

50岁以后,爬山、爬楼运动少做

专家提醒:年龄大了要远离负重运动,护好腰下关节

颈椎病日常如何保养?老人得了关节炎只要保暖就可以吗? 3月17日上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,邀请合肥市三院康复医学科主任张朝兵与读者交流。

■ 傅喆 记者 李皖婷/文 倪路/图

张朝兵 合肥市康复医学质控中心副主任,擅长颈椎病、腰椎间盘突出症、老年增生性骨关节炎、骨创伤术后活动障碍、周围神经损伤、脑中风后遗症等疾病的治疗。



他颈部疾病。

爬山是“最笨的运动”

读者:爬山对膝关节有好处吗?

张朝兵:一般人认为,爬山、上下楼梯是一个很好的有氧运动,能够锻炼大腿和臀部的肌肉群,还能够锻炼心肺功能。但事实上,爬楼爬山是“最笨的运动”。因为爬楼梯或爬山属于负重运动,腰部以下的关节都要承受自己身体的重量,尤其膝盖受力最多。当身体爬阶向上时,膝盖负担的重量会瞬间增为平常的4倍左右,而且这种磨损是不可修复的。磨损如果过度严重,只能够置换关节。因此,50岁以后,应减少爬山、爬楼梯运动。如果非要爬的话,记得带个手杖。

膝盖疼痛不要随便揉

读者:如何养护膝关节呢?

张朝兵:保持理想的体重;最好在运动前热身5~10分钟,运动后做5~10分钟整理动作;注意膝盖保暖;选择合适的鞋子和合适的运动。膝盖疼痛不要揉,因为膝关节疼痛也可能是关节内的各种病损和关节外疾病所致,例如膝关节滑膜炎。同时要加强膝盖周围肌肉力量训练。

腰椎间盘突出等 可以去看康复医学科

读者:康复医学科可以治疗哪些疾病?

张朝兵:主要是由于损伤以及急、慢性疾病和年龄带来的功能障碍者,和先天发育障碍者。功能障碍是指身体、心理不能发挥正常的功能,如:颈椎病、腰椎间盘突出、肩周炎、髋关节炎、膝关节骨性关节炎、骨折后遗留的关节运动功能障碍、运动性损伤、脑卒中后遗症(偏瘫)等。

工作一两小时最好活动下颈椎

读者:颈椎病很常见,平时工作中怎样才能预防患颈椎病?

张朝兵:首先,坐姿要正确,使颈肩部放松,保持最舒适的自然姿势,尤其办公室工作人员,还应不时走动,使颈肩部的肌肉达到放松。工作1~2小时左右要有目的地让头颈部向前后左右转动数次,转动时应轻柔、缓慢,以达到各个方向的最大运动范围为准。睡觉时不可俯着睡,枕头不可以过高、过硬或过低。避免和减少急性颈椎损伤,如避免猛抬重物、紧急刹车等。冬季外出应戴围巾或穿高领毛衫等,防止颈部受风、受寒。此外,还要注意预防感染,积极治疗颈部感染和其

“功夫皇帝”也可能面临瘫痪

专家称,预防甲亢要加强运动

前段时间,“功夫皇帝”李连杰患“大脖子病”的消息不停地闪现在公众的视野中,甚至有消息说他可能要在轮椅上度过晚年。这到底是什么原因呢?省立医院内分泌科主任叶山东表示,放松心情减轻压力有助于预防甲亢。 ■ 吴家炜 记者 李皖婷

压力大的人群易患甲亢

在日常生活中,哪些人容易成为甲亢的高危人群呢?

“一是学生。特别是面临高考、面临考研的时候,在压力很大的时候就会产生一些内分泌系统的紊乱。二是压力较大的人群。生存压力、工作压力、就业压力、学业压力比较大的人群都是甲亢的高发人群,甚至我们医生也有很多人得甲亢。”叶山东说。

那甲亢真的能导致瘫痪吗?叶山东表示,甲亢最可怕的危害是并发症。甲亢不及时治疗的话,肌肉就会慢慢萎缩甚至会导致瘫痪。

预防甲亢,要注意放松、加强运动

叶山东提醒,在甲亢病情未控制时,由于感染、劳累、精神紧张等应激因素的影响,病情加剧,主要表现为体温升高、脉率增快、烦躁、恶心、呕吐、腹泻、大汗,甚至意识朦胧、昏迷,情况严重时危及生命,死亡率较高。

甲亢的并发症还有甲亢性心脏病和甲状腺眼病。慢性甲亢性肌病则更为多见,可发生于80%的甲亢患者,一般会随着甲亢病情的缓解而减轻。

叶山东表示,想要预防甲亢,在日常生活中要放松心情减轻压力,注意放松、多做户外运动,特别是家族中有甲状腺疾病的朋友。此外还要适量摄入碘。

但是碘的摄入因人而异,如果已经得了甲亢,就要注意低碘饮食,可以多吃高能量高蛋白高维生素的饮食,限制碘摄入量,少吃海带、紫菜这些富含碘的食物。

下期预告

每晚打鼾,真的没关系吗?

每晚鼾声雷动,经常睡着睡着就被爱人推醒,早上醒来头昏脑涨,明明睡了很久却一点都不觉得解乏。这是作为打鼾一族的苦恼,那么打鼾是什么原因引起的呢?它与睡眠呼吸障碍综合征有什么区别呢?什么样的鼾症应该请医生帮忙呢?下周五(3月24日)上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752邀请合肥市二院和平路院区耳鼻喉头颈外科主任胡国勤为您提供健康服务。

胡国勤,主任医师,擅长头颈部良恶性肿瘤治疗及修复技术,内镜鼻颅底微创手术;成人及小儿鼾症的诊治,耳鼻显微及内镜微创技术,眩晕、耳聋的诊治,嗓音的微创技术等,对病人的治疗提倡人性化、个性化。 ■ 王红梅 记者 李皖婷

预防肝癌,定期体检很重要

3月18日是第17个全国爱肝日,今年的主题是“早防早治,预防肝癌”。3月18日上午,安徽省立医院感染病医院门诊部举行义诊,省市传染科、内科、肿瘤科知名专家在现场解答市民咨询。专家提醒,肝脏是生命新陈代谢的重要器官,熬夜、酗酒等不良生活习惯会给肝脏带来巨大的负担,而且原发性肝癌早期表现并不明显,定期体检是最好的预防方式。 ■ 张劲松 高概 记者 李皖婷

21岁的小郑是一名在校大学生,前不久身体一向不错的他常常感觉腹胀。小郑一开始以为是过年期间饮食不规律勾出老胃病,便没在意。可是后来腹胀感变得越来越严重,人也开始变得很容易累,食欲也不好。经朋友提醒,他去医院做了个详细检查,被诊断为“巨大肝癌伴肺部转移”。

“该患者基本呈现了肝癌的重要特点:早期无症状、发现多晚期、发病年轻化。”省立医院感染病科主任、肝病专家李磊博士表示,随着生活节奏的加快、生活压力的增加及环境质量的影响,肿瘤的发病率居高不下,其中肝脏恶性肿瘤(我们简称为肝癌)也不例外,发病率几乎呈现逐年上升趋势,而且发病年龄不断年轻化。

据了解,肝癌患者的早期表现为尿黄、身体乏力、腹胀、消瘦、精神倦怠等,很多患者都将其误以为是消化系统疾病或是没休息好,不是看错科室就是忍着不看,最后身体逐渐变黄发展成癌症晚期才确诊,错过了最佳治疗期。

2015年,《安徽省肿瘤登记年报》显示,在发病类别上,全省肿瘤登记地区恶性肿瘤发病率第一位的是胃癌,其次是肺癌、食管癌、肝癌和结肠癌。据了解,慢性肝炎、丙肝、肝硬化患者等都是肝癌的高危人群。

李磊表示,慢性肝炎病人、饮食习惯不健康者和嗜酒者,都是肝癌的高发人群。但肝脏的代偿再生能力很强,所以局部发生肿瘤一般不影响其功能,不易被发觉,直至晚期瘤体巨大或发生转移时才引起不适症状。李磊建议,对于肝癌高危人群,即:≥35岁的男性、具有乙肝和(或)丙肝病毒感染者、嗜酒者,一般是每隔6个月进行一次筛查,主要包括血清甲胎蛋白(AFP)和肝脏超声检查两项。

颈部有雷区,谨防夺命一吻

热恋中的情侣们常常通过亲吻来表达爱意,然而此前墨西哥一名17岁的男孩,却因为一枚“夺命之吻”而丢掉了性命。男孩到底是什么原因导致的死亡?颈部哪些雷区不能吻?发生意外如何急救?不如现在来看看安徽省针灸医院脑病四科副主任医师周婷的专业解答。 ■ 王津淼 记者 李皖婷

“吻死”罕见,但吻颈引起晕厥的案例挺多

周婷表示,被夺去性命的男孩死亡的真正原因,是亲吻压迫了颈动脉窦或引起颈动脉夹层。脖子上的动脉由于过于粗大,皮肤过于稀薄,很容易受损。过度的吻容易产生血栓,血栓随着血液流动,可能会流到脑部造成中风,也有可能流到心脏,不管流到哪里,都是非常致命的。

“其实吻颈致死的病例是比较罕见的,吻颈引起晕厥的案例倒是比较多。”周婷说,颈部的确是有“雷区”的——颈动脉三角区和颈动脉在颈部的投射区域受损后出现意外的风险较高,“所以在亲吻时一定要避开以上危险区域噢!”

意外发生前有征兆,抓住黄金4分钟

据周婷介绍,发生意外前,被吻者可能会出现头晕、眼前发黑、四肢麻木无力、心慌等不适的症状,一旦出现这些情况,请立即停止,并迅速解除颈部压迫。

对方晕厥后,一定要抓住黄金抢救的4分钟,在医生没有赶到前实施抢救。如果是出现一侧肢体不能活动、不能言语等中风征兆,则尽早拨打急救电话,送至医院接受正规抗栓治疗。