

每天下班健身房锻炼 小心这些健身误区

孙先生坚持到健身房锻炼已经有三年多了,之前一直坚持一周锻炼3-4次,每次1个半小时左右,体型一直保持的还不错。最近孙先生加大了健身强度,每天下班都去健身房锻炼,而且器材的锻炼强度也加了上来。没想到练了几天,总感觉整个上半身哪哪都疼。

无独有偶,大学生丽丽希望通过游泳能减肥塑形。她选择了运动量较大的自由泳泳姿,并且每天游泳1个小时。几天锻炼下来,丽丽感觉两个胳膊都不是自己的了,提物都非常困难。

“孙先生和丽丽都是因为锻炼强度过大引起了肩部损伤。”推拿科主任陶琦告诉记者,该损伤一般都是在运动中造成的,越来越多的人希望通过健身能够达到“马甲线”“八块腹肌”“锁骨放硬币”“反手摸脚趾”等等。

虽然我们提倡运动,但很多人往往会轻视运动的专业性,运动之前没有热身,长期运动姿势不正确,运动量过大等,都会导致运动损伤的发生。像羽毛球容易造成网球肘、肱二头肌肌腱炎、膝关节韧带损伤、跟腱断裂、手指受伤等;乒

乓球常见的运动损伤有腱鞘炎、网球肘、肩袖损伤、肩过度外展综合征和腰部扭伤等;即便是看似轻柔的瑜伽,也可能造成急性腰扭伤,还易诱发腰间盘突出症。而这些损伤的发生,多是有以下四大原因:1.技术动作不正确易引起急性运动损伤;2.运动量安排不合理导致慢性运动损伤;3.准备活动和整理活动不充分诱发损伤;4.运动素质锻炼不够造成运动损伤。

陶主任表示,对于运动中所造成的损伤,必须及时就医治疗,不能认为“休息下就没事了”。如果是重症的运动损伤,如半月板损伤等需要借助手术手段进行治疗;轻度的运动损伤,则不妨试试拔罐、推拿、针灸等,都有不错的治疗效果。在思想上高度重视运动损伤的预防,增强自我保护意识,避免一些损伤的发生。

此外,在健身前一定要做好准备和保护,谨记以下几点:

- 1、健身前做好热身准备。对训练中负担较大和易受伤的部位要特别做好准备活动。
- 2、健身前必须仔细检查体育场地、器材、设备是否安全。
- 3、提前做好防护措施。在容易受伤的部位使用肌肉效能贴,调整神经回复本来的机能,具有保护肌肉的效果。
- 4、大重量训练要适可而止。初期健身者,需要听从健身教练的意见。
- 5、注意身体的警告。疲乏、焦虑、长期有时断时续的肌肉酸胀疼痛等是身体发出的警告,若置之不理,则小伤会酿成大伤。



据《扬子晚报》

脑卒中患者年轻化趋势明显 专家呼吁精准防治脑卒中

新华社长沙10月29日电(记者帅才)每年的10月29日是世界卒中日。记者从湖南省卫计委和湖南省脑科医院获悉,近年来脑卒中患者年轻化趋势日益明显。脑卒中高危人群中很多人对于脑卒中不了解、不重视、不干预,甚至突然发病也无法正确判断,影响了脑卒中患者得到及时治疗。

湖南省脑科医院卒中中心副主任刘秋庭教授说,高血压、糖尿病、血脂异常、房颤、瓣膜性心脏病、脑卒中家族史、肥胖等都是脑卒中的危险因素,吸烟、酗酒、缺乏运动、爱吃重油盐食物等不良生活习惯让脑卒中患者出现年轻化趋势。

刘秋庭提醒,脑卒中高危人群要了解“中风120”口诀:“1”代表“看到1张不对称的脸”,“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”,“0”代表“聆听讲话是否清晰”。如果通过这三步观察发现患者突发脑卒中,可立刻拨打急救电话120求救,保证患者能及时送医。

湖南省脑科医院副院长蒋然于介绍,为更便捷地为群众提供脑卒中防治服务,湖南省脑科医院与长沙市社区医院签订健康促进协议,探索省级重点专科与社区重点人群的精准确对接,协助社区群众进行慢病管理,提供卒中前期筛查服务,开通卒中救治绿色通道,指导后期康复治疗,为脑卒中中的高危人群提供全程服务,切实提高居民卒中防治意识。

延伸阅读

血管年龄自测表,测测您的血管几岁啦?

- 1 情绪压抑、过于较真
 - 2 不愿运动
 - 3 每天吸烟支数乘以年龄差过 400
 - 4 爬楼梯时胸痛
 - 5 嗜吃方便面及饼干、点心、偏肉食类食品
 - 6 手脚发凉
 - 7 有麻木感
 - 8 忘性大,经常丢三落四
 - 9 血压升高
 - 10 胆固醇或者血糖升高
 - 11 直系亲属中有人死于冠心病或脑卒中
- 如果你符合 1-4 项,说明你的血管年龄尚属年轻;符合 5-7 项,提示血管年龄超过生理年龄 10 岁以上;符合 8-11 项,说明你的血管年龄将比生理年龄大 20 岁以上。

儿童身材矮小也是病 切莫错过最佳干预时机

新华社长春10月28日电(记者赵丹丹)“大夫,我家孩子今年4岁多,比同龄的孩子都矮,你看看这是咋回事?”近日,长春市民于女士带着4岁多的女儿果果前往吉林大学第一医院就诊。经专家诊断,果果属于因生长激素缺乏导致生长发育迟缓的儿童,应及时进行干预治疗。

吉林大学第一医院小儿内分泌遗传代谢科杜红伟教授介绍,果果身高只有90厘米,比标准身高矮10多厘米,比矮小身高还要矮近6厘米,属于典型的生长发育迟缓表现,应采用重组人生长激素进行及时干预和治疗。

“很多家长带着疑似个矮的孩子来看病,一听说要用激素,就不治了。还有人说什么‘二十三还能蹿一蹿’,现在矮一点不着急。其实这是属于自欺欺人,一定要尽早治疗,不要耽误了3-12岁的最佳干预时机。”杜红伟说,因为孩子年龄越小,骨骼的软骨层增生及分化越活跃,儿童骨生长的潜力及时间空间越大,对治疗的反应越敏感,生长效果越好。而且矮小儿童年龄越小体重越轻,所用药物剂量越小,花费越少。

另外,杜红伟介绍,重组人生长激素是全球科学界公认的治疗矮身材的唯一安全有效药物,在世界范围内有超过30年的安全使用史,家长无须担忧。目前,生长激素缺乏症、特发性矮小、特纳综合征、小于胎龄儿等矮身材常见类型,都属于生长激素治疗适应症。

专家建议,家长一旦发现孩子每年长高不到5厘米,一直坐在班级第一排、长期低于同龄人半个头或性发育提前,要及时到正规医院就诊、检查、诊断。

牙膏含“止血药”不能预防牙周炎

近日,某中草药牙膏被推上风口浪尖。起因是某三甲医院医生称在该中草药牙膏成分中发现了氨甲环酸,而这是血液科医生常用的止血药,且是处方药。氨甲环酸究竟扮演什么角色?中山大学孙逸仙纪念医院口腔科孔祥波主治医师表示,氨甲环酸是止血药,确实不推荐患者长期使用。因为使用有止血效果的牙膏,可能会掩盖牙周炎的症状。

孔祥波解释,牙周炎是由细菌斑生物膜引起的牙周组织的感染性疾病,导致牙齿支持组织(牙龈、牙周膜、牙槽骨和牙骨质)的破坏,牙周袋形成和炎症,进行性的附着丧失和牙槽骨吸收。换句话说,牙周炎就是牙龈和牙面交界的沟缝里面藏匿了难以计数的细菌以及毒素,它们让牙龈发炎出血、溢脓,最后支撑牙齿的骨头也慢慢被破坏,牙齿也就松动脱落。

用含氟牙膏能治疗牙周炎吗?答案是否定的。含氟牙膏确实对防蛀有效,但也仅仅是通过氟离子沉积在牙齿表面与牙釉质形成更稳定的结合,从而达到提高牙齿防蛀抗酸能力的目的而已。中山大学孙逸仙纪念医院牙周科主任阮毅副教授指出,牙周病最重要、最基本的治疗原则,是去除菌沟(牙周袋)里的菌斑,也就是保持良好的口腔卫生、定期刷牙、龈下刮治和根面平整。

当然,对于牙周炎这种疾病,预防远胜于治疗。专家建议,除了正确刷牙外,更需要(每天)正确使用牙刷、牙缝刷、口腔冲洗器(水牙线)等各种口腔清洁工具,这样才能尽量减少菌斑的存在,达到预防和预防牙周炎的目的。至于用什么品牌的牙膏,倒不是那么重要。

河南:适龄儿童可接受多项免费口腔服务

新华社郑州10月28日电(记者王林园)记者从河南省卫计委获悉,2018年河南省儿童口腔疾病综合干预项目已经启动,适龄儿童可获得“六龄牙”窝沟封闭、牙齿涂氟等多项免费口腔服务。

据介绍,河南省卫计委和教育厅将在全省选择38个县(市)区作为项目点,对适龄儿童进行口腔健康检查、口腔保健适宜技术使用等干预。本次方案的目标人群覆盖项目点所有小学、幼儿园适龄儿童。

具体实施内容为:开展口腔健康教育、免费对小学二年级(7-9岁)儿童进行口腔健康检查,对符合适应症的儿童“六龄牙”进行窝沟封闭;对无局部用氟禁忌证的幼儿园(3-6岁)儿童进行牙齿涂氟。

据了解,由于儿童牙齿窝沟较深,又喜进甜食,加上口腔护理能力较差,因此窝沟龋环发生率约占儿童龋病的90%。专家介绍,窝沟封闭就是用无毒无害的流动性树脂材料将凹凸不平的窝沟部位充填起来,形成一层保护性屏障,阻止细菌及食物残渣的存留,从而达到预防龋齿的目的。牙齿涂氟则是由医生用一种含氟的物质对每颗牙齿表面进行氟化处理,以抑制口腔中细菌的生长,阻止它们对齿缝残余食物进行发酵,同样是一种预防龋齿非常有效的方法。

秋高气爽 关注小儿秋季腹泻

市妇幼保健院 傅建平



小儿秋季腹泻,是指发生在10---12月份这个季节的腹泻,因多发生在秋冬季,故通常称为“秋季腹泻”。发病年龄以6-24个月婴幼儿多见,4岁以上者少见。秋季腹泻的病原体有轮状病毒、ECHO病毒、柯萨奇病毒,引起秋季腹泻的主要祸首是轮状病毒,尚无针对轮状病毒的特效药。秋季腹泻在临床上三大特征,即感冒、呕吐、腹泻。

小儿秋季腹泻的起因

轮状病毒(rotavirus)肠炎是由轮状病毒所致的急性消化道传染病。病原体主要通过消化道传播,主要发生在婴幼儿,常由A组轮状病毒引起,发病高峰在秋季,故名婴幼儿秋季腹泻。病毒进入体内后能否致病取决于感染病毒的数量、机体免疫状态及机体的生理特征。入侵病毒量多及免疫功能低下时,有助于病毒侵入。机体肠上皮刷状缘的乳糖酶含量较多时,如在婴儿时期,则容易感染轮状病毒。随着年龄增长,乳糖酶数量减少,易感性下降。轮状病毒进入体内后通过两个途径引起腹泻:一是轮状病毒直接对小肠绒毛上皮细胞损害,引发病理改变;二是轮状病毒在复制过程中的代谢产物作用于小肠内皮细胞,破坏了肠内细胞的正常生理功能引起腹泻。

小儿秋季腹泻的症状

小儿秋季腹泻潜伏期为24~72h,起病多急,呕吐常为首发症状,伴有腹泻每天数次不等,多为大量水样便,黄绿色,有恶臭,可有少量黏液,无脓血。患者有低热,很少超过38℃。30%~50%病儿早期出现呼吸道症状,如伴有流涕、喷嚏与轻咳等。半数以上的患儿有不同程度的脱水与酸中

毒,可因严重脱水,病情在数小时内恶化而死亡。一般发热、呕吐多在48h内消退,而腹泻可持续1周以上。病情重者,对碳水化合物不耐受,常需数周至半年方能恢复。轮状病毒进入体内后能否致病取决于感染病毒的数量,入侵病毒量多,有助于病毒侵入。

小儿秋季腹泻的治疗及家庭护理

因本病多为病情轻,病程短,呈自限性,一般可在门诊接受治疗。以饮食疗法和液体疗法等对症治疗为主。对于腹泻者,可口服补液盐溶液(ORS)配方纠正和防止脱水。抗生素治疗无效。母乳喂养的患儿继续母乳喂养,可适当延长喂奶间隔时间。如患儿不是母乳喂养,年龄在6个月以内,可用患儿日常食用的奶或奶制品继续喂养,用牛奶(或羊奶)加等量米汤或水稀释,腹泻好转后渐恢复正常饮食,或用酸奶,也可用奶-谷类混合物,有条件者可更换为不含乳糖的奶粉。如患儿年龄在6个月以上,由少到多,按平常习惯饮食,如粥、面条或烂饭、蔬菜、鱼或肉末等,以及适量新鲜的水果汁或水果补充钾元素,食物要烹煮、研磨或捣碎使之容易消化。年长儿则可进食营养丰富容易消化的食物。

同时家长还要注意以下几点:

- 1.家长要仔细地把小儿大便的时间、形状、多少等记录下来,同时要保留好小儿的大便样本,这样才更有利于医生给您的小儿病情一个良好而准确的判断。
- 2.尽量让孩子多吃易消化且有营养的食物,饮食对秋季腹泻的治疗是至关重要的因素。
- 3.腹泻时一定要时刻注意小儿的腹部冷暖度,及时进行添加衣物。如果腹部再次遇冷,会使原本就没有痊愈的病情恶化,使小儿更加的难受。
- 4.腹泻常常伴随而来的就是脱水的现象,在腹泻期间一定要足量的补充水分,促进血液循环的正常运转和大肠蠕动,最好是口服补液盐溶液(ORS)。
- 5.秋天也是很多疾病传播的季节,一定要注意小儿和家庭卫生,及时地将腹泻病人用过的东西进行杀菌消毒,营造一个无菌、无污染、无传播的好环境。要对肛门及肛周进行悉心的护理,大便完后,一定要保证肛门部位的卫生,如果肛门有变红的现象,可以外涂红霉素软膏。
- 6.卫生消毒,小儿奶瓶及餐具要彻底消毒,要求煮沸30分钟,仅用开水烫一烫达不到消毒目的,并要注意洗手。
- 7.提倡母乳喂养,适度添加辅食,加强营养,增强体质。

李咏患癌去世刷屏 “4050”得癌会更凶险吗

上个月底,臧天朔、师胜杰因患癌同一天去世。前天,所有朋友圈被一条信息刷屏,央视著名主持人李咏患癌症17个月,于25日在美国去世,年仅50岁。

一时网友纷纷议论,在癌症面前,是不是明星更受宠?不是“4050”的年龄段更容易中招?江苏省肿瘤医院肿瘤内科副主任、黄新恩主任医师指出,明星光环的背后压力远超常人,情绪压力过大容易诱发癌症。中年人若为爱你的人保护好自己,调整心态,不能凡事都苛求完美,别太拼!

癌症更青睐名人?

梅艳芳、沈殿霞、傅彪、臧天朔、师胜杰、CCTV罗京,李咏……患癌去世的名人不胜枚举,难道癌症更青睐名人?黄新恩主任介绍,目前没有数据证明,名人得癌的比例超过普通人群。名人因为自身的光环和社会影响力,得病和去世的消息都更容易引人注目。根据国家癌症中心发布的2017年中国城市癌症数据显示,我国每天约有1万人确诊为癌症,相当于每分钟就有7人患癌。癌症是我国居死亡的首要因素,每天都有很多人因病去世,但只有明星家喻户晓,所以给人错觉,明星得癌比例更高。

名人更容易得癌?黄主任介绍,名人比常人压力要大的多。“台上一分钟,台下十年功”,明星能够成名,光环背后的付出是惊人的,一场演出,一个报道,一次主持,背后是无数个不眠之夜的付出。较之常人,名人受关注度高,时常暴露在聚光灯下,应急任务多,工作压力大,生活不规律,这些都容易导致

癌症的发生。

“4050”已经成为癌症的新宠?

李咏在50岁时永远地走了,消失在本应风华正茂的年纪。一时惊醒无数同龄人,以前患癌的大多是老年人,难道“4050”的我们已经成为癌症的新宠?黄主任介绍,癌症的主流人群依然是老年人,但40-50岁的人群有上升趋势。在他的肿瘤内科病房,目前这个年龄段的患者约占三分之一左右,较10年前明显上升。中年人尤其是40-50岁是人生的一个关键阶段,孩子未曾独立,老人需要照料,是家庭的脊梁和工作的骨干。压力特别大,确实比常人更累。

从外因上来说,“4050”这个年龄出于工作和生活的需要社交更多,抽烟喝酒,经常熬夜,情绪波动多,压力大,都会导致人体免疫功能下降,抵御癌细胞的能力下降,成为致癌的诱因。临床病例和动物实验已经证实,情绪压力过大,有一定的致癌作用。

从内因方面来说,遗传性因素,癌前病变,亚健康状态在这个年龄也逐步表现出来,但是因为太忙太累,中年人疏于管理自己的健康。正如弦绷紧了会断,中年人内外因素共同作用之下,促进了癌症的发生。

“4050”得癌会更凶险吗?

李咏患癌才17个月就去世了,而癌症的平均五年生存率

三成左右,这是不是说明,“4050”的年龄得癌更凶险?黄主任说,癌症的治愈率和年龄关系不大,治疗预后如何,主要取决于肿瘤的部位、分期和分型。比如,从肿瘤的部位来说,通常肝胆胰肿瘤,脑癌的死亡率率高,乳腺癌甲状腺癌的病人大多能长期生存;从分期早晚来说,以肺癌为例,早期肺癌五年生存率达九成以上,晚期则不到二成;从分型来说,恶性程度高的肿瘤预后要远低于恶性程度低的肿瘤。如果发现得晚,或病理分型差,那么生存期相对要短得多。

为爱你的人保护好自己,远离癌症要从以下几个方面做起

哈文发文:“永失我爱”。网友纷纷发帖:“有多人爱可以重来,有多少爱可以等待?”“唏嘘感叹,感恩当下”,“活着最好”。为了爱你和你爱的人,如何才能远离癌症的阴影呢?黄主任说,每个中年人背后都有一个家庭,患癌是整个家庭的恶梦,去世后是家庭脊梁的坍塌。在现代社会远离癌症,中年人要从以下几个方面做起。

- 一是调整心态。现代社会快节奏,很多人都长期属于高压之下,情绪变化大。中年人不要苛求太完美,适当降低要求,调整心情,看轻看透,有意识的减压,保持良好的身心状态。
- 二是健康的生活方式。经常散步,旅行,定期锻炼;远离烟酒腌制食品,减少加班和熬夜。重视和管理自己的亚健康状态,对乏力、咳嗽、疼痛、出血等癌症早期的蛛丝马迹要查明原因,及时干预。
- 三是定期防癌体检。有人年年体检正常,却很快被确诊为癌症晚期,这是因为体检的方法不对。防癌体检应该是有针对性的,家中有乳腺癌,食道癌,肠癌家族史的,是相应的高危人群,要加强这方面的检查;长期吸烟咳嗽的,要做胸部CT;部分地区鼻咽癌,消化道肿瘤高发的,则要加强对应的检查。没有包打一切的防癌体检套餐,建议居民到肿瘤专科医院或正规医院的肿瘤专科找专家制定防癌筛查的个性化套餐。

据《扬子晚报》