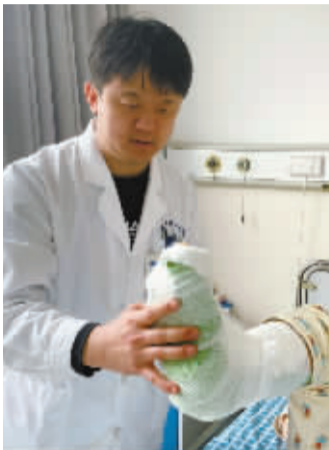


马拉松并不是“人人都能上”的运动

“跑马”季,听跑马医生说“跑马”



申成春医生正在为患者检查。

弓塌陷(扁平足)患者要慎跑马拉松

宁波第六医院足踝外科申成春副主任医师是医院马拉松队的队长,从中学起就热爱“跑马”。他表示,马拉松是专业性很强的一项运动,并没有看上去那么容易入门。

28岁的李默(化名)是个马拉松“小白”,从未进行过长距离的跑步运动。3月初,他在参加完公司组织的“半马”比赛后发现自己一走路就脚疼。3天后,无法忍受的李默来到申成春医生的门诊。申成春在查体后发现李默是一位足弓塌陷(扁平足)患者,痛点在副舟骨处,因此给他开了相应的药物止痛,他的疼痛才有所缓解。

申成春建议,足弓塌陷患者要慎跑马拉松,因为在长跑过程中,足弓塌陷患者足的外侧柱关节内应力增加,久而久之,会造成不可逆的关节磨损。

为刷PB一路猛冲,最后进了手术室

宁波市第六医院创伤骨科叶鹏翰主任医师也是一名“跑马”爱好者,参加马拉松赛事已有5年多时间,一开始都是跑半程马拉松,去年才开始跑全程马拉松。回忆起自己的第一次“全马”经历,叶医生直呼“挑战很大”,当时“跑马”途中,他断断续续感觉到膝盖酸痛,经过不断调整,才如愿跑完了全程。

相比于叶医生,30岁的袁涛(化名)就显得不那么幸运了。在刚刚过去的一场马拉松赛事中,已有多次全马经历的他为了打破PB(个人最佳成绩)一路猛冲,在一个较陡的下坡中没有很好地控制速度,跑到一半时就感觉膝关节有些疼痛,强撑着继续跑了一阵后被迫退赛。

在多年的“跑马”和职业生涯中,申成春发现,很多“跑马”新手甚至是老运动员认为自己体能好,比赛后没有明显不适感,睡一觉就好,不需要特别休息,“这是错的!”他纠正道,在身体完成长距离的马拉松运动后,“跑马”者的四肢尤其是下肢处于一个极度缺氧的状态,这时下肢的肌肉就需要一个低温的状态、冷敷甚至是“冰浴”,这样能最大程度地保留肌肉细胞的数量和活力。

申成春建议,“跑马”后尽量减少负重行走。因为“跑马”后髌关节、膝关节、踝关节的关节液处于一个相对“浑浊”的状态,无法正常地供给营养给软骨细胞,这时需要足够的非负重状态的修复去“净化”关节液,尤其是“跑马”结束后的两三天,尽量少走路,否则容易造成关节退变。

回家休养了几天后,袁涛的膝关节疼痛并未减轻,反而加重了,一走路就很痛。意识到情况不妙的他来到宁波市第六医院寻求医生帮助。经磁共振检查,医生发现袁涛半月板撕裂,有游离体,若不及时治疗,撕裂可能继续加重。最终,袁涛接受了关节镜下半月板成形微创手术,目前恢复情况良好。

叶鹏翰建议经验较为丰富的跑者,要科学制订训练计划和目标,不要为了短期内提高成绩,盲目增加跑量,否则会对身体造成短期或永久的伤害。只有合理安排赛前训练,才能有一次完美的马拉松之旅。

记者 吴正彬 通讯员 赵蔚

他在睡梦中经常打妻子 医生:确实出现睡眠障碍 别怕吃药

昨晚你睡得好吗?随着现代社会节奏加快和压力与日俱增,越来越多的人没有办法好好睡觉。在宁波市第二医院神经内科开设的睡眠障碍门诊,越来越多的患者因为睡眠困扰来就诊。

睡觉时把肋骨都摔断了

“医生,你问我老公为什么走路一瘸一拐啊,说起来也是可笑啦,他睡相不好,好几次自己滚下去,上次摔下床还骨折了……”近日,一位30多岁的男子在妻子的陪伴下来到市二院神经内科。

原来,男子晚上睡眠不错,但睡觉经常手舞足蹈、拳打脚踢,但他对自己梦中的表现并不知情,和他一起睡的妻子经常被打,此后妻子就一直和他分床睡。但一个人睡以后,男子晚上动弹的空间更大,一次摔下床,肋骨都摔断了。这次就诊时又摔伤了腿,家人觉得不对劲,想着一定要来看看。

经过睡眠监测,宁波市第二医院神经内科姜雅芬副主任医师诊断男子患的是夜间快动眼睡眠行为障碍,正是因为这种病,他的睡眠会这么闹腾。

“这种疾病有对应的治疗药物,很多患者只需要四分之一片,就可以睡得安安稳稳。”姜医生说,用药后,男子的睡眠安稳多了。

睡眠障碍有很多种

宁波市第二医院神经内科遇到不少形形色色的睡眠障碍患者,包括睡觉时腿难受的不宁腿综合征、睡醒了觉得口干的睡眠呼吸暂停综合征等。

姜雅芬介绍,睡眠障碍是一类疾病的总称。包括各种原因导致的失眠,如过度嗜睡、睡眠呼吸暂停综合征、发作性睡病、不宁腿综合征、快速眼动睡眠行为障碍、矛盾性失眠等。睡眠障碍可以导致很多神经、精神及亚健康症状。如烦躁、抑郁、反应和活动能力下降,自主神经功能紊乱、消化功能障碍,免疫功能下降等。可见,保障日常的良好睡眠、及时识别睡眠障碍并来院就诊对患者的健康极其重要。

同时,医生提醒:当自我感觉到有轻微的睡眠问题时,就应该执行有利于健康睡眠的日常生活策略。如果确实出现睡眠障碍,请及时就医,同时不要害怕应用药物,许多药物可能的副作用远没有睡眠障碍带来的副作用大,不用去逐字阅读药品说明书,这可能会给你带来不必要的困扰。睡眠障碍的治疗是一个慢性、动态的过程,数次药物方案的调整非常常见,不要因为数次药物使用没有达到预期效果,就对医生和治疗失去信心。

记者 孙美星 通讯员 郑轲

三年级女孩持续腰痛,X光和CT都查不出问题 经过专业动态评估找到症结

入春以来,随着天气转暖,学生们的体育运动逐渐增加,与此同时,学生因运动不当造成身体损伤的病例也多了起来。

近日,宁波市第二医院中医康复科主任郭旭接诊了正读小学三年级的小女孩琳琳(化名)。几周前,她因为要参加一项健美操等级考试,开始密集训练。但训练了几天,她就感到腰部有些疼痛,且越来越严重,小跑时就能明显感觉到,跳起来时更是痛得格外剧烈。父母只好赶紧带她去当地医院检查。X光和

CT都显示琳琳的腰椎没问题,医生也不清楚她的腰痛到底是怎么回事。无奈之下,她的母亲就带着她找到了郭旭主任。

“经过动态评估,我们发现小女孩腰椎前屈、后伸受限,考虑她的腰痛是由腰骶部肌肉持续痉挛引起的,而导致腰骶部肌肉持续痉挛的原因,则是腰骶部肌筋膜拉伤。”郭旭说,琳琳的这种损伤,通过X光和CT的确不容易查出,而通过专业的动态评估,一般都能发现。

在找到问题的根源后,郭旭和治

疗师陈旭丰立即为琳琳实施了手法治疗,给她做腰部肌群牵伸,帮她放松腰骶部肌筋膜,并“标本兼治”。“现在,经过两周的治疗,这个小女孩跑步时腰部已经感觉不到疼痛了,逐步恢复运动锻炼。”

郭旭提醒:无论是青少年还是成人,运动时都要适度适量,并掌握科学的运动方法。运动前穿戴好装备,充分热身;运动时注意自我保护,规范动作,量力而为;运动后也要做好缓和运动,同时适当补充水分。

记者 吴正彬 通讯员 郑轲

分类信息 【刊登热线】
56118885
56118880

【地址】
海曙区: 碶南街62号(都市仁利中心)20楼2011室
鄞州区: 宁东路901号宁波报业传媒大厦一楼

职场招聘

诚聘
诚招: 机票操作岗位, 旅游计调, 销售若干名。财务助理一名。有经验者优先。
联系电话: 88221999

搬家搬厂
●千禧搬家搬厂特优 87778900

仓库出租
位于江北孔浦附近, 梅堰路167号仓库出租, 面积600平方米, 价面议!
联系电话: 13805847938 赵

物业信息

●集士港白岳厂房一楼920平方米 层高8米出租电话 13777575595
法律服务
●离婚、房产、经济纠纷 87295238
●民事免费法律咨询 56281878

综合信息 刊登热线: 56118880

余姚大隐 福寿墓园
民政部批准的正规墓园, 位于大隐镇交通便捷环境优美, 南面靠近玉佛寺边上入口, 东面通途路到底, 桥下入口。 公交: 33路和156路到马车桥站下, 301路玉佛寺站下。 地铁: 1号线高桥西站下, 免费汽车接送(需提前预约)。 电话 0574-62915168、13957891168、18968376365