家人坦诚沟通，分享自己的感受，共同学习防护知识，消除彼此的担忧。也可以通过听音乐、看书、适当运动等方式缓解压力，保持积极乐观的心态。相信在科学防护和精心治疗下，患者一定能战胜疾病，早日恢复正常生活。

131碘治疗是甲状腺癌患者康复之路上的关键一步，出院后的科学防护则是守护家人健康的重要保障。掌握这些小知识，既能保证治疗效果，又能避免对家人造成伤害。

（柳州市人民医院 覃绍超）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社  
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936