

双休日去爬山回来后不会走路了

近期运动损伤患者大增

突击锻炼、大幅增加运动量是主因

□记者 童程红 通讯员 姚璐璐

市民周小姐近来就在突击减肥,每天爬30层楼梯,双休日则去爬山,结果半个月后,连平地走路,双膝也疼痛难忍。上医院一检查,才发现半月板损伤严重。过去一个月,在多家医院的运动医学门诊,运动损伤患者普遍增加了。其中,35岁以下年轻人占了一半多。医生说,之所以会出现运动损伤,主要还是大家近来运动热情太过高涨,突击锻炼、大幅增加运动量,结果,关节、肌肉、韧带都吃不消了。

膝关节和踝关节受伤最常见

在浙江大学明州医院骨科门诊,近来,平均每名出诊医生每半天就能碰到七八例膝关节受伤的患者,双休日患者还要集中。“我们大概统计了一下,其中二三十岁的年轻女性占到60%。”该院骨科副主任医师张军表示,女性相较男性,肌肉力量弱,耐受力也差,运动方式不当或运动过量,很容易造成膝关节劳损、疼痛。

张军提到最近碰到的一名女性患者,姓周,今年28岁,身材微胖。周小姐一个冬天体重增加了10斤。为了减肥,她每天都爬30层楼梯,双休日则约上好友去爬山。一周下来,膝关节有些痛,但她也不在意,以为是运动的正常反应,咬咬牙继续运动,半个月后发展到平地走路也痛得厉害,才意识到自己可能运动得太猛了,上医院一检查,半月板损伤严重,需要手术治疗。

肌肉、韧带受伤的也不少见

在多家医院的运动医学门诊,肌肉、韧带拉伤的患者也不少见。一些男性患者为了达到快速塑身的效果,在各种健身器械上挥汗如雨,或是单次锻炼时间过长,或是运动负荷设置过重,一不留神,就造成了肌肉撕裂、韧带损伤。

而许多女性患者则是瑜伽、普拉提的粉丝。为了获得更好的线条,大家近来都铆足了劲练习。有的明明是初学者,却急于挑战中级、高级课程,有的在一些高难度动作上坚持不懈,力求完美到位。结果,动作是漂亮了,身体却发出了警报。

在采访中,记者发现,不少肌肉、韧带拉伤的患者都有带伤锻炼、忍痛锻炼的经历。他们认为,痛是因为自己平时运动少了,痛是运动逐渐出效果了,更应该趁热打铁,加强锻炼,才能如愿练就一副好身材。

市医学会运动医学分会副主任委员、市李惠利医院骨科主任医师李瑾表示,门诊中,约有1/3的患者平时不运动,一运动就过量,结果导致各类损伤,还有1/3的患者带伤、忍痛运动。结果,原来通过制动、静养就能康复的小毛病,变成了必须手术的大毛病。

糟糕!肌肉拉伤了!
忘记热身了……



CFP供图

运动中,这些细节要注意

运动损伤多发,与人们在运动前不重视热身有很大的关系。在市九院运动损伤防治中心,医生们发现,这一类患者,运动前平均热身时间不超过3到5分钟,动作也相对单一潦草。而科学的做法是10分钟以上,动作则包括压腿、半蹲、弹跳等多种。

该中心主任冯能表示,热身可以充分地打开关节、舒展身体,让人体迅速进入“运动模式”。这样,人的灵活性、柔韧性才能更好,运动损伤相对不易发生。

运动中,鞋子很重要。一般来说,大家要选择平、软、轻便、弹性良好的鞋子。穿高跟鞋暴走,穿皮鞋、拖鞋、凉鞋打球,这些都是不可取的。这样容易造成足踝、腰、膝等多处关节的损伤,时间长了也可能造成脚部的畸形。

运动中,方式很重要。“身材标准或偏瘦的人适合爬山,较胖的人最好在平地上活

动。”张军指出,“体重不同,运动方式也应该有所区别。”

有研究表明,较胖的人发生膝关节损伤的概率是普通人的两到三倍。爬山时,膝关节承受的压力较大,出现损伤的风险也随之增大。因此,这部分人群更适合在平地上活动,同时选择相对温和的运动方式,比如慢跑、游泳,以减轻膝关节的负荷。

有骨性关节炎、关节退损、关节疼痛等基础疾病的人,最好事先听取运动医学专家的意见,不要盲目跟风运动。

为预防运动损伤,大家也可以佩戴护具运动,可以对关节起到一定的保护作用。

一般的肌肉韧带损伤不一定要马上就医,但要及时冷敷、充分休养,通常三五天后,红肿消退,疼痛减轻,关节扭伤则要休养3周左右,其间不宜再参加剧烈的尤其是对抗性的运动。

国际护胃日 让我们共同关爱你的胃

2015年4月9日是第10个“国际护胃日”。宁波海曙新城中医会馆、宁波新城彩虹大药房有限公司携手华润三九医药股份有限公司在本月开展护胃月活动,明天将在宁波天一广场举办“爱胃你我”三九胃药护胃月大型义诊。为方便患者找到专家看病,宁波海曙新城中医会馆特邀宁波市名老中医、宁波市第一医院原中医科主任贝时英医师率其他资深肠胃类专家现场为市民进行答疑解惑、专业义诊,普及健康知识,呼吁市民保护肠胃、关注胃肠道健康。义诊时间定于4月16日上午9点到11点。

“护胃日”由来

人体的胃起到了一个“搅拌机”的作用,对食物进行粗加工,所以胃部的健康关系到人体全身的营养供应,而且胃酸对细菌起到防御作用。近年来,人们的生活节奏不断加快,很多起早摸黑的上班族无法保证正常时间的一日三餐,不规律的饮食让他们的胃承受着痛苦的煎熬。

据调查,胃病在人群中发病率较高,胃病的发病趋势日益呈现年轻化,中年患者的发病率也逐年增加。2006年的4月9日被国际自然医学和养生工程研究会、世界健康管理联盟定为第一个“国际护胃日”。

有胃病的人经常腹胀、胃脘堵闷、食欲不振。严重的甚至导致营养不良、贫血等症。胃病专家认为,胃部健康关系到人体全身的营养供应,关系到其他器官能否正常运转。但事实上,人们对胃部健康的重视程度远不及心脏、肝、肾健康,甚至约有半数患者并不知道自己患有胃病。人们盲目就医或服药等诸多问题已经成为提高人类胃部健康质量的障碍。

胃病的高发人群

不少白领、老板整天忙于事业,一日三餐没有规律,没有时间吃早餐,到了晚上忙于加班经常忘记吃饭,加之精神压力大,成为胃病的高发人群。营运司机也一样,经常让胃处于“空城计”状态。以上三类人群是胃病高发人群。加之有的患者不注意到医院就诊,久而久之,胃溃疡、胃癌就随之而来。

另外,男性的生活压力普遍大于女性,加之多数男性有抽烟、喝酒的不良嗜好,因此男性犯胃病的几率远远比女性大。

不少人在出现胃痛的症状后,往往随便买点止痛药或胃药一服了事,其实这往往会延误病情。专家告诉我们,有的胃痛症状并不明显,但往往是胃溃疡、胃癌的病征。自己服药有可能使表面症状减轻,但很有可能掩盖现有的病情。因此,一旦发现胃部不适、胃痛、长期胃胀等情况时,一定要到正规医院就诊。

胃病的日常预防

胃病的起因大部分是无规律的生活,特

别是一日三餐无规律,吃过辣、过冷、过硬等刺激性食物。消化科专家提醒大家,及早发现、及早预防、及早治疗是杜绝胃病的最佳手段。

在生活上,选择健康的饮食方式是非常必要的。为减少胃病的发生率,饮食定时定量,生活要有规律;注意劳逸结合,尽量保持良好心情;不要因工作忙、减肥或睡懒觉而不吃早餐;多吃新鲜蔬菜及杂粮;少吃麻辣烫、生冷硬的食物。另外,治疗、预防胃病的复发还必须按医生的指导,按疗程用药,千万不要因症状稍有减轻就停止服药。

活动安排

●活动一:义诊活动当天按序免费就诊,每位医生限50号。

咨询电话:0574-87161101

时间:4月16日

地点:宁波天一广场

●活动二:免费测血压、测血糖等。

●活动三:关爱贵州留守儿童爱心早餐,4月16日到4月25日在宁波新城彩虹大药房任意门店购买999胃泰系列产品赠送精美礼品一份,999公司协同彩虹大药房每卖1盒捐助0.1元爱心早餐。