

跳绳减重30斤却拄拐就医 夏季减肥警惕运动损伤

随着气温攀升,夏季减肥热潮来临,但盲目运动可能带来健康隐患。近日,无锡市中心康复医院康复治疗门诊接诊了一位特殊患者——体重基数较大的吴先生。他在短短几个月内通过高强度跳绳减重30多斤,如今却因双膝关节剧烈疼痛,不得不依靠拐杖行走。经核磁共振检查显示,他的双膝关节出现髌韧带止点处胫骨结节撕脱性骨折,还伴随胫骨结节炎及膝关节积液等多重损伤。

“一开始只是酸胀,后来疼得连路都走不了。”吴先生回忆道,为了快速减肥,他每天坚持跳绳数千个,没想到在体重下降的同时,膝关节已不堪重负。康复治疗科主管治疗师郑泽指出,跳绳虽是高效的燃脂运动,但持续跳跃会对膝关节产生较大压力,同时反复拉扯髌韧带,很容易让运动基础薄弱、体重较大的人群出现关节劳损,吴先生的遭遇便是盲目追求运动强度的典型教训。

针对吴先生的复杂伤情,康复治疗团队迅速制定了个性化康复方案:通过超短波、超声波及低频脉冲电疗改善局部症状、减轻疼痛;利用贴扎



技术稳定游离的小骨片,分散疼痛处的拉力,促进恢复;指导吴先生使用双拐,以最大程度恢复移动能力;同时开展下肢肌力训练,减轻因下肢功能受限导致的肌肉萎缩,促进功能恢复。经过6周系统的门诊康复治疗,吴先生双膝疼痛完全消失,现已能脱

拐正常步行。

郑泽特别提醒,无论是减肥还是健身,都需注意运动方式和强度。并非所有运动都适合所有人,运动强度也需因人而异。运动前一定要充分了解自身身体状况,包括力量、柔韧性、协调性、心肺耐力等,综合评估后

再选择合适的运动项目,且运动强度的增加务必循序渐进,切不可因自我感觉良好就盲目加大强度。

“没有最好的运动,只有最适合的运动。”郑泽呼吁公众树立科学健身理念,避免陷入“求快心切”的运动误区。随着夏季减肥旺季到来,无锡市中心康复医院也将持续为市民提供从预防咨询到康复治疗的全周期健康保障。

据了解,无锡市中心康复医院康复治疗科创建于2010年,以现代康复医学为主导,将现代康复治疗技术与临床医学、传统中医、康复工程学紧密结合,集医疗、教学、科研为一体。康复治疗区总面积达3000余平方米,配备国际先进康复专科设备及医院自主研发的康复治疗管理系统,设有物理治疗、作业治疗、言语治疗、康复工程及相应专病门诊。科室技术力量雄厚,在肌骨疼痛与运动损伤康复、神经康复、心肺康复等领域形成特色,不仅是国家标准化心脏康复中心,也是江苏省工伤康复定点单位,为患者提供全方位康复服务。

(杨洁丹)



6月21日,无锡市锡山区安镇街道吼山社区举办亲子中药集市活动,现场设立了“巧手制香囊”“艾草锤DIY”“消暑茶饮制作”等摊位。“小药工”们在中医文化传承志愿者指导下学习中医把脉、按摩理疗等知识,通过亲手制作中药制品感受中医药魅力。活动中,孩子们不仅了解了艾草、薄荷等药材的功效,还在实践中增进了对中医药的学习兴趣。(盛国平摄)

图片新闻投稿邮箱:
jkrm999@163.com

狂炫荔枝 为何会低血糖

荔枝作为夏季的应季水果,口感鲜美,营养丰富。不过,荔枝虽好,食用要有节制,不然易患上“荔枝病”。“荔枝病”是一种因过量或不当食用荔枝引发的急性低血糖症,严重时可危及生命。

荔枝那么甜,吃了还会低血糖吗?是的。荔枝的甜主要是因为含有果糖,果糖甜度高,所以吃起来甜美,冷藏后吃起来味道更佳。但我们的身体是不能直接利用果糖的,需将果糖转换成葡萄糖才能利用。我们平时测的血糖是指血里的葡萄糖含量。

狂炫荔枝后,身体摄入高浓度的果糖,会刺激胰岛 β 细胞迅速释放大量的胰岛素,胰岛素会导致血糖降低。与此同时,果糖摄入量太高,会抑制肝葡萄糖产生,进一步降低血糖,血糖太低会导致严重问题。更火上浇油的是,荔枝中含有 α -次甲环丙基甘氨酸,它也有降低血糖的作用。以上三个因素叠加,就会出现越吃荔枝越“上头”的低血糖现象。

如何判断自己得了“荔枝病”?刚开始会出现一些低血糖的表现,比如头晕、心悸、疲乏无力、皮肤湿冷、面色苍白等,有的患者有口渴和饥饿感,出现腹痛腹泻。严重者可能会出现突然昏迷、阵发性抽搐、皮肤紫绀、血压下降等症状,甚至死亡。

这还不算完,脑组织是我们身体非常重要的器官,脑组织的能量供应主要靠葡萄糖。出现低血糖时,供给脑的能量减少,影响脑代谢,进而出现严重的脑损伤。年龄越小,脑功能损伤越明显,特别是“荔枝病”还是一种高胰岛素血症和低血糖并存的疾病,脑损伤更为严重。

如何科学预防“荔枝病”?没有节制地狂炫荔枝是万万不可的。首先,不要在空腹、饥饿的时候吃荔枝。其次,不要暴饮暴食、一次吃太多荔枝,“日啖荔枝三五颗”即可。(北京青年报)

老年人沉迷短视频会影响身心健康

在公交车上、公园里,或者孩子上课的兴趣班外,往往能看到不少老年人通过刷短视频打发时间、消解寂寞。但随着手机的过度使用,有些老年人沉迷于短视频内容,甚至产生依赖、成瘾问题。

“有一些老年人会出现控制不住使用手机的行为,一旦看上视频,会影响他们做饭、吃饭、休息。”在6月20日国家卫生健康委举行的新闻发布会上,北京大学第六医院研究员王华丽表示,老年人沉迷手机、沉迷短视频的问题值得社会关注。过度使用手机、过度沉迷短视频会给老年人的身、心两方面健康都带来影响。

“不刷手机就会觉得特别烦躁,生活特别空虚,甚至影响睡眠。如果老年人出现这些现象,意味着可能已经出现了医学领域所称的‘行为成瘾’特征。”王华丽说。

手机等数字工具的应用在提升老年人生活便利度、丰富生活内容等方面发挥了积极作用,但成瘾后,在身体方面,会造成老年人眼肌疲劳、影响视力,加重颈椎、肩颈

的负担,导致颈椎病、肩周炎等疾病转重;在心理方面,由于长期难以保持与其他人的人际交往水平,难以维持健康的生活节奏,老年人放下手机后往往会受到不良情绪的困扰。

“一些网络信息平台还会向老年人推送负面不良信息,造成老年人误判误解,这对他们的身心健康会产生更不好的影响。”王华丽建议,老年人使用手机时,在内容的选择上要有所辨别。家里人可以帮助他们设置相关提醒,关闭一些无关紧要的推送。

“如果家里有老年人明显出现了沉迷短视频的现象,可以带他去精神科或心理科进行评估、咨询,进行必要的治疗。”王华丽表示,老年人的心理健康问题应得到及时关注。

研究显示,约半数老年抑郁症患者到医院就诊的首次症状不是心情不好、抑郁等典型表现,而是各种各样的身体不舒服。

“有一些老年人多次去医院看病,反复说身体不舒服,胸闷、乏力、

头晕、食欲不好、睡不着觉,但是做各种检查,又发现不了是什么问题。”王华丽说,这是一种抑郁躯体化表现,应该及时开展抑郁相关的诊治。

但由于识别困难,这类抑郁的诊治往往会被延误。“我们要正确识别‘身体假象’背后的心理实质,了解老年人潜在的心理需求,给予更多心理关爱,帮助老年人提升生活质量。”王华丽强调,抑郁症不是意志薄弱,也不是简单的情绪不好,而是一种常见的心理障碍,可以表现为闷闷不乐、反应慢、嗜睡、入睡困难、食欲不好等多种症状,需要及时评估、诊断和治疗。

会上,中国工程院院士、首都医科大学宣武医院主任医师吉训明提醒,老年人要做好自己健康的第一责任人。他表示,入夏后,心脑血管疾病发病风险会增加,老年人应注意定时检测血压、血糖、血脂,做好身体状况的监测,同时要警惕身体发出的求救信号,一旦有异常,要及时就医,在医生的指导下进行诊治。(科技日报)