

运动不当比“不动”更可怕

专家提醒:这些运动会让你的关节被“悄悄”磨损

全民健身热潮兴起,运动成了人们生活中不可或缺的一部分。但你知道运动也有“破坏作用”吗?关节炎在骨关节疾病中极为常见,越来越多的人因为不恰当或过度运动导致关节软骨加速磨损、剥脱。

10月12日是世界关节炎日,南京明基医院骨科关节外科副主任、主任医师丁惠民提醒,越多运动并非越健康,需要科学规划、量力而行,否则有时运动可能比“不动”更可怕。

想锻炼身体,但这些运动却成了导致关节炎的“催化剂”

前不久,丁惠民主任接诊了一名17岁的小伙,他为了减肥连续一周高强度跳绳,结果膝盖剧烈疼痛,不能走路,坐在轮椅上被家长推着来到医院。“当时他膝关节已经有明显的肿胀,拍X线显示没有什么问题,做了核磁共振发现膝盖周围软组织水肿明显,胫骨平台出现了类似‘隐匿性骨折’的表现。”但好在就诊及时,消炎镇痛治疗后,注意静养即可。

而另一位因运动受伤的刘女士却没有那么幸运。退休之后,刘女士开

始注重身体锻炼,每天早晨快走5公里成了她一直坚持的“健康信条”。半年之后,她感觉膝盖隐隐作痛,这也没有成为她打断这一运动习惯的原因,心想“忍忍就好了”,依旧咬牙坚持,直到影响了日常走路,她才来到医院就诊。“在门诊中见到她时整个人是很有精神的,但是走路有点跛脚。”丁惠民主任回忆,做检查发现她的双膝软骨磨损得非常厉害,最后诊断是“四级(终末期)骨性关节炎”。

对很多人来说,运动是生活中的

“必需品”,但因过度运动导致的关节损伤,如果不正确、及时地干预,发展成慢性关节炎是一个缓慢但几乎是必然的病理过程。健康的关节就好比一个精密的轴承,软骨光滑,半月板完好。一旦软骨经磨损变得粗糙,或者半月板损伤后起不到很好的缓冲作用,关节就会在一种不稳定、摩擦增加的状态下工作,最终导致创伤性骨关节炎过早发生。“所以,爬山、跑步、快走、跳绳等对关节冲击较大的运动,并不适合所有人。”丁惠民主任说。

适当运动是“良方”,得了关节炎还得“挑着练”

关节僵硬、肿胀,晨起时关节难以动弹,需要缓一缓才能活动;活动时关节的摩擦感明显,有时甚至能听到“咔嗒”声……当你出现这些症状时,可能已经患上了关节炎。“这时不能抱着‘休息几天就没事了’的心态,一定要寻求医生的专业诊断。”丁惠民主任提醒,关节软骨一旦磨损,几乎无法自行再生或修复。年轻时,身体代偿能力强,肌肉力量好,炎症代谢快,偶尔的磨损和疼痛在休息后似乎“痊愈”了,这常常是一种假象,磨损其实在累积。随着年龄增长,肌肉保护力下降,“润滑油”减少,这个已经粗糙的“轴

承”就会提前出现咔咔作响、疼痛和活动受限等问题。

当然,得了关节炎也并不意味着不能运动了。一旦确诊,治疗的目的是缓解疼痛、僵硬等症状,延缓或阻止疾病的进一步发展。在早期,基础治疗是基石,需要改变生活与运动方式,如用游泳、骑行替代爬山、爬楼等高压活动。如果疼痛影响生活,则需进入药物干预阶段,可外用或口服非甾体抗炎药来镇痛消炎,或向关节腔内注射玻璃酸钠以增加润滑、保护软骨。当保守治疗无效,关节结构破坏严重至畸形或

功能基本丧失时,需行人工关节置换术,帮助患者解决严重疼痛、重建功能。

“康复锻炼是贯穿于骨性关节炎患者管理始终的,它是巩固治疗效果、维持长期关节功能的关键。”丁惠民主任告诉记者,在专业指导下进行适当的关节活动度训练,能防止僵硬,保持灵活性。整个康复过程必须遵循无痛原则,循序渐进。“需要提醒的是,在日常生活中,注意不要让关节长时间保持一种姿势,长期跷二郎腿、久坐都可能对关节造成损伤。”

“减负”和“强基”双管齐下,为关节戴上“天然护膝”

年龄的增长、超重与肥胖、不当运动等都可能导致骨关节炎的发生和发展,而预防的核心也主要在于“减负”与“强基”双管齐下。

丁惠民主任介绍,“减负”即减轻关节的机械负荷,包括控制体重和避免损伤性活动等。而强大的腿部肌肉,则是膝关节最好的“天然护膝”,“强基”就是通过科学锻炼强化膝关节周围肌肉的力量。

加强膝盖附近的肌肉,可以让肌肉帮助膝盖分担身体的重量,从而减少磨损,比如大腿的外展肌、臀中肌等,都可以帮助稳固膝盖。

在运动类型上,更建议选择游泳、骑车等非站立运动,这样膝盖负荷小。也可以做有针对性的抗阻训练,比如坐姿抬腿、靠墙静蹲、用弹力绳绑在踝关节上方做外展运动等。当然,科学减重也是一剂“良药”,数据显示,

体重每减轻1公斤,膝关节的负荷在行走时就能减少4公斤。

除此之外,营养也必须跟上,这样可以为关节对抗磨损、保持健康提供必要的“原材料”。多吃奶制品、豆制品、坚果等,补充足够的钙,适当接受日晒,尽早开始预防骨质疏松,这些对预防关节炎的发生也有一定帮助。

据《扬子晚报》

当孩子身体病痛伴有心理困扰 该如何“身心同治”

10月10日是世界精神卫生日,今年我国的宣传主题为“人人享有心理健康服务”。在世界精神卫生日前夕,记者采访了首都医科大学附属首都儿童医学中心(原首都儿科研究所附属儿童医院)精神心理科主任张晓鸣。

张晓鸣给记者讲述了一个15岁的孩子——杨杨(化名)的案例。在苏州上学的杨杨,今年15岁,出现了不明原因的晕厥,一天晕好几次。在苏州的医院查了一圈,查不出原因。杨杨的家长拨打了120,救护车一路从苏州开到了首都儿童医学中心就诊。

首都儿童医学中心心内科的医生也检查不出杨杨到底出了什么问题,遂请精神心理科医生会诊。会诊后,精神心理科医生发现,杨杨内心存在着巨大的冲突。

杨杨来自一个二孩家庭,为了让她能获得更好的教育,爸爸带着她到苏州读书,妈妈和弟弟则留在家乡陕西省西安市。但是杨杨不想和妈妈分开,在没有和杨杨讲清楚未来的生活安排、没商量达成一致的情况下,爸爸就带着杨杨来到了苏州。

“巨大的心理冲突,让孩子无法面对现实,也纾解不了内心的压力,就会导致晕厥。”张晓鸣分析。精神心理科医生给杨杨及其家人做了两次家庭沟通后,杨杨内心的压力冲突得到了缓解,很快就不再发生晕厥了。

张晓鸣说,很多住院的患儿,比如患白血病、红斑狼疮等疾病的孩子,在患有躯体疾病的同时,还伴有抑郁、焦虑等问题,只不过在治疗躯体疾病的时候,很多心理问题被紧张的家长忽视了。

据张晓鸣介绍,神经内科的头痛、抽搐、感觉异常、晕厥,消化科的反复腹痛、恶心、呕吐、食欲亢奋或减退,呼吸科的呼吸困难、胸闷,心内科的心悸、心慌、非劳累性胸痛,外科系统的吞食异物、割腕自伤等症状,在排除了器质性病变后,都有可能和患儿相应的心理问题关联。

基于紧密的联络会诊系统,“住院的患者可以申请到精神心理科会诊,在药物治疗躯体疾病的同时,也会有精神心理科的服务。”张晓鸣说。

据了解,近一年来,首都儿童医学中心精神心理科已经会诊救治了300多名患儿。

张晓鸣表示,“身心同治”本身并不困难,目前主要问题是专业队伍的缺乏。其他科室医生精神心理相关专业知识的增加,有助于缓解专业队伍缺乏的问题。

目前,首都儿童医学中心搭建了儿童心理专业能力的培训平台,很多非精神心理科的医生参加。这个平台的目的就是提高医务人员早期识别儿童心理问题的敏感性,使一线医务人员成为发现儿童心理问题的前哨站,进而早发现、早干预。

据《中国青年报》

14日凌晨木星伴月“欢聚”双子座

新华社天津10月12日电(记者周润健)10月14日,一场赏心悦目的木星伴月将在凌晨上演,为天宇增添一抹诗意。届时,只要天气晴好,感兴趣的公众朝向东方天空,凭借肉眼就能欣赏到这一幕“星月童话”。

通常情况下,除太阳外,金星、木星和月球是从地球上可以看到的三个最亮的天体,就亮度而言,月球第一、金星次之,木星再次之。

木星是一颗气态行星,也是太阳系中个头最大的行星,虽然距离地球比较远,但由于个头大,从地球上看起来非常明亮。

中国天文学会会员、天津科技馆

天文科普专家刘仲利介绍,木星伴月,指的是木星和月球在天空中出现相对较近的位置。一般来说,每年都会发生多次,但并不是每次都能看到,因为还要考虑到天气变化、地理位置、观测时间等因素。

本次木星伴月发生在14日凌晨,观测条件不错。14日,月相为下弦,月面朝东,呈倒“D”形,月球于13日午夜前从东北方升起,木星随后而行,在双子座中相遇。夜色中,这两个明亮的天体清晰度极高。月球升起后,继续接近木星,天亮前达到最近,并与双子座中两颗明亮的恒星北河二和北河三共同构成“三星伴月”

之景。

从地球上看去,木星伴月时两者距离很近,但实际上,木星距离地球的平均距离约7.8亿千米,月球距离地球的平均距离约38.4万千米,这场空中“相遇”是视角上的一种巧合,却成就了天宇的一份浪漫。

如何更好地观赏这一幕“星月童话”?“如果天气晴好,只需面向东方天空,寻找一个视野开阔之地,微微抬头即可看到。除裸眼观测外,有条件的公众使用双筒望远镜或小型天文望远镜观测,还可以清楚地看到木星的一些细节,如两条云带等。”刘仲利说。

