

我是“柳叶刀上的跑者”!

□王晚凡 文/图



李剑和他的半程马拉松比赛奖牌

“鱼,我所欲也;熊掌,亦我所欲也,二者不可得兼。”可是,业余爱好和主业他样样出色:年近不惑之年,河南省肿瘤医院普外科的主治医师李剑,却还是一副学生般的青涩模样。不仅外表帅

气,在工作中还干劲十足。面对这样的溢美之词,他都归结为跑步带来的改变。

在我们眼中,医生,尤其是外科医生,是病区里最繁忙的人:白天做手术、观察患者,晚上加班写病历;工作之外还有各种学习和科研任务等。全天工作12小时均是家常便饭,怎么还能坚持每周三五次,每次5~8公里的跑步呢?

“有人认为没有时间锻炼身体。其实,这是一种自欺欺人的行为。”李剑说。

不主张熬夜的他,要求自己每天晚上12点之前必须完成所有工作和学习任务,然后睡觉。早晨6点起床,跑步40分钟,走路、拉伸20分钟,吃早餐、上班,每天7点半之前到病区,一分钟都不浪费。如果有外出学习任务,他就把跑步时间挪到晚上。

跑步已经融入李剑的生活。

他爽快地说:“一天不跑步就觉得浑身不舒服。”这样的改变,李剑也是从去年才开始的。在朋友的介绍下,他接触到了郑州市的一个跑步社团。在社团里有一群志同道合的跑友,一双专业的跑鞋、一块智能运动手表等;在跑友的带领下,他开始了跑者之路。

虽然从小就热爱运动,像游泳、踢足球等样样在行,可是,李剑总感觉不能控制中年发福和懒惰的状态。“刚开始跑步的第一个月,是最难坚持的时期,还好,有跑友之间互相督促,就能养成习惯。”李剑说,从刚开始只能慢跑、快走,到后来3公里、5公里、8公里等,之后和跑友参加全国各种半程马拉松比赛。今年3月,中国郑开国际马拉松赛期间,在21.0975公里的半程马拉松比赛中,李剑以2小时33分钟的最好成绩完成比赛。

“跑团里藏龙卧虎,有跑越野

100公里者,有玩铁人三项赛者,更多的人是跑全程马拉松,在他们的‘蛊惑’下,我的目标也是跑全程马拉松。”李剑笑着说。

每次跑步结束,李剑总会将运动手表记录的跑步里程等信息,“晒”在微信朋友圈里,每次都能获得许多“赞”。李剑认为,运用科技产品来记录跑步历程,也是他的一个小秘诀。一方面是记录心率、跑步速度、距离等,让自己对身体有一个全面了解;另一方面,每次翻看记录,都会有一种成就感,感觉酣畅淋漓。

在李剑的带动下,身边的同事、朋友也逐渐开始跑步,就连他4岁的儿子,也会学着爸爸的样子,时常在小区里一本正经地跑几圈。“这是一种正能量的传播。”李剑如此说。一年多的跑步,为他的生活带来了许多改变。过去,一整天都在做手术,一天下来腰酸背痛,感觉特别疲惫;现在,同样的工作量,腰不酸背不痛,精力

充沛。李剑说:“这样的生活习惯,也促我提高了工作效率。”

李剑认为,医生的日常工作很繁忙,很少有时间与患者之外的人交往,而参加跑团的活动,能认识不同领域、乐观向上、热爱生活的人。除了跑步,李剑还有一个养生秘诀,就是一日三餐坚持每顿只吃八成饱。“吃饱了总觉得胃里不舒服,容易犯懒。”李剑说。

李剑的网名为“柳叶刀上的跑者”。跑步不仅带给他一个好身体、一种平和的心态,还使他养成了良好的生活习惯;同时,还让他保持了充沛的精力,增强了克服困难的毅力。

(作者供职于河南省肿瘤医院)



健身有道

荣耀背后藏着无尽的“痛”

□薛蒙蒙



资料图片

近日,中国女排以3:1逆转塞尔维亚队,取得了2016年里约奥运会女子排球赛的冠军,时隔12年重回巅峰,再次夺得奥运会女排金牌。郎平无疑是奇迹的创造者,无论是当运动员还是当教练,都能掌控大局、力挽狂澜,这一次更是用行动证明了自己的实力。

然而,荣誉光环的背后,却是郎平在当运动员期间留下的累累伤痕。据悉,2010年,郎平在中国人民解放军第306医院接受过股骨头微创修复手术。而在这之前,郎平的膝关节已经先后进行过7次手术,在未来的日子里或许会有更多的伤病困扰着她。

其实,这不是郎平一个人的问题,比如姚明的脚踝伤、刘翔的跟腱伤、孙杨的脚伤……伤病一直困扰着运动健儿,这些伤病甚至会导致运动员提前退役等后果。

运动员的伤病,固然与运动量大有关。作为普通人,我们该如何保护自己的身体呢?运动之前要有充分的热身;必要时可佩戴护具,比如护膝、护腕、护踝等;运动量因人而异,适当而止。同时,如果有轻微的扭伤、崴伤,在4~6小时内一定要冷敷,8小时后再热敷,24小时后再涂跌打损伤类的膏药,理疗也应该在损伤24小时后进行。如果关节部位出现剧烈疼痛、红肿、活动受限,应及时到医院进行治疗。

针对这种问题,笔者特意来到郑州人民医院康复科,请教该科的康复治疗师楚娜娜,让其指导我们在日常的生活和体育锻炼中该如何保护自己的关节:

股四头肌伸展 主要锻炼大腿前侧股四头肌。站姿,保持上身不动,抬腿屈膝,用手扶着脚腕,大腿垂直于地面,将小腿后勾上举,将脚后跟贴近臀部,使大腿和小腿并拢,拉伸大腿前侧肌群。单腿外摆。同时,也可单腿站立,保持上身不动,两手叉腰,另一侧腿向外摆至最高点,注意使用臀中肌的力量外摆,并保持骨盆稳定,脚尖始终向前。一侧完成16次为一组,做2组。

上身不动,抬腿屈膝,用手扶着脚腕,大腿垂直于地面,将小腿后勾上举,将脚后跟贴近臀部,使大腿和小腿并拢,拉伸大腿前侧肌群。单腿外摆。同时,也可单腿站立,保持上身不动,两手叉腰,另一侧腿向外摆至最高点,注意使用臀中肌的力量外摆,并保持骨盆稳定,脚尖始终向前。一侧完成16次为一组,做2组。

腿后肌群伸展 坐姿,腰部挺直,一侧腿伸直,脚背勾,同侧手慢慢地朝伸直的那只脚延伸。也可保持躺姿,平躺后将一只脚向上抬起,膝盖弯曲为起始动作,维持此姿势下膝盖打直,脚背勾,呈顶天花板姿势。

小腿外侧伸展 以手扶墙或桌子,弓箭步后,将后脚打直,后侧脚掌朝前不可朝外,感觉小腿外侧肌群延伸。

侧躺脚抬高 侧躺,腰部保持一点儿空隙,上侧脚伸直、抬起,反复打开合并,做开合动作时注意骨盆不要随着转动。

桥式抬高 取仰卧位,上半身贴紧床,小腿弯曲,骨盆维持水平,腰部及臀部稍微抬高。

半桥式加脚抬高 取仰卧位,上半身贴紧床,小腿弯曲,骨盆维持水平,腰部及臀部稍微抬高,将一侧脚掌放于另一侧膝盖,并屈膝上举,两边交替运动。

静蹲 上身保持挺直,背靠墙壁,抬头平视前方,双手叉腰,两脚分开与肩同宽,脚尖与膝盖均朝向正前方,大腿与小腿之间的角度视具体情况而进行调整,建议保持在90度以上。

总之,生命在于运动,前提必须是科学、健康的运动,如果这个运动对身体造成了伤害,那就违背了健身的初衷。如果您掌握了以上方法,相信在今后的运动中也会找到适合自己的理想运动方式。

(作者供职于郑州人民医院)

如何远离致命的野生毒蘑菇

□王正勤

近日,在焦作市人民医院泌尿科抢救室,50多岁的邵先生躺在病床上不停地擦着眼泪,床旁的血液透析仪不停地旋转着,血液从置入血管的管子引出体外,经过机器过滤达到清除体内过多水分、代谢废物、毒物的目的,以便调整水电解质紊乱状态,确保机体营养,促进肾功能恢复。

此时,一直在病房守护的老伴儿已是六神无主,儿子更是坐立不安。他们既担心邵先生的病情,又担心仍在焦作市人民医院儿科重症监护室抢救的邵先生10岁的孙女。因野蘑菇中毒而引发的急性肾功能衰竭、急性肝损伤、心肌损伤、低钠血症和高钾血症等,正在无情地折磨着这个小姑娘。

原来,邵先生和朋友在沁阳市某山区采摘了两种以上的野蘑菇。当天晚上回到家,邵先生便炒了一大盘野蘑菇,全家人一起分享。到了第二天,邵先生的孙女首先出现中毒症状,家人立即把孩子送到沁阳市人民医院就诊,后被转入焦作市人民医院治疗。就在这时,邵先生也出现了中毒症状,经焦作市人民医院专家紧急会诊后,邵先生和其孙女都被诊断为“霉菌中毒性急性肝肾功能衰竭”,并紧急实施中心静脉临时导管置管术以及血液净化治疗。随后,经过郑州大学第一附属医院专家远程会诊,再次确诊该病。

近段时间,气温适宜,正是野蘑菇生长最旺盛的季节,也是人们误食毒蘑菇而导致中毒的多发期。为此,焦作市人民医院泌尿科主任张有才提醒大家,不要随意食用野蘑菇,以防中毒。人们一旦误食野蘑菇后出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等急性胃肠炎症状,应立即到医院就诊。



保健与幽默

老公,跑步机买回来3个月了,我还没减肥成功。
肯定是你的方法不对!
那你该怎么使用?
打着跑步机跑步,绝对减肥!

减肥

胡永年/作

啤酒拉环历险记

□李季 卢勇兵

近日,河南省人民医院急诊抢救间来了一名姓田的患者。患者来时非常痛苦,医生询问患者家属,得知患者是在喝啤酒时将啤酒罐上的拉环误吞入口中,患者感觉拉环在喉部,自诉疼痛不已,已在急诊耳鼻喉科就诊过,医生说利用喉镜已看不到拉环……该院急诊外科、耳鼻喉科、消化内科、胸外科等科室医生紧急会诊,护士冉迅速建立生理盐水静脉通路。随后,患者在该院医务人员陪同下,行CT检查,确定拉

环的形状及部位;同时,消化科医生和患者沟通,并说明拉环锐利的一侧在外面,可以通过食管镜将拉环取出,若取不出来就需要做手术。随后,该院医务人员为患者行食管镜下食管异物取出术后,转至消化内科继续治疗。

后来,医生还了解到,田某是在喝啤酒时,把拉环随手扔在了杯子里,喝最后一口啤酒时直接仰头干了,导致拉环进入食管。食管异物是指因饮食不慎,误咽异物,比如鱼刺、骨片或脱落的假牙等,异物可暂时停留于食管,经常表现为食管有异物感、吞咽困难、胸骨后部疼痛等。严重者可能造成食管瘘、纵膈脓肿、穿破大血管,甚至危及生命。这类患者一经确诊,应立即治疗。

河南省人民医院急救专家提醒人们,应养成良好的饮食习惯,损坏的义齿应及时修复,以免进食时松动、脱落;纠正儿童口含小玩物的不良习惯,一旦发生食管异物,应及时到医院就诊,以免延误治疗时机。

河南省人民医院急救专家提醒人们,应养成良好的饮食习惯,损坏的义齿应及时修复,以免进食时松动、脱落;纠正儿童口含小玩物的不良习惯,一旦发生食管异物,应及时到医院就诊,以免延误治疗时机。

如何避免强直性脊柱炎“缠身”

□周全 李纪高

很多人都会受到腰痛的困扰,可是不少人对此未予重视,尤其是年轻人更是如此。他们直到腰痛得无法忍受,才去医院就诊,又恰逢腰椎间盘有了病变,于是,就服用大量的消炎、镇痛药等,症状仍然不能缓解。此时,人们却不知,腰椎以下的骶髂关节已被侵蚀得“千疮百孔”。那么,认识强直性脊柱炎已刻不容缓。

一、强直性脊柱炎的定义

强直性脊柱炎(AS)是一种慢性进行性疾病,主要侵犯骶髂关节、脊柱骨突、脊柱旁软组织以及外周关节,并可伴发关节外表现。严重者发生脊柱畸形和关节强直。典型病例的X线片显示骶髂关节明显破坏,后期脊柱呈“竹节样”变化。本病多见于青年男性,女性发病较缓慢且病情较轻。

二、哪些症状表明患上了强直性脊柱炎

腰骶部疼痛或腰痛。疼痛时间超过3个月,以静息状态下疼痛为主,时常在夜间症状加重,严重时可有翻身困难、夜间痛醒,需要下床活动后方能重新入睡。多数患者伴有晨起或久坐后起立时,腰背部僵硬的症状,活动后症状会有所减轻。不似腰椎间盘病变的机械性腰痛,常于活动后加重,且伴有下肢沿坐骨神经放射痛症状。

四肢关节疼痛。24%~75%的强直性脊柱炎患者出现外周关节病变,以膝、髌、踝和肩关节居多,肘、手以及足部小关节偶有受累,非对称性、少数关节或单关节及下肢大关节的关节炎为本病外周关节炎的特征。髌关节炎为本病最常见的外周关节炎,且是本病致残的主要原因之一。表现为局部疼痛、活动受限以及关节强直,其中大多数患者为双侧疼痛。

除关节疼痛以外的其他症状。1.全身症状,大多数患者的症状轻微,少数重症患者可有发热、疲倦、贫血等症状;2.眼部症状,结膜炎、虹膜炎等可发生于25%的患者,严重者失明;3.心脏症状,常见于晚期病情较重的患者,出现主动脉瓣关闭不全以及心肌炎等;4.肺部症状,少数患者可出现肺间质纤维化,从而出现咯血等;5.神经系统症状,由于该病可引起脊柱强直骨质疏松,故椎体容易骨折,可压迫附近分布的神经,引起神经支配区域的感觉及运动障碍,甚至引起四肢瘫痪;6.肾脏症状,可累及肾脏而出现血尿、蛋白尿等。

如果出现上述症状,可怀疑是强直性脊柱炎,去医院风湿免疫科就诊,结合血清学检查及影像学检查进行诊断。在强直性脊柱炎患者中,血清抗体HLA-B27(人体白细胞抗原)的阳性率高达90%以

上,同时其影像学检查可见骶髂关节破坏,比如关节面模糊、硬化、密度增高、关节间隙变窄,甚至关节融合。一旦确诊,就应及时进行治疗。

三、强直性脊柱炎的治疗及日常注意事项

目前,本病尚无根治方法,其治疗目的主要在于:首先,缓解症状,控制病情,减缓病情进展;其次,防止脊柱、关节畸形,保持关节的最佳功能位置;再次,尽量避免药物引起的不良反应。所选药物一般包括非甾体抗炎药、柳氮磺吡啶等;最后,青年男性遇到不明原因的腰、膝、腕关节疼痛时,应及时去风湿免疫科就诊,以便早发现、早诊断、早治疗,避免延误最佳治疗时机。

下面笔者着重介绍一下该病的日常注意事项。1.保持躯体的正确姿势和活性,防止驼背是非常关键的;2.不论坐、行、站、卧等都应经常保持身体挺直;3.应睡硬板床,不用枕头或用薄枕头,有助于保证躯体平直,仰卧姿势较侧卧姿势好。同时,还可让脚跟挨着墙壁,双膝伸直,肩、背部靠着墙壁,双目平视,头枕部位尽量向后靠,并触及墙壁,至少坚持5秒钟,也可多做几次;4.还应坚持功能锻炼,包括游泳、打太极拳等,不提倡打篮球、踢足球、打网球等较为剧烈的运动方式。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院)



走路健身 谨防半月板撕裂

□文晓欢

时下微信朋友圈流行的“走路晒步数”,的确是一个促进个体运动的好办法。可是,走路也要适量,要防止半月板撕裂。针对这个问题,笔者专访了河南省直第三人民医院骨科主任沙宇。他认为,有关数据显示,在众多膝关节损伤病变中,半月板撕裂的发病率较高,占50%以上,且主要由运动创伤等因素所致。

半月板是月牙样楔形结构的纤维软骨,位于人体胫骨与股骨之间的间室,起着承重、减震、承载负荷、稳定关节、润滑及营养软骨的重要作用。

据沙宇介绍,一般磨损和损伤不需要手术,可是,当长期的磨损和挤压超过半月板的承受能力,人体就会感到反复的膝关节疼痛,时间长了大腿内侧肌肉(股内侧肌)还会明显萎缩。此时,采取加强下肢股四头肌训练和口服氨基葡萄糖类药物等保守治疗措施,这种症状就能得到改善,且逐渐恢复健康。

沙宇认为,科学运动、量力而行才是养生之道。比如青壮年,每天保持8000~10000步是正常运动量,既能达到健身目的,又保证半月板不受伤;中老年人,每天保持3000~5000步,就能达到运动效果。同时,不单是走路,做任何运动之前都要做5~10分钟的热身运动,比如肩关节、腕关节、腰部、膝关节、踝关节的旋转动作等。

总之,一次长时间的运动可以分解成多次短时间的运动,时间长短因人而异,以不会引起关节不适的活动时间为限。若感到关节不舒服时,应及时停下来休息。

“等到半月板撕裂的时候,机会感到膝关节肿胀、疼痛,甚至有响声,并且疼痛程度会越来越严重。在这个阶段,医学上叫‘Ⅲ度半月板撕裂’,机体每走一步,都很痛苦,此阶段是需要通过手术治疗来改善症状,包括半月板修整成形和半月板修补术。”沙宇说。

沙宇认为,科学运动、量力而行才是养生之道。比如青壮年,每天保持8000~10000步是正常运动量,既能达到健身目的,又保证半月板不受伤;中老年人,每天保持3000~5000步,就能达到运动效果。同时,不单是走路,做任何运动之前都要做5~10分钟的热身运动,比如肩关节、腕关节、腰部、膝关节、踝关节的旋转动作等。

总之,一次长时间的运动可以分解成多次短时间的运动,时间长短因人而异,以不会引起关节不适的活动时间为限。若感到关节不舒服时,应及时停下来休息。

征稿

您可以发表自己的看法,说说您对健康生活的建议,或者写一写防病知识以及关于健康方面的疑惑……《健康新知》《养生经》《我与美食》《微博来了》《给您提个醒儿》等栏目真诚期待您的来稿!
联系人:李云
投稿邮箱:61986506@qq.com