



女孩从电动车上摔下 被鲨鱼夹“咬”成重度昏迷

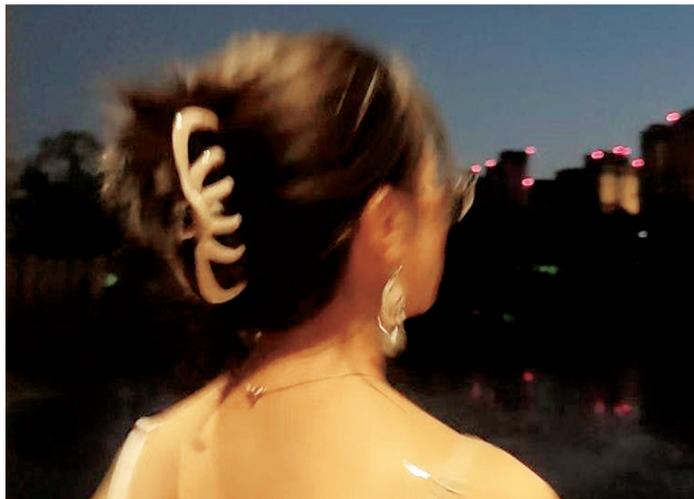
医生提醒：运动时、浴室里不建议戴鲨鱼夹

对于长头发的女生来说，用鲨鱼夹夹头发很常见。但这一实用、美观的饰品背后，却暗藏危机。

国庆节前，成都的胡先生和女友小刘骑电动车时不慎摔倒，由于女友头上戴了鲨鱼夹，且脑着地受力，导致头骨骨折。

15日，当记者联系到胡先生时，他表示女友小刘仍处在昏迷中，持续发烧。

成都市第二人民医院神经外科主任医师徐学君表示，因戴鲨鱼夹等的头部被撞击，曾有受重伤致死的情况发生，在此提醒大家，佩戴鲨鱼夹时应小心防范，注意材质及场合的选择。



小刘喜欢戴鲨鱼夹



昏迷中的小刘

鲨鱼夹让她伤至重度昏迷

10月15日，记者联系到胡先生时，她的女友小刘仍在发烧，昏迷不醒。由于拿不出更多的医疗费，10月9日，胡先生已把女友接回了金堂县的家中。

胡先生向记者回忆称，9月21日晚9点多，他们和朋友聚餐后骑电动车准备回家。在车后座上，胡先生的女友因为聚会时心情很好，突然抱住了他的上身，而胡先生一时间没有保持好车子的平衡，出现了颠簸，两人从车上摔倒在地。

胡先生当时右侧腰间受到轻微挫伤，但是小刘的后脑勺流了血，尤其夹在她后脑勺处的发夹也浸满了血。随后，120急救车接到消息后很快将小刘送到了金堂县

第一人民医院。经初诊，小刘脑部重伤，立即被推进手术室进行手术抢救。“已经做了两次开颅手术，术后一直在ICU重症监护室，人处于重度昏迷状态，医生说可能会变成植物人。”胡先生告诉记者。

记者从金堂县第一人民医院了解到，经过治疗后，小刘的情况比较差，一直处于昏迷状态，其诊断书显示“患者病情仍危重，医嘱及建议为继续治疗”。胡先生称，在医院的医疗费用已花了10万元左右，大约还有30万元的后续治疗费，对于从事配送外卖工作的他来说，压力很大。而小刘出生于一个普通家庭，是家中3个孩子里的老大，现在突发意外，家人也只能四处借钱治病。回忆起两人的点点滴滴，胡先生后悔不已：“她才28岁，我会一直照顾她，等她醒来。”

目前，女孩的家人和朋友纷纷录制了视频，希望可以唤醒女孩。

医生提醒：这些情况要注意

记者查阅资料了解到，鲨鱼夹是一种有锯齿、能稳定地把头发夹起来的头饰。它的材质有很多种，比如塑料、金属、亚克力等，但无论哪种都特别硬。近年来，鲨鱼夹伤人事件频发。

成都市第二人民医院神经外科主任医师徐学君表示，因为戴鲨鱼夹不慎受伤的情况在临床上偶尔会遇到。不仅仅是鲨鱼夹，还有比如摔倒在地时脑袋撞击地上的石子或者尖锐的台阶，都有可能造成这种严重的创伤。“如果汽车突然启动或者从自行车上摔下来，鲨鱼夹的着力点聚焦在后脑勺部位，有可能导致人颅骨骨折，或者刺

穿头皮进入头部。相比于在平路上摔倒，这种损伤受力面积小，压强大，撞击时是非常暴力的。”徐学君表示，在他的印象中，还有因为类似事故导致患者直接死亡的。

徐学君介绍，人的头部分为大脑和小脑，在撞击中，鲨鱼夹对应的位置正好是小脑，小脑是人体生命的中枢，其出血量大于15毫升将会危及生命。还有一种情况，在撞击后，脑部未出血，人甚至还可以站起来，这种情况也要警惕，“可能是已受伤的血管暂时没来得及破裂，也可能此人本身有高血压、动脉瘤等，受伤后诱发脑出血”。

医生在此提醒大家，尽量不要选金属材质的鲨鱼夹。另外，在开车、乘车、运动时不戴鲨鱼夹，在浴室或一些易滑倒的场合也不建议戴鲨鱼夹。

据成都商报-红星新闻

年轻人为何患上“老年病”？ 这些不良生活习惯是病因

10月16日是第16个世界脊柱日，旨在呼吁全世界提高对脊柱疾病防治认识，强调每个人都应关注脊柱健康。重庆大学附属肿瘤医院骨与软组织肿瘤科主任陈亮表示，目前，脊柱疾病已经成了困扰全世界约10亿人的常见病。通常来说，腰椎间盘突出的高发人群为50岁~70岁，但近些年，该疾病的发生年龄逐渐年轻化，久坐、肥胖、运动少等不良生活习惯是病因。

25岁白领 以为腰酸背痛不是病

25岁的小吴是一名公司白领，一个月前，他在起床时突然腰疼得厉害，躺下更是困难，遂到医院做了核磁共振，结果显示“L4-L5椎间盘突出”。“这种病不是只有中老年人才会得吗？我才25岁怎么就‘腰椎间盘突出’了？”小吴百思不得其解。

经过医生的仔细询问，终于找到了病因。原来，小吴是一名软件工程师，这两年，因为工作繁忙，每天久坐超过10小时是家常便饭，很少抽出时间锻炼，体重飙升到了200多斤。从去年起，小吴就开始频繁腰痛，本以为只是劳累所致，一直没有引起重视，直到这次疼得起了床。

因为工作压力大，小吴选择了接受牵引、理疗等保守治疗，但疼痛仍然反复发作，甚至疼痛放射到双腿，并逐渐出现了左下肢麻木的症状，连走路都十分困难。于是，选择到重庆大学附属肿瘤医院骨与软组织肿瘤科就诊。陈亮主任结合全面的查体以及相应的检查，发现小吴的腰椎突出明显，压迫症状十分严重，必须立即手术。

陈亮主任介绍，腰椎间盘突出症是因椎间盘变性，纤维环破裂，髓核突出刺激或压迫脊神经根、马尾神经所表现的一种综合征，是腰腿痛常见且重要的原因之一。如果长时间选择不正规的治疗方法，会导致脊髓神经的功能恢复较为困难，错过了“黄金时间”可能出现更严重的后果。

腰椎间盘突出症 自测六法可初步判断

在日常生活中，大家可以通过自测六法来作为初步判断的参考。“急性扭伤后

是否跛行？轻轻咳嗽，腰疼是否加重？仰卧位休息后，疼痛仍不能缓解？仰卧位，自行或旁人用手轻触后腰部、腰椎正中及两侧，检查是否有明显的压痛？仰卧位，然后坐起，观察自己下肢是否因疼痛而使膝关节屈曲？仰卧位，患侧膝关节伸直，并将患肢抬高，观察是否因疼痛而使其高度受到限制？”陈亮主任表示，如果符合其中一项，一般应视为有患腰椎间盘突出的可能，需提高警惕。

经过周密的术前准备，并排除了相关的手术禁忌后，治疗团队为小吴进行了微创手术治疗。50分钟的手术时间，通过不到1厘米的小口，成功将突出的椎间盘切除，解除了神经压迫。手术后第2天，小吴就佩戴腰围下地活动，困扰他长达2年之久的病痛也终于得以解除。

保护腰椎间盘 这些注意事项你要了解

目前，脊柱疾病已经成了困扰全世界约10亿人的常见病。在过去的相关流行病学调查中，腰椎间盘突出症常被发于50岁~70岁的中老年人。但近些年，该疾病的发生年龄逐渐年轻化，年轻人为何患上这种“老年病”呢？陈亮主任表示，这主要和现在年轻人的生活方式和工作性质有关，久坐、久站、长时间低头工作的人是腰椎间盘突出症高危人群。此外，肥胖、过度疲劳、重体力劳动等，也容易造成纤维环破裂，髓核从破裂处突出，导致神经根受刺激或压迫，出现腰痛、下肢麻木等症状。

年轻人应该如何保护自己的腰椎间盘？陈亮主任介绍，首先要保持正确体态和良好的生活习惯，在日常生活与工作中，防止过度疲劳，定期改变姿势，不宜久坐、久行、久立。其次，应尽可能避免过度肥胖，因为在超重的情况下，椎间盘的负担也会随之增大，不利于脊柱的健康。此外，要多进行适当的体育锻炼，改善肌肉血液循环，促进新陈代谢，提高腰椎稳定性。特别是高危群体，应该有意地做一些增强腰背部肌肉力量的轻度锻炼，更好地保护椎间盘。 据第1眼-重庆广电

让公益金项目“发声” 2024体彩公益金资助项目宣传典型案例公布

近日，国家体育总局发布了《体育总局办公厅关于公布2024年体彩公益金资助项目宣传典型案例的通知》，公布了28个2024年体彩公益金资助项目宣传典型案例。

这些来自全国各地的宣传案例符合活动开展效果好、人群触达广泛、有突出的宣传特色、活动覆盖区域广和能形成可复制的模式等条件，具备了良好的体彩公益金宣传作用。有助于各地充分认识体彩公益金宣传工作的重要意义，认真学习借鉴典型案例的好经验、好做法，进一步加强体彩公益金资助项目宣传，提高体彩公益金使用透明度，引导社会关注体彩公益金贡献，展现成效，提升公信。

为持续开展体彩公益金资助项目宣传示范，鼓励、引导、规范体彩公益金资助项目实施单位更好开展体彩公益金宣传，2024年7月，体育总局开展了2024年度体彩公益金资助项目案例征集遴选工作，共收到25个省（区、市）体育行政部门91个案例，涵盖群众体育、竞技体育、青少年体育和其他等4个方面的体育场地设施建设、体育健身器材购置、全民健身活动、青少年体育活动、群众体育组织建设、竞技体育赛事和训练保障、体育科研宣传活动和项目等共8种类型。

在这些项目中，竞技体育赛事和训练保障包括重庆马拉松—十年蝶变打造亿级消费新场景（重庆）、中国体彩·粤港澳大湾区系列赛事（广东）、环青海湖国际公路自行车赛（青海）、“中国体彩杯”北京市第二届冬季运动会（北京）、2024宁夏银川马拉松赛（宁夏）等5项。

体育场地设施建设包括“活力绽放 健康启航”甘肃成县东河体育公园（甘肃）、山西省社区全民健身中心（山西）、黄山市歙州紫阳路中国体彩主题公园（安徽）等3项。

体育健身器材购置包括全民健身体育器材捐赠（云南）这1项。

全民健身活动包括“体彩杯”天津市市民运动会（天津）、第七届广西万村篮球赛暨广西社区运动会（广西）、“中国体彩杯”全国新年登高健身大会暨江西省迎新年群众户外登高节活动（江西）、“百千万”省级全民健身系列赛事活动（湖北）、吉林省“一市一品”体育精品赛事（吉林）、公益体彩助力办好上海市市民运动会（上海）、湖南省第五届社区运动会（湖南）、中国体彩“五人制业余足球赛”活动



（云南）、陕西省首届三人篮球联赛（陕西）等9项。

青少年体育活动包括“中国体彩杯”青少年锦标赛（内蒙古）、以棒球为“媒”，体彩公益金助力闽台交流合作（福建）、“中国体彩杯”2023年北京市体育传统项目学校系列比赛（北京）、2023—2024年度“奔跑吧·少年”伊春市青少年冰雪赛事（黑龙江）、用好体彩公益金助力青少年冰雪蓬勃发展（辽宁）、体彩公益金播种安徽青少年足球新希望（安徽）等6项。

竞技体育赛事和训练保障包括中国体彩·粤港澳大湾区系列赛事（广东）、环青海湖国际公路自行车赛（青海）、“中国体彩杯”北京市第二届冬季运动会（北京）、重庆马拉松—十年蝶变打造亿级消费新场景（重庆）、2024宁夏银川马拉松赛（宁夏）等5项。

体育科研宣传活动包括体质测试黔中行（贵州）、利用科研资源优势服务群众一体化（新疆）等2项；其他项目类型包括用好体彩公益金，构建体卫融合惠民服务体系（江苏）、体彩公益金不断赋能沂源革命老区乡村振兴（山东）等2项。

众所周知，体彩公益金事业日益成为推动体育事业和社会公益事业发展的重要一环，每年在全国范围内，众多体彩公益金资助的体育活动、体育设施建设以及民生项目如雨后春笋般涌现，惠及城乡社区，为万千民众带来福祉。然而，长期以来，不少地区在体彩公益金项目的宣传展示方面存在短板，导致这些项目的社会认知度和影响力有限。因此，让公益金项目“发声”，成为当前亟待解决的重要课题。

体彩公益金资助的项目需要更多地走进公众视野，被社会广泛认知，才能使公益金的筹集和使用形成良性循环。唯有通过有效的宣传，让更多人了解这些项目的具体情况和体彩公益金的积极贡献，才能进一步激发社会各界对体彩公益金事业的支持与参与，推动其持续健康发展。