

# 顾海峰 :仁心仁术成就仁医

## 凌志康复医院 上联 引名医方便市民就医

阿姨,你的膝盖刚做完手术不久,虽然需要坚持康复训练,但还不适宜走太多路。上周末,记者一走进凌志康复医院,就听见诊室内不时传来温馨的康复指南。原来,省人民医院运动医学及关节外科副主任医师顾海峰下沉坐诊来啦!

当天,不少市民慕名来到该院,有的七点不到就来拿号排队等候了。想病人所想,急病人所急,从不乱花病人一分钱。这位顾医生真有病人说的这么好?记者带着疑问推开了专家诊室的大门。

记者 章芳敏



### 腘窝囊肿是常见病

近段时间,有市民因膝盖后肿个大包包,疼痛难忍,前往凌志康复医院就诊。经过相关检查,诊断为腘窝囊肿。在顾海峰的亲临指导下,其接受了关节镜下腘窝囊肿切除。

顾海峰告诉记者,腘窝囊肿是常见疾病,是腘窝滑液囊肿的总称,多发生于半膜肌与腓肠肌内侧头,并常与关节腔相通。这个病多发生于中老年骨性关节炎、半月板损伤等关节内损伤的患者。

由于腘窝结构比较复杂,囊肿邻近周围的神经血管,越向深部分离,越易撕破囊壁。囊壁破裂后,不易寻找囊肿底部及与关节囊的通道,给完整切除囊肿和进行合理的修复带来困难。如不处理关节内疾患和关节囊内的单向流通现象,将导致患者术后的复发率高达50%以上。而且,开放手术的创伤大、手术切口及关节功能恢复慢、住院时间长,有伤口感染、延迟愈合、下肢深静脉血栓等潜在风险。

目前,关节镜逐渐被市民认可。凌志康复医院院长徐凌志专程从省城引名医定期坐诊。这一举措,为腘窝囊肿、肩袖损伤、膝半月板及交叉韧带损伤的市民就医带来了便利。今后,该院将继续加强医疗团队建设,通过引名医等举措提升团队水平,为市民健康保驾护航。

### ■记者手记

仁心仁术彰显仁医风范。采访中,记者发现,顾海峰不仅医技受到患者肯定,他的医德也广受赞扬。

面对年长的患者,他总是亲切地叫他们叔叔、阿姨,就像对待自己家人一样;对于不必用太多药的患者,他坚决不多开药牟利;对于医院同事,他总是手把手地将自身所学传授给想学的人。对待工作,他也是兢兢业业、一丝不苟,加班加点、废寝忘食也是常有的事,但他从不抱怨,因为他心里始终装着病人,只要能让病人缓解疼痛,就是他最大的欣慰。他说:身在医生岗位一天,我就要牢记自己的使命。我是一位平凡人,做的也是平凡事,但我会尽己所能去做好。



想了解更多资讯,敬请关注“永康凌志康复医院”微信公众号

## A “不是所有肩痛都是肩周炎”

初见顾海峰,他正在给一位患有肩周炎的中年妇女看病,耐心而又细心地为病人答疑解惑,脸上始终带着微笑。在黑框眼镜的映衬下,儒医的风范显得更为清晰。

顾海峰是浙江大学医学院硕士,就职于浙江省人民医院运动医学及关节外科、浙江省运动医学中心,现担任国际关节镜-膝关节外科-骨科运动医学学会(ISAKOS)会员、亚洲-太平洋地区膝关节-膝关节镜-骨科运动医学学会(APKASS)会员、中华医学会运动医学分会青年委员、浙江省医学会微创外科学分会青年委员会副主任委员、浙江省医学会运动医学分会青年委员会秘书、浙江省康复学会运动医学分会青年委员会副主任委员。曾在韩国、日本、香港、泰国等多地学习进修关节镜与运动医学。专职从事关节镜与运动医学,在肩周炎、肩袖损伤、膝关节半月板损

## B 运动时先热身,可防止半月板损伤

顾主任,我前几个月工作时摔伤,当时您给我做完手术后,我现在恢复得不错。今天得知您坐诊,我特地赶过来再复查下,放心点。采访时,一位中年男子拄着拐杖来到诊室。

顾海峰翻开手机相册一看,说:原来是你啊,你的膝关节半月板损伤,康复训练做得怎么样了?当时给你做手术时的照片,我都还存在手机里。说着,他就让患者躺在病床上,细心地检查起来(如右上图)。

你怎么会想到把患者资料存手机里?记者好奇地问。顾海峰说,因为平时接触的病人太多,把患者资料存手机里就可以快速想起病人情况,用什么药有什么禁忌等。多年来,他的手机内存容量扩了好几次,还是存不下就把一些老病人的资料拷贝到硬盘。多年坚持下来,这个存资料的好习惯让他的工作效率提高了不少。

顾海峰介绍,在临床工作中,半月

伤等方面颇有研究。

见到记者前来,顾海峰笑着说:其实,我只是一名做好本职工作的普通医生。来永康坐诊一段时间后,发现基层的病的确不少,我会尽己所能为他们治病疗伤。

顾海峰的言语很朴实,但依然让人感觉到那种强烈的责任心和使命感。他说,他的病人中患肩周炎的有不少。可是,肩周炎虽是常见病,但不是所有的肩痛都是肩周炎。

顾海峰介绍,肩周炎只是肩痛众多成因的其中一种,医学上称之为冻结肩,病患肩关节主动、被动均受限,只占肩痛就诊病人的15%,其实更多的是肩袖损伤。

顾海峰说,绝大多数肩袖损伤(撕裂)患者都能抬起手臂,但是觉得没劲儿,无法持久保持在一个状态上。比如,开车不能久握方向盘,乘飞机不能

托举行李箱,夜里睡觉不能拉被角等,80%的患者在做这些动作时明显感到疼痛。他提醒,肩袖损伤就像衣服上有小洞,如果长期延误就诊,病情会进一步恶化。对于此类疾病的治疗,国内外通行的方式有两种,即保守治疗和手术治疗。在肩袖损伤初期,可遵医嘱使用消炎镇痛药等。如果保守治疗3至6个月病情没有明显缓解甚至加重,则应考虑手术治疗。现在,肩袖损伤可以采用关节镜,通过几个很小的孔把破损的肩袖修复起来,让患者能够早期恢复。

目前,慢性肩关节疼痛已成为继慢性头痛、慢性下腰痛之后的第三大疼痛病症。他呼吁,要普及肩袖损伤的科学认知,让更多的肩痛人群了解先进的治疗技术及理念,接受安全有效的治疗方式,从而享受高品质的健康生活。

目前,慢性肩关节疼痛已成为继慢性头痛、慢性下腰痛之后的第三大疼痛病症。他呼吁,要普及肩袖损伤的科学认知,让更多的肩痛人群了解先进的治疗技术及理念,接受安全有效的治疗方式,从而享受高品质的健康生活。

肉力量,在做运动时提前做好热身,做好运动中的防护。下面教大家一个锻炼股四头力量的一个方法:静蹲。找一个靠墙的位置站立,抬头挺胸,保持身体直立,两脚分开和自己肩宽一样的距离,脚尖正向前,把体重平均分配在两条腿上;双腿逐渐下蹲,到达感觉疼痛的位置之后,再稍稍高一点,也就是找到一个刚好不疼的角度,然后调整好脚的位置,低头看时要让膝盖正好挡住脚尖,不要让膝盖超过脚尖;这时,股四头肌,尤其是接近膝关节的部位,会感到非常吃力,再多坚持一会儿的话就会感到肌肉充血灼热的感觉,然后就是酸疼发胀,再然后就是累得发抖,最后就是累得坚持不住只好站起来了。这个动作可以有效锻炼股四头肌,每次必须坚持半小时以上才有效,但锻炼也要循序渐进,一次锻炼的时间不要过长。