

健康+ 关注“中国镇痛周” 节后瘦身“大暴走”膝盖“伤不起” 叶雪菲

46岁的王先生平时不太爱运动,身材偏胖的他在朋友的鼓动下开始尝试起“暴走”减肥法。王先生每天都在小区花园走路锻炼,并在微信朋友圈上晒步数,进行排名。他觉得这种方式非常有趣,为争取好名次,连续3天都以较快的速度走至少2万步。某天早上,他突然感觉双脚酸痛,连走路都走不了,在朋友的搀扶下到医院就医,结果被诊断为肌肉损伤,需要进行康复治疗。

奚小冰主任表示,王先生属于运动不当而造成了身体损伤,庆幸的是,他过量运动时间较短,损伤并不太严重。专家解释,平时生活中,如果走得太多、频率过高、姿势不对等,则可能造成慢性关节损伤。特别是肥胖或有关节有疾患的人,过量的负重运动很容易伤到膝关节,造成半月板慢性撕裂和关节软骨面磨损剥脱而导致膝关节炎,出现关节肿痛、屈伸活动受限、上下楼梯困难、关节“绞锁”和关节弹响等症状。这多见于平时缺乏锻炼的年轻人、更年期骨质疏松的妇女和不适合高强度锻炼的中老年人。

奚小冰介绍,美国运动医学会



“每逢佳节胖三斤”,不少人在经历过长假的“放纵”后,小肚腩偷偷冒了头。天气渐冷,运动强度太大受不住,太小又没效果。于是,“暴走”开始风靡,成为男女老少的运动新宠。加之不少市民喜欢在朋友圈晒步数、排名,越来越多的人加入了“暴走”行列。可随着运动量的增加,疼痛也随之而来。在今年“中国镇痛周”来临之时,魏氏伤科第四代传人、上海交通大学医学院附属瑞金医院伤科副主任奚小冰主任医师指出,如果走得太多、步速太快、姿势不对等,则可能造成慢性关节损伤。而“暴走”最容易损害膝关节,引发膝关节炎,甚至半月板损伤。

给出了一个促进健康、提高适体质的最低推荐量范围:每天行走 5400步至7900步。身体虚弱的人每天步行5400步就可达到增进健

康的目的;而对于身体状况较好的人,则需要更多的步数,基本上步行7900步就可达到增进健康的目的。“当然这个推荐量是有一定速度要求的,如果能以100步/分钟的速度步行就可达到增进健康的目的,即步行运动要达到中等强度。”此外,运动量的调节因人而异,应根据走完后的感觉来判断运动是否过度。通常,运动程度有三种感觉:第一种是运动后睡一觉醒来,仍然感觉疲劳难以缓解,这代表运动过度了;第二种是睡醒后不但不疲劳,反而更精神了,这表示运动量是恰当的;第三种是醒来后跟往常没什么区别,此时要考虑运动量不足。

无论是散步、园艺、太极拳、踩自行车、慢跑或球类运动,奚小冰建议,老年人应视个人体能和健康状况,弹性选择合适的运动项目,可选择“少量多次”的分段式运动法,每次运动10分钟或觉得疲累就稍做休息,只要达到每天运动30分钟、每周运动3至5次的足够运动量即可。对于青少年来说,奚主任提醒,不要盲目追求运动量。年龄处于青春初期的少年儿童,身体尚未充分

发育;在生理方面,肌肉纤瘦、骨骼细嫩、内脏器官不成熟;在心理方面,则是人小心大、自我估计不足。若是凭一时冲动或兴趣,骤然进行高强度大、负荷重、对抗激烈的大运动量活动,会造成运动损伤,如骨折、肌肉拉伤、关节扭伤等。

运动可促进全身血液循环,维持良好的生理机能,降低心血管疾病风险,但运动要有针对性,而老年人普遍有关节炎和骨质疏松的问题,且部分长者本身就有血压高等心血管疾病病史,运动时应慎选活动项目,且做好热身,以免造成运动伤害,追求健康却适得其反。若是本身患有心律不整、心脏衰竭、心脏肥大等心脏疾病病史,或有高血压症状者,应避免选择需要憋气的运动,以免造成血中缺氧,反而让血压更往上升。有心脑血管疾病、骨关节疾病的患者要适度运动,不宜过快走路,以免引发突发性疾病。运动中一旦出现头晕、脑胀、胸闷气短等情况,就要减少运动的强度和时长。另外,阴雨或大雾天气,因路面滑、气压低、空气中的氧气量少,市民就不宜长时间在户外运动。

上海名医

干燥秋季眼皮松弛问题突出 中老年人流泪不止或是上睑下垂引起

秋季气候干燥,也给皮肤造成了很大压力,眼皮松弛问题更加突出,使人看起来显得憔悴和苍老。人们普遍认为,人到老年身体机能下降,皮肤松弛,眼皮自然就下垂了,所以许多老年人都会有或轻或重的上睑下垂,但上睑下垂真的就仅仅是眼皮松弛这么简单吗?上海爱尔眼科医院眼肌病专家许龙华教授指出,后天的上眼皮下垂常常是由于其他疾病所引起的,需要引起患者重视,及时就医。

许教授说道,有些患者在描述病情时表示常常感到眼眶上方疼痛,有时看东西还有重影,尤其一只眼睛的眼皮突然下垂严重。“这一般是由糖尿病引起的,较为常见。”由于糖尿病而导致的动脉硬

化,也会使供应眼神经的血管缺血,引起眼睑下垂。除上睑下垂外多伴有眼球向内或向上、向下运动受限而出现复视,但瞳孔常无散大。许教授表示,流泪不止除了是泪道原因引起外还可能是上睑下垂原因引起,上睑下垂大多数为先天性,也有遗传性,有时可与内眦赘皮、小睑裂、眼睑狭窄、斜视等同时存在。有些上睑下垂是后天形成的,多为单侧性,由于外伤、病后肌肉或动眼神经损伤所致。因此上睑下垂应该结合多方原因分析,谨防流泪加重。

另外,如重症肌无力、颅内动脉瘤、脑干病变都可能引起上睑下垂,这些疾病引起的上睑下垂也都有很明显的症状可以区分,如发病

较为缓慢,先一眼,后另一眼,早晨轻,晚上重,一天之内有明显的波动性,这种症状是重症肌无力引起的;假如患者的一侧眼睑突然下垂,瞳孔常散大,且伴有剧烈头痛、呕吐、抽搐、昏迷等,那么这种情况则由颅内动脉瘤引起,应立即就诊;同样的一侧眼睑下垂,瞳孔散大,若同时伴有另一侧上下肢麻木、无力,这很可能是脑干病变,儿童多见于脑干肿瘤,老人则多为脑干血管病,也应立即到医院确诊。

许教授提醒,上睑下垂万万不可掉以轻心,很有可能是疾病发生的提前预警,因此不要把眼皮上的问题当小事儿,应前往眼科、神经科查清病因,对症治疗。不管什么原因引起的,越早治疗,康复越快。

专家介绍 许龙华 主任医师 上海爱尔眼科医院眼整形外科主任医师 擅长:眼眶骨折修复术、眼眶肿瘤摘除术、义眼台植入术等高难度眼眶疾病手术及上睑下垂,祛眼袋,重睑术等眼表手术

更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线 021-80261680。



会员福利大放送

远离“骨松”,为健康“骨”劲

叶雪菲 你是否经常腰酸、背痛、腿抽筋?你是否一弯腰则骨裂,重则骨折?10月20日是“世界骨质疏松日”,如何预防骨质疏松?由新民晚报等主办的2016第24期新民健康周周讲,下周四(10月20日)将开讲“远离‘骨松’,为健康‘骨’劲”。 喝牛奶真的补钙吗?骨质疏松患者吃什么?多锻炼能预防骨质疏松吗?10月20日第24期新民健康周周讲“远离‘骨松’,为健康‘骨’劲”专场将请来“大牌专家”为大家解答热点问题。现场还有专家提供面对面咨询、为居民提供血压测量、眼部检查等公益服务,感兴趣的读者可报名参加!

因专家“粉丝”较多,参加现场活动需提前电话报名预约。读者可添加关注“新民健康”和“上海名医”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线 021-80261680 (10:00-17:00)抢号报名。

玩转健康圈

1、2016年上海国际康复论坛日前在沪举行。本次论坛以“精准康复的创新发展”为核心课题,探讨“精准康复”评定与康复治疗技术,聚焦临床康复创新前沿,并就康复企业经营的探索与分享、科研创新与技术分享、脑卒中三级康复治疗网络建设、手功能康复、足部矫形技术等主题开展学术研讨和交流。

2、10月12日上午9:00,上海交通大学医学院附属第九人民医院(瞿溪路500号)将在新门诊大楼二楼健康学堂(215室)由牙周科王依玮医师带来“牙周炎及其自我保健”科普讲座。

3、10月13日上午11:00,第二军医大学附属长海医院(长海路168号)将在门诊1楼大厅由血管外科主治医师王宏飞带来“下肢深静脉血栓预防”科普讲座。

时令养生

老年人万不可“糕”于轻信 重阳糕好吃也要有所顾忌

一年一度的重阳节是敬老爱老的奉献日,孝顺的子女们总会在这天给老人买上几块重阳糕。然而,闵行区中心医院中医科主任卢永屹提醒,如今越来越多的老年人被疾病困扰,虽然重阳糕好吃也要有所顾忌。

卢主任介绍,由于重阳糕是高碳水化合物、高脂肪、低蛋白的食物,因此,重阳糕不宜空腹食用。空腹食用会刺激胃酸大量分泌,导致泛酸、烧心等消化道症状,尤其是胃病患者更要少吃。由于重阳糕一般由糯米组成且比较软烂,老年人特别是糖尿病人同样不宜多吃。他解释,糯米是大众

最常见的食物之一,口感软糯、做法多样,深受大众喜爱。然而,只有热的糯米食品才容易被消化,冷的糯米食品不但不易被消化,还容易产生腹胀等不良反应。好消化好吸收就代表着对血糖的影响也比较剧烈,糖尿病人吃热糯米食品,血糖就会迅速上升,故要少吃糯米食物。此外,装有假牙的老人也不宜食用热的重阳糕,即便常温的重阳糕也容易粘牙,所以更应小心食用。

由于吃重阳糕有不少禁忌,很多人不适合食用,卢主任指出,高脂血症、冠心病患者可以选择不含猪油的重阳糕;胃肠功能不

好的人可以自己制作一些经过发酵的重阳糕;胰腺炎患者可以选择清淡的、脂肪含量少的重阳糕;糖尿病患者可以制作一些不加糖的椒盐品种的重阳糕等等。民间还使用红枣、茱萸等作为重阳糕的点缀,药食两用的一些中药材放入糕中,可以达到食疗的效果。只要掌握好自己的饮食选择,对重阳糕的品种进行“改良”,选择或制作适合自己的品种,同样可以增添过节的气氛。

卢永屹表示,若食用重阳糕时不幸噎住,应立即采用急救法施救。施救者首先以前腿弓,后腿登的姿势站稳,然后使患者坐在

自己弓起的大腿上,并让其身体略前倾。然后将双臂分别从患者两腋下前伸并环抱患者。左手握拳,右手从前方握住左手手腕,使左拳虎口贴在患者胸部下方,肚脐上方的上腹部中央,形成“包围”之势,然后突然用力收紧双臂,用左拳虎口向患者上腹部内上方猛烈施压,迫使其上腹部下陷。这样由于腹部下陷,腹腔内容上移,迫使膈肌上升而挤压肺及支气管,这样每次冲击可以为气道提供一定的气量,从而将异物从气管内冲出。施压完毕后立即放松手臂,然后再重复操作,直到异物被排出。

高媛