



男子打篮球拉伤两月后无法行走

运动前热身不充分 后果可能很严重



男子运动后小腿拉伤
休养多月仍行走不便

30岁出头的李先生(化名)平时工作再忙碌,偶尔也会打打球。几个月前有一天,他感觉许久没运动,就约上朋友一起打篮球。当晚回到家里,他感觉小腿酸胀,以为是太久没运动,所以并不在意。第二天下午,他又继续打篮球,在弹跳的过程中突然感到左小腿疼痛剧烈,几乎无法站立,当晚小腿逐渐出现肿胀,他自行冰敷,又局部喷了药,就回家休息了。

他本想着病情会慢慢好转,可休养了两个月,小腿消肿后却仍一下地就明显触痛,勉强下地时他主要靠右腿支撑,跳跃着尽量减少左腿触地时导致的疼痛。

适当运动既可舒缓身心,又能增强体质。但是,如果运动前没有充分热身,也可能带来不必要的麻烦。比如,脆弱的小腿肌肉容易产生酸胀感,甚至拉伤,后果不容小觑。

拉伤甚至行走不便?

据该院康复科医生介绍,肌肉拉伤可分成主动肌肉拉伤和被动肌肉拉伤。前者主要是由于肌肉做主动的猛烈收缩时,其力量超过了肌肉本身所能承担的能力;后者是肌肉用力牵伸时超过了肌肉本身特有的伸展程度从而引起拉伤。

肌肉拉伤分为三级:

一级:只有少数的肌纤维被拉长或撕裂,而周围的筋膜完好无损,纤维的断裂只在显微镜下能见到,运动时感到疼痛,但仍可以运动。

二级:有较多数量的肌纤维断裂,筋膜亦可能撕裂,锻炼者可能感到“啪”的一声拉断的感觉。常常可触及肌肉与肌腱连接处略有缺失和下陷,在撕裂处由于出血,可能伴有血肿。

三级:肌肉完全被撕裂,撕裂处可能在肌腹、肌腱或肌腱与骨头的连接处,锻炼者基本上不能再活动,受伤后产生剧烈疼痛,但疼痛很快消退。因为神经纤维也被损伤了,这种情况一般需外科手术治疗。

肌肉拉伤后该怎么办?

医生提醒,肌肉拉伤后要局部休息。如果局部有红肿疼痛,可冰敷防止继续出血肿胀。24~48小时后,一旦局部出血和肿胀停止,可改用热毛巾敷以助活血、消肿、止痛,也可以到医院康复科,在医生指导下利用中频、磁热、超短波等局部物理因子治疗,促进消肿止痛

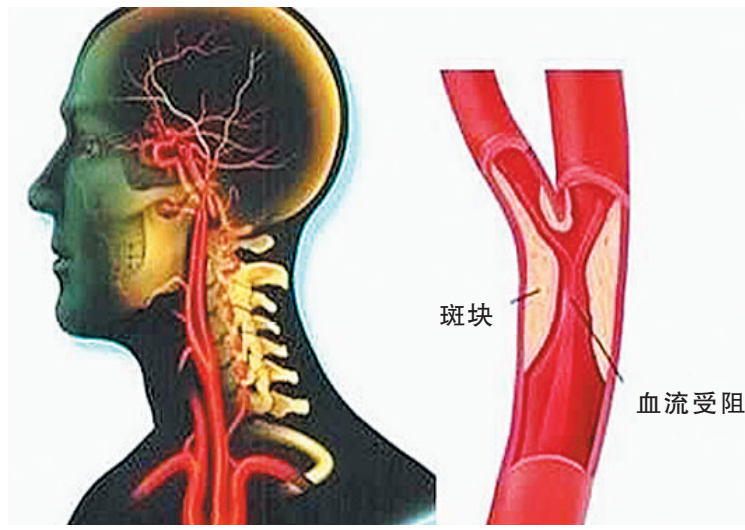
局部肌纤维修复。

预防——
记住这几点远离运动损伤

喜欢运动的你,如何做才能尽量远离肌肉拉伤等运动损伤? 广医二院番禺院区康复科副主任陈艳支招如下:

- 1.运动前应充分热身:做好准备活动不但能使体温升高,肌肉深部的血液循环增加,肌肉的应激性提高和关节柔软性增强等,还能减少锻炼前的紧张感和压力感。
- 2.合理确定运动量:运动中要根据自己的感受,以不过分疲劳为宜,最大的运动强度一般是脉搏每分钟不超过180次。
- 3.科学锻炼应循序渐进:选择适合自己的锻炼项目,循序渐进,因人而异,不断提高身体素质和运动的适应能力。
- 4.运动后注意放松:运动锻炼后,放松活动可以使体温、心率、呼吸、肌肉应激性恢复到锻炼前正常水平,防止出现肌肉酸痛,有助于解除精神压力。
- 5.加强自我保护:锻炼中应密切注意身体反应,及时发现运动损伤的早期症状,以便早发现、早治疗。比如,出现不易缓解的肌肉酸痛、关节不适时,可以到正规医疗机构就诊,也可通过局部理疗,帮助缓解不适。

据《广州日报》



生活中的5件事加速斑块生成

随着年龄的增长,血管功能逐渐减弱,大部分人的颈动脉都会出现斑块,但是生活中的一些不良习惯,可能加速催化斑块的生成。大同五洲心血管病医院张民成大夫提醒,生活中的5件事会加速斑块的生成。

1.抽烟喝酒

吸烟的人,颈动脉更容易长斑块。据研究,吸烟者的斑块患病率为36%,明显高于不吸烟者的28%。

吸烟和大量饮酒是催化斑块生成的危险因素之一。

香烟中的尼古丁可促进动脉粥样硬化发生的低密度脂蛋白增高,使保护动脉免于发生粥样硬化的高密度脂蛋白降低,同时使血压升高,并导致动脉粥样硬化发生。

而大量饮酒不但可导致脑血流量减少,还可损害肝脏影响脂质代谢。

2.“三高”饮食

高盐、高糖、高油的“三高”饮食,不仅会引起肥胖,还会增加患高血压的风险,同时,可能引起血糖和胰岛素水平增高,导致更多油脂沉积在血管壁上,这些都会增加动脉硬化的风险。

3.久坐运动少

运动可以促进血液循环,帮助身体排出废物,增加血管弹性。而长期的久坐不动自然会影晌液循环,导致血管内垃圾堆积,易形成粥样硬化斑块。

久坐少动者,血液循环减

缓,血流动力学状态变差,心肌收缩乏力,久而久之,动脉硬化、冠心病等都会伴随而来。

4.经常熬夜

2019年2月,美国麻省总医院的研究人员发表在《自然》杂志上的一篇文章指出,睡眠不足会增加炎症细胞,这是导致动脉粥样硬化的主要原因。

研究人员表示,大脑激素可以控制骨髓中炎症细胞的产生,从而有助于保护血管免受损伤。

而这种抗炎机制受到睡眠的调节。如果经常睡眠不足或者睡眠质量不佳的话,这种机制就会失效,增加动脉粥样硬化的风险。

5.肥胖

2019年,一项发表在《柳叶刀》子刊《儿童与青少年健康》上的研究显示,肥胖青少年的动脉血管,在十多岁时就已经开始变得僵硬。

该研究长期追踪3423名儿童的肥胖趋势,在受试者17岁时,研究人员评估了他们动脉血管的僵硬程度。

在调整性别、血压、血脂、体重等变量后,发现体脂总量与动脉僵硬程度呈正相关;进一步分析肥胖趋势变化。

研究人员还发现,持续体脂过高的人群动脉更为僵硬。而动脉僵硬度高是动脉粥样硬化一个明显的信号,会增加心脑血管、卒中发生率和心血管疾病死亡率。

(武珍珍)

市五医院：垂体瘤治疗迎来精准微创手术新时代

患了垂体瘤,人们一般会非常恐慌和害怕,但其实这种脑肿瘤是一种良性的肿瘤。有些垂体瘤患者可以暂时观察,有些吃药就能控制,还有些患者就必须手术治疗了。

那么,什么样的垂体瘤患者需要手术呢?

据介绍,垂体瘤一般可以分为两大类,一类有分泌激素的功能,称为功能性垂体瘤,比如泌乳素型垂体瘤、生长激素型垂体瘤和促肾上腺皮质激素型垂体瘤等等;另一类没有分泌功能,也称为无功能性垂体瘤。这其中,大多数的泌乳素型垂体瘤吃药可控制,而吃药效果不好,或者耐受不了药物副作用、不想长期吃药的泌乳素型垂体瘤患者可以手术切除。除此之外,其他类型的功

能性垂体瘤,首选手术治疗。对于无功能性的垂体瘤,如果已经引起了明显的症状,比如头痛、视力下降等,也建议尽快手术。

近日,市五医院神经外一科成功为6例垂体瘤患者实施经鼻单孔入路垂体瘤切除术。据了解,神经内镜技术是近十余年发展起来的一项微创神经外科新技术,只需通过鼻腔小小的空间或头部小切口,就能治疗颅内的疾病,彻底解决了以往开放式手术损伤大、出血多、恢复慢、并发症多等问题。

神经内镜辅助下经鼻入路可谓是垂体瘤患者的治疗新选择,垂体瘤手术从最初的“用眼睛看”,到后来进一步改进到“用显微镜看”,有进步但也免不了有一定的局限性。这就比如人的大脑是

一个房间,那么显微镜手术就像隔着一扇擦得非常明亮的窗户去看房间里的景象,虽然看得很清楚,但是会受到视野、光线等条件的限制,有些角落看不到或者看不分明。手术视角欠佳,难免造成手术不彻底,肿瘤残余复发的情况也很多见。

如今,神经外科手术又进入了一个新阶段——用高清屏幕看的“神经内镜手术”,这相当于直接打开了大脑“房门”,走进了房间,能把房间的每个角落都看清楚。使用神经内镜可以获得比显微镜更近的景象、更宽广的视角,即使是偏远、折角的位置,神经内镜也能清晰显示,这就能让神经外科医生看得更清楚,这也为手术者的临床精准操作提供一个良好的基础。

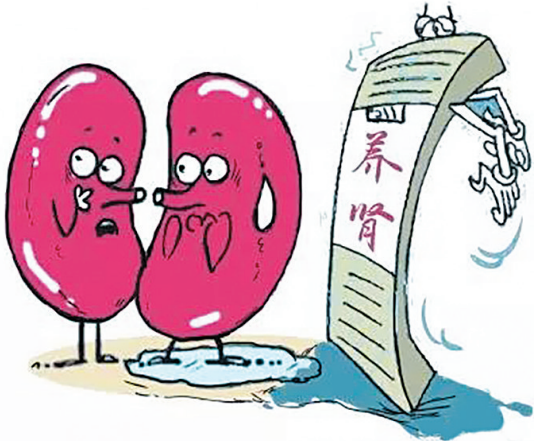
神经内镜技术最大程度上利用了人体自然的腔隙,其优势不仅仅在于对鼻腔的微创,更在于肿瘤切除过程中的安全和彻底,同时具有手术视野广、近景成角观察的优点。由于神经内镜的微创效果,使得垂体瘤患者的术后并发症如尿崩、垂体功能低下、术区出血等较显微镜明显减少,住院时间大大缩短,大大减轻了患者的经济负担和痛苦。

目前,市五医院神经医学中心开展的神经内镜辅助下经蝶入路微创手术技术成熟,是大多数需要手术的垂体瘤患者的首选。当然,具体到每一位垂体瘤患者的治疗,还是要因人而异,需要去正规医院找专业医师评估。

(王瑞芳)

保护生命之本记住六步养肾法

中医认为肾是人体的先天之本,无论益寿养生,还是治病调理,都离不开肾。那么,如何在家调养肾脏呢?



八个标准判断肾好不好

如果肾气足,人体各方面的机能都能正常发挥,肾气不足就会出现气、血、水的问题。只有达到以下8个标准,才说明肾是健康的:

听力清晰 听觉功能与肾气的盛衰密切相关,肾好听力就好。反之,当出现耳鸣、心烦、听力下降的症状时,可考虑肾阴虚。

皮肤有光泽 肾不好的人会觉得

苍老,皮肤会变得晦暗,眼眶发黑,眼袋明显。

头发乌黑 肾藏精,其华在发。肾不好,头发会早白、失去光泽,并且出现脱发。

骨骼强壮 肾主骨,骨靠肾精滋养。肾气衰败会出现骨质疏松、腰酸背痛,甚至牙齿松动。

记忆力好 肾精也养大脑,肾不好可能出现经常忘事、反应迟钝等现象。

早起身体没有浮肿 肾脏是人体

代谢水分的器官,肾不好,水分就会蓄积。如果经常早起眼皮浮肿或者双脚、双腿浮肿,都要考虑肾脏问题。

精神十足 肾功能出现问题,身体中的废物残渣难以从尿液里排泄出去,会出现精神不振、疲劳、没劲儿的感觉。

血压正常 肾功能受损会出现血压升高的症状,高血压又会加重肾脏损害。

居家调养试试六步养肾法

肾为先天之本、生命之根,居家调养肾脏,可试试以下方法:

睡足觉 睡眠是养肾脏的重要一环,尤其要睡好“子午觉”。中午12时左右,外界阳气最盛,此时午睡可养肾中阳气;夜半0时左右,外界阴气最盛,睡眠可养肾中阴气。

吞津法 中医认为,津液有滋润、濡养的作用。吞食津液可滋补脾胃“后天之本”,进而固护肾之“先天之本”。具体做法为:每日晨起后,微闭口唇,舌抵上颚,当嘴里的唾液增加到一定量时缓慢吞下,反复3~4次,注意长期坚持。

常叩齿 肾主骨,齿为骨之余。叩齿是一项流传已久的养肾方法,眼平视

前方或微闭,牙齿先咬紧再放松,再咬紧再放松,反复练习。

揉双耳 肾与耳成阴阳,补肾去疲劳可以试一下揉搓双耳法。双手捂双耳,从下向上包住,向后转三十圈左右。注意揉转耳朵时一定要慢而有力。

拍拍腰 肾脏不好,不妨尝试拍打双腰眼,持之以恒可促进肾脏健康。取站姿,双手五指自然放松展开,用肘和手腕发力让五指顺势拍打腰椎骨两侧的腰背部。双手同时拍打或交替拍打各三十次,拍打的力量宜轻不宜重。这种方法能够对腰部形成一种有节奏的冲击力,可以补肾固精、通络活血,保护肾脏。

药食同补 适当进补滋补肝肾食物,如枸杞子、黄精、熟地等,可以起到补益肝肾的作用。秋冬饮食宜运脾进补,建议多吃温性运脾食物,如粳米、莲子、芡实等,或食鸡肉、鱼肉、虾等。也可以选用五宝茶,其枸杞、黄精可以气血双补、益肾固精;而人参、山药、红枣则健脾益气;诸味合用,可健脾、益气、固肾,能有效缓解疲劳,恢复人体精力。

据《大河健康报》

造成孩子浮躁的原因



孩子做事毛躁,上课不能静下心来听课,做作业字迹潦草,常把题目看错。复习功课三心二意,书才看了一半就放下了。家长经常为了孩子的这些问题烦恼,其实这些都是孩子浮躁的表现。影响孩子心态浮躁的原因有以下几个方面。

社会文化环境的影响。

高效率的社会,动不动就是畅销读物、排行榜、新奇的标题、离奇的情节、夸张的形式,这让抵抗力还不高的孩子眼花缭乱。在这种娱乐化和感官化的刺激下,便有了只注意表面而不注重内在的风气,他们追求速度和解决方法的捷径,对知识的认知就变得肤浅,根本不愿意去深入研究知识。

家庭的影响

激烈竞争的压力使父母的要求过高,压力和竞争也直接影响

着孩子浮躁的性格,竞争促使他们期望快速优化学习成绩,对学习结果认知的错误导致他们适得其反。

缺乏恒心

他们遇到困难就采取草草了事来逃避,甚至安慰自己已经学会了,这也是意志薄弱、怕苦怕累的表现,往往是由于孩子在家里过于娇惯而使他们不愿过多投入精力,“浪费”自己的脑细胞。

做其他事情就有沉不住气、易冲动的毛病,学习上也容易急躁、不踏实。

(市六医院)

