

黄山归来 宁波阿姨 迈不开腿了

“医生，实在太痛了，我身体素质蛮好的，平时也每天锻炼。这次从黄山下来，怎么迈不开腿了？”近日，宁波57岁的周阿姨来到了宁波大学附属第一医院方桥院区就诊。

该院骨科副主任医师任甜甜提醒市民：国庆出游、锻炼要谨防运动损伤，选择适合自己的运动方式、强度、频率、装备非常重要。

1 微信运动“榜一大姐” 黄山归来疼到受不了

周阿姨对自己的身体素质一直颇为自豪，她没什么基础疾病，平时又注重锻炼。和很多人一样，她也在微信上安装了“微信运动”这个小程序，在近千个好友中，她经常是微信运动的“榜一大姐”——日常的运动步数都在1.5万步以上。

周阿姨说，自从两年前退休后，她就养成了健步走的习惯。每天晚饭后，就去旁边的公园快走，经常一走就是一两个小时；如果下雨，就在小区地下车库快走。

前阵子，周阿姨和朋友一起去黄山旅行。她选择了“特种兵式”旅行——狂走，全程没有坐过缆车，下山的时候就觉得双侧膝盖隐隐有些不适，也没当回事。

回到宁波休息了几天，疼痛非但没有缓解，反而加剧了。别说恢复日常晚饭后的快走，就连简单地走动几步也相当难，几乎迈不开腿。

周阿姨表示，双膝没有受过外伤。

经查体和相关仪器检查，周阿姨被确诊为膝关节软骨剥脱、半月

板损伤还伴有膝关节积液。

任甜甜医生介绍：“膝关节的软骨部位本来非常光滑润泽，像夜明珠一样。而周阿姨这个部位劳损严重，表面剥脱，布满了裂痕。”

“我平时每天都快走，按理爬山这个强度还好好，怎么一下子膝盖就这样了？”周阿姨疑惑地问。

任甜甜解释：“这次爬黄山，时间紧，运动强度大，是导致膝盖疼的直接诱因。实际上，膝盖的问题早已存在了。长期以来，你的运动强度太大了，导致膝盖积劳成疾。”

2 老人和胖的人建议少爬山 旅游运动时选择合适的鞋子

“每次长假结束后，都会遇到假期旅游、运动不当而受伤的患者。”任甜甜提醒市民，运动要选择适合自己的，以免得不偿失。

首先，选择适合自己的项目。以国庆节受欢迎的爬山为例，任甜甜表示，老人和胖的人不适合爬山，也不推荐一般人群把爬山作为日常的锻炼方式。因为爬山，尤其是下山时，膝关节承受力大，容易造成损伤。另外，体重

大的人也不建议跑步。对大多数人来说，游泳、骑车、非对抗性的过肩球类运动如羽毛球等，都是不错的选择。

其次，选择适合自己的强度。以老年人为例，单次锻炼时间不宜太长。比如，像周阿姨这样每天晚饭后快走一两个小时强度过大，如果改成三餐后各快走半小时，给身体休息恢复的时间，就相对不容易造成损伤。

另外，注意运动的频率。一般情况下，每周锻炼3-4次就足够了。

任甜甜也提醒市民，运动时，鞋子、护腕等装备要配备得当。他提到，不少老年人，穿着拖鞋、老年鞋就去快走，很容易造成损伤。

最后，他提醒市民运动前后要注意分别做好充分的热身和拉伸，过程中及时补充水分。

记者 王颖 通讯员 庞赞

一周7顿大酒 宁波33岁男子 把自己喝进ICU

“看到他的心脏功能逐渐恢复起来，我们都非常开心，这是团队努力的结果。”宁波市医疗中心李惠利医院心内科林玉平副主任医师正在看望ICU里的王伟(化名)，一位一周前从死亡线上被拉回来的病人。回忆起一周前的场景，还真是惊心动魄。

“快，病人没意识了！”凌晨1点半，抢救室里突然传来急诊科医生的呼救声，数名急诊医护人员迅速聚集到一位年轻男子床边施行紧急抢救，这名男子就是王伟，刚被同伴送进医院就失去了意识。

“病人突发室颤，立即除颤、气管插管！”急诊科医生胡恩聪立即下达医嘱。在除颤后患者的心电波形暂时恢复了正常。心内科值班医生林玉平副主任医师接到会诊通知后也立刻赶到了抢救室现场。

据了解，王伟今年33岁，聚餐饮酒熬夜后，突发持续性剧烈胸痛，到医院后已经意识不清了，突发室颤，现除颤后恢复窦性心律，心电图提示急性前壁下壁心肌梗死，且目前合并心源性休克，情况很不好。

林玉平评估病情并与家属沟通后，当机立断，决定上EC-

MO(人工膜肺)的同时做急诊PCI术(经皮冠状动脉介入治疗术)。

经过ECMO的快速启用，急诊PCI也有序进行，果不其然中发现患者心脏三根供血的血管中有两根完全闭塞，从而导致心脏广泛的缺血、心脏恶性心律失常和休克，林玉平医生以最快的速度完成了两根血管的开通并植入了支架。手术结束后，患者被送进ICU监护治疗。

据了解，我国每年死于心肌梗死的人数超过100万，其中50岁以下约占40%，45岁以下仍达15%左右。年轻人发生心梗时，病情往往会比老年人更危重：他们心肌需氧量较大，一旦发生心梗，通常起病急骤、症状凶险、多无先兆不适、早期猝死率较高。

“抽烟、三高、肥胖、不良的饮食习惯的基础上加班熬夜、情绪激动，是心源性猝死的高危因素。”林玉平提醒，很多年轻人的心梗都是这样发生的，像这次的这位患者，年纪轻轻却喜欢喝酒，经常一周7顿酒把自己喝到醉，这次发病也是在酒后。高危人群如出现症状一定要早发现早治疗，把疾病扼杀在摇篮里。



手术现场。

林玉平给广大青年人准备了一份“护心秘籍”——

●均衡饮食

减少含糖饮料和果汁的摄入，改喝水或无糖果汁；

以水果代替甜的、含糖的零食；

坚持每天食用5份水果和蔬菜，每份大约一手的量，可以选择新鲜、冰冻、罐装的水果或果干；

在膳食指南建议的范围内控制饮酒量；

控制高盐、高糖、高油脂加工食品的摄入量，自己下厨更健康！

●积极锻炼

力争每周进行5次至少30分钟中等强度的体育锻炼，或者每周进行总计至少75分钟的高

强度体育锻炼，玩耍、散步、做家务、跳舞都可以；

每天都让身体更有活力，多爬楼梯，用散步和骑自行车代替开车；

下载APP或使用可穿戴设备，追踪自己的步数和运动进展。

●拒绝吸烟

要改善心脏健康，最有效的做法就是不吸烟；

戒烟2年，患冠心病的风险就会大为降低，戒烟15年，患心血管疾病的风险就能降低到非吸烟者的水平；

经常吸入二手烟，也是导致非吸烟者患心血管疾病的一个因素，戒烟或不吸烟，就能改善自己和周围人的健康。

记者 陆麒雯
通讯员 张林霞 张瑶雯 文/摄