

运动损伤多样 肩袖损伤别忽视

持续疼痛不能忍,需及时专科就诊

3月19日,无锡马拉松又将在“漫天樱花雨”中开跑。近年来,随着全民体育运动热的不断升温,各种运动损伤也相继出现。无锡市九院运动医学科主任医师姚群提醒,运动损伤可以预防,一旦出现运动后疼痛,需要及时去专科就诊。

长跑易伤膝关节和踝关节

姚群介绍,长跑爱好者导致膝踝关节的损伤最多。他曾接诊的一名长跑爱好者,几乎每天要跑20公里,导致第一、第二跖骨疲劳性骨折、慢性跟腱炎,不得不暂时放弃自己的爱好。有的患者跑步中扭伤踝关节未及时处理,最后引起踝关节外侧不稳定,反复踝关节扭伤不得不接受手术治

疗。另外,半月板损伤病例在跑友中也十分常见,虽然当时没有特别的症状,但极易导致关节软骨的不可逆损伤甚至关节炎的发生。

此外,健身过程中出现手腕关节损伤的病例也不少见,多为腕关节负荷太重所致腕关节韧带损伤,常见的是腕关节三角纤维软骨盘损伤,这类损伤以往是没

有满意的治疗方法的,目前通过关节镜技术可以使这类损伤得到较好的修复。一些羽毛球、网球的爱好者由于握拍方法不正确,反复抽球、大力扣球容易出现“网球肘”,即肱骨外上髁炎,主要表现为反复的肘关节外侧的疼痛和无力。目前也可以通过微创手术进行治疗。

运动后肩关节损伤须重视

相比膝关节、踝关节损伤直接影响站立、行走,肩关节损伤容易被忽视。姚群介绍,许多体育项目对肩关节的要求很高,肩关节的损伤也十分常见。

常见的肩关节损伤包括肩袖损伤、肩关节盂唇损伤、肱二头肌肌腱炎,表现为疼痛,肩关节活动障碍,甚至脱位。许多患者会出现夜间痛,侧睡时不能受压,严重

影响睡眠和工作。今年50多岁的老张在多年前肩关节损伤,疼痛时有时无,他听人说撞树能缓解疼痛,于是尝试了几次。怎料撞树后疼痛不减反增,肩关节损伤进一步加重。医生通过关节镜技术仅用4至5个直径4毫米的微孔就将断裂的肩袖肌腱缝合,疼痛已明显消失。

姚群介绍,运动不是动起来、

强度高就可以,需要科学的运动方法避免运动损伤,才可以达到运动的目的。有膝关节疾病的市民要尽量避免爬山等运动。运动量要循序渐进,不能一上场就立刻进行高强度的运动。要重视运动前的充分热身和运动后的拉伸。一旦发生运动损伤需要及时到专科医生那里就诊,避免造成永久伤害。(卫文)



近日,在区、街道及村三级联动下,锡山区新一轮免费妇女宫颈癌与乳腺癌筛查工作拉开帷幕。区妇幼保健计划生育服务中心抽调骨干力量前往现场进行技术指导。

(高梅红 摄)

中年女子“容貌焦虑”不敢出门

心理医生:心理保养让心态年轻

“以前我是同事、朋友羡慕的对象,现在我却害怕看到镜子里的自己……”近半年来,年过四十的陈女士开始出现“容貌焦虑”,甚至不敢出门。无锡市精神卫生中心临床心理科主治医师何汶潼提醒,年龄增长不可抗拒,心理保养让心态年轻。

经营珠宝店生意的陈女士比较追求完美,以前步入公众场合非常自信。近半年来,陈女士却常常胸闷心慌,开春后随着天气转暖,内分泌和激素水平波动大,更是出现失眠、情绪低落、心情阴晴不定等问题。陈女士觉得随着年龄增加,自己的容貌、能力、健康都开始走下坡路,以前挺喜欢

参加聚会,现在变得不自信,不愿见人了。她有时想去店里,但是一想到要打扮就心烦,因为每次化妆,镜子都像在提醒她变老的事实。无奈之下,她求助于无锡市精神卫生中心。

何汶潼介绍,像陈女士这样出现“容貌焦虑”的人,在中年女性中尤为突出,一些中年女性担心丈夫是否会因为她们的容颜衰老而不再忠诚,丈夫周围的年轻女性带来的压力让她们敏感多疑;在职场上,她们担心自己是否会被年轻漂亮、思维活跃的新人取代……何汶潼介绍,其实年龄、容貌所导致的焦虑普遍存在,网络上“A4腰”“锁骨放硬币”等话题层出不穷,在审

美固化的环境下,这种焦虑在女性群体中更为突出。

“随着年龄增加,容貌和体态发生变化是必然的,要正视年龄增长这一不可逆的事实。”何汶潼表示,心态年轻的人往往看上去神采奕奕,心事重重则容易加速衰老,也容易使人患上心身疾病。学会心理保养,保持乐观的心态,不放弃自己,饮食节制,规律作息,坚持运动,会使人觉得充满青春健康的气息,对生理也带来积极的影响。此外,持续保持对生活的热爱,不断地学习,可以使岁月不再单单是数字的增长,而是以逐渐丰富的阅历将心态变强。(卫文)

二院开设24小时热线电话

医院里的电话多、号码长,总也记不清;医院部门多,就医不知找哪个部门;老人想要预约挂号,不知如何操作……3月15日,无锡市第二人民医院正式推出9612369智慧服务平台,为市民实行全天候24小时不间断服务。市民只需拨通该电话,就能一站式解决就医问题。这也是目前无锡市医疗机构中推出的首家综合电话呼叫中心。

当天,记者在9612369智慧服务平台工作室里看到,6位电话接线员戴着耳机,正在各自的工作台前对着电脑屏幕忙碌地接听市民的咨询电话。据悉,平台可以为患者提供包括查号、挂号预约、检查预约、咨询、随访等功能。患者提出意见建议或投诉,平台会积极给予解答,特殊问题还会反馈相关部门尽快给市民回复解决。

下一步,二院还将不断优化、改进、提升智慧服务平台的功能建设,打通门诊检查与住院的预约、医联体分级诊疗、双向转诊等服务功能,增加微信等多种交流的方式,让“9612369”更人性化,让服务面更广、质更优,效率更快,不断把“人民至上、生命至上”的服务理念落到实处,让患者享受到更快、更优、更好的优质医疗服务。

(葛惠)

均衡膳食接种疫苗 提高老人免疫力

随着年龄的增长,老年人生理机能开始退化,容易引起营养不良、肌肉减少等老年问题;免疫系统老化更容易引发各种炎症,这些均严重影响老年人的生活质量。老年人应该如何补充营养,接种疫苗防感染,做好疾病的预防呢?近日,无锡名医团·名医大讲堂专家走进新吴区旺庄街道尚泽社区,为居民带来一场名为“聚焦老年健康,关注营养补充与疫苗接种”的健康讲座。

“摄入全面的营养和保持均衡的膳食习惯是保障人体免疫力的重要因素之一。”当天,无锡市人民医院老年医学科学科带头人洪侃介绍,营养不良的问题在老年人中普遍存在,发生率高达40%至60%。保持老年营养均衡的最佳选择是摄入可溶性膳食纤维、低升糖指数的食物及肠内营养剂。

研究发现,老年人普遍缺乏维生素D、微量元素钙等,导致骨质疏松高发。因此,洪侃建议,老年人要保证新鲜水果蔬菜的摄入,对食物中钙、维生素D摄入不足的老年人,则需要额外补充相关营养制剂。

“另外,中老年人感染性疾病发病风险高,平时应加强疫苗接种。”洪侃介绍说,常见的感染性疾病主要有带状疱疹、流行性感冒、肺炎等。以带状疱疹为例,大约10%至30%的带状疱疹患者会出现带状疱疹后神经痛。这种疾病多见于高龄、免疫功能低下患者。因此,他建议符合疫苗接种条件的中老年人应按国家推荐接种疫苗。

(王菁)