

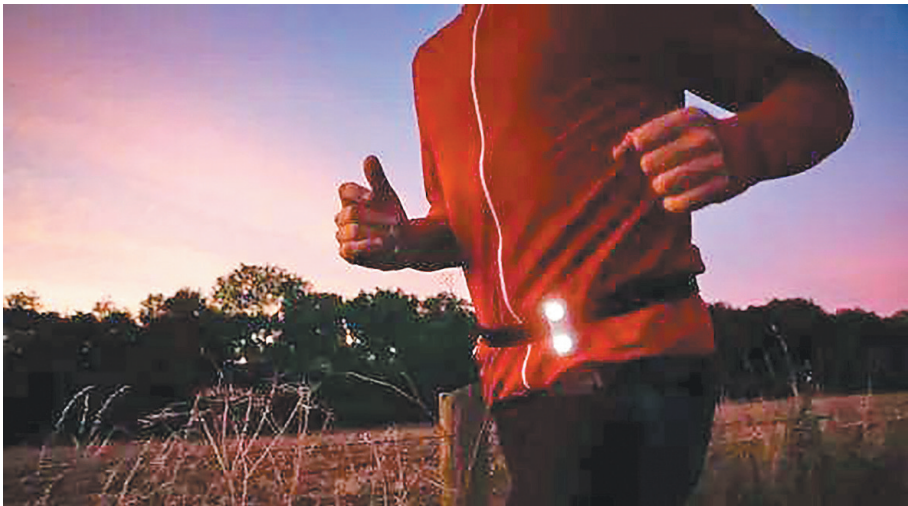
这样夜跑,才能远离运动性猝死

近日,武汉一名14岁寄宿学生在操场于夜跑时猝死,再次引发了人们对运动性猝死的关注。历史上第一位大家熟知的运动性猝死者是雅典战士菲迪皮茨,他为了传递胜利的喜讯一口气从马拉松海边跑回雅典,随后力竭而死,这也是马拉松运动的由来。据统计,美国目前每年大约有100例运动性猝死,发生率为万分之0.04。我国对于运动性猝死虽无统计,但每年在各种媒体上都会见到对运动性猝死事例的报道,令人扼腕。那么到底有哪些原因会诱发运动性猝死呢?

心脏问题是最主要原因

人们在运动过程中或运动后 24 小时内发生的非创伤性意外死亡,都是运动性猝死。因心脏出问题引起猝死的,称之为心源性猝死。心源性猝死是运动性猝死最主要的原因。一些知名的运动员,如美国排球运动员弗乐·海曼、中国排球运动员朱刚、俄罗斯花样滑冰运动员谢尔盖·格林科夫,均死于心源性猝死。心源性猝死也很分多种。35 岁以上的人群发生心源性猝死最常见的原因是冠心病,占比可高达 70% 以上。如谢尔盖·格林科夫就是死于冠心病引发的心肌梗死。35 岁以下人群最常见的原因是心肌梗病,尤其是肥厚型心肌病,约占三分之一,比如喀麦隆足球运动员维维安福就是死于此病。

除了冠心病和心肌疾病,约五分之一的患者是因为给心脏供血的冠状动脉发育畸形而发生心源性猝死,遗传性的可引起恶性心律失常的疾病也会诱发心源性猝死。另外,心脏部位遭受剧烈撞击,如冰球、



患者大多有家族病史

容易引发年轻人人心源性猝死的肥厚型心肌病,到底是一种怎样的疾病呢?这要从我们心脏的结构说起。我们的心脏就好比一套两室两厅的居室,两厅是左心房和右心房,两间卧室是左心室和右心室。左心室血液流向主动脉的通道,我们称之为左室流出道,就像出门的楼道,如果发生肥厚型心肌病,楼道的墙壁会异常增厚导致楼道变得狭窄。在运动时,这种狭窄会变得更加明显,甚至出现堵塞,血液流不出来,最终诱发运动性猝死,这在医学上称之为左室流出道梗阻。

最佳的锻炼时间是傍晚

一天中最佳的锻炼时间是在太阳刚落

善的治疗方案,已经越来越多的运用在外科领域,这也是未来医学发展的一个方向。

据悉,人工定制全股骨重建术是人工关节置换中难度系数最高的手术之一。经过医护团队3个小时的奋战,重建手术顺利完成,标志着浙大四院骨科在关节外科领域已走在省内前列。

浙大四院骨科主任、浙二骨科名誉主任严世贵教授是国内知名骨关节专家,浙江省骨科及关节外科学科带头人。他表示,人工膝关节置换手术是一项十分成熟的技术,对于那些保守治疗无效或效果不显著的晚期膝关节疾病效果显著。需要注意的

山的傍晚时分,简单进食后再进行运动,效果最佳。但由于上班族工作繁忙,很多人将锻炼放在夜幕降临以后。目前年轻人中比较流行夜跑,但夜跑其实存在很多问题。

由于晚上的时间相对短暂,夜跑比较容易影响晚餐和睡眠。如果晚餐后一小时内开始跑步,会让餐后本应更多地分布在消化道的血液流向肌肉,导致消化不良。如果跑得太晚,人体的中枢神经会因运动处于兴奋状态,不利于睡眠。经过日间忙碌的工作,人体机能下降,再去夜跑也不利于体能恢复。另外,夜间视线也会有一定程度的受阻,增加受伤风险。

如果一定要选择夜跑,时间不宜太晚。跑步前1小时简单补充碳水化合物,遵循科学训练的原则,运动强度以中等强度为好,时间控制在30分钟到60分钟,注意跑前的热身和跑后的拉伸。夜跑着装应鲜艳一些,注意自身的安全,最好结伴进行运动锻炼,不要在偏僻的地方夜跑。

事实上,夜跑时意外死亡的事件已经不是第一次发生了。2016年9月,北京朝阳公园内一中年男子夜跑时摔倒,经抢救无效不幸身亡。对于健身爱好者,无论进行何种运动锻炼,都建议进行运动前筛查,识别出运动性猝死的高风险。排除器质性心脏病后,还建议进行心肺运动能力的检测,以评价目前的心肺功能是否能适应剧烈的体力活动。同时还应密切观察运动时的各种体征,如果运动中发生胸痛、呼吸困难、心慌、头晕和极度疲劳等不适症状,应停止运动。运动是良医,但只有科学的运动锻炼,才能减少运动性猝死的发生,更多地从运动中获益。

据《北京日报》(图片来自网络)

是,膝关节置换术后的患者,早期要加强活动,尤其是手术1月以内的;达到理想的活动范围后,要避免剧烈及长距离长时间活动,以免增加假体的磨损,减少假体使用时间。

如果出现活动时疼痛,没有活动时疼痛明显减轻或不疼痛、无肿胀等,基本考虑是假体松动的可能性大;若X线提示假体位置移动,则可确定假体松动。出现了这种情况,患者要尽快进行制动,减少活动,以免骨量丢失,增加翻修难度,降低翻修后的疗效。最重要的是,患者要及时到医院进行翻修手术,重新稳定假体,重建肢体功能。

通讯员 杨帆 全媒体记者 柳青

即固体受热到一定温度时变成液体。而溶化则是将物质用水或其他液体化开,不需另外加热。溶化法主要适用于鸡血藤膏、枇杷叶膏、桑甚膏等经水煎取浓缩而成的膏滋类药物,以及怡糖、蜂蜜之类的药物。只需在药物中加入适量开水冲溶或搅溶即可。另外,个别无机盐类药物,如芒硝、玄明粉、食盐、硼砂之类,只需将定量药物放入盆中或杯中,再加入较多温热水,用手或玻璃棒稍加搅拌,即可均匀溶化,多用于痔疮、阴部疾患坐盆,或皮肤、口腔等疾患洗敷。

另煎 另煎适用于贵重药材,以免与其他药材同煎其有效成分被吸附而造成浪费。

煎汤代水 煎汤代水适用于一般体积庞大吸水量较大的药物,如丝瓜络、灶心土、金钱草、糯稻根等宜先与水煎煮,将所得的药汁去渣后再煎他药。
据《北京青年报》

骨头缺血性坏死怎样保守治疗？

李女士发来短信询问:到医院拍CT,报告结果为考虑双侧股骨头缺血性坏死,建议做核磁进一步检查。第二天又做了核磁,确诊为双侧股骨头缺血性坏死,请问这个病如何保守治疗?

义马復元医院骨科主任医师赵钢生回复:股骨头坏死主要是因为股骨头缺血导致,血供不好,会导致股骨头无菌性坏死,可以引起股骨头的疼痛以及塌陷,同样会因为无菌性炎症,导致髓腔中的积液。一般会出现髋关节疼痛,活动受限的情况,你可以进行热敷和按摩处理,平时避免剧烈运动和负重,避免长时间久站和行走,另外可以烤灯照射和外用膏药。服用一些改善循环和活血化淤的药物,有助于改善症状。坏死达到3期以上的话需要进行股骨头置换手术。

靠吃红枣补血 不靠谱

面色苍白、嘴唇无血色、容易头晕、乏力……很可能是贫血了。身边人可能又会劝你多吃点红枣红糖补补吧，听起来好像一切红色的东西都能补血，但这还真不一定管用。

贫血是婴幼儿、少年儿童、孕产妇、老年人、消瘦人群、素食人群和消化系统疾病患者常见的健康问题。贫血最为常见的是缺铁性贫血；其次也可由失血过多引起，例如慢性腹泻、长期痔疮发作以及经量过多等；还有巨幼细胞性贫血，主要因叶酸和（或）维生素B₁₂缺乏所致；此外，常见的还有与遗传相关的地中海贫血。

早期出现贫血，可能会有这四种迹象：脸色、唇色、下眼睑黏膜苍白，指甲或手指末端苍白，多数时候是提示我们的血管末梢供应较差，因此看起来没有粉红的气色；头晕，就是指当你在变换体位时，像蹲下再站起，长时间低头、刚起床时，突然眼前一黑，或感到很眩晕，长时间不稳的起床；疲乏，感觉精神和体力较之前下降，如步行较快时，上几层楼梯就气喘吁吁，平时总是感觉疲累，精神差，注意力不专注，学习效率和工作效率低下，也可能跟贫血导致的大脑和全身组织供氧不足有关；容易感冒，有缺铁性贫血的低龄幼儿人群以及老年人，贫血导致免疫力低下时，更容易感冒。此外，如果体检时发现血红蛋白含量低于了正常值，也是一个重要的贫血提醒信号哦。

铁的来源主要是日常食物,动物血、肝脏及红肉铁含量及吸收率均较高,其次是鸡蛋、鱼类、禽类、水产品类似蚌肉、蛭子、蛤蜊,最后还有些植物性的食物,如黑芝麻、菌类、桑葚干和红枣。(但要注意,植物性的铁形式吸收率远低于动物性食物;另外,进食铁含量丰富食物时,搭配富含维生索C的食物,能促进铁的吸收。

很多人谈起补血,必定想到红枣,其实红枣的含铁量只有猪肝的1/10,吸收率也较低。在中医药典中,红枣有补中益气、养血安神的功效,我们建议日常可适量吃,但不能依靠红枣来纠正缺铁性贫血。

一般来说,日常三餐都有50g~100g肉类,一周有1次动物血或动物肝肾25g~50g,就可以满足铁的需要。孕产期女性以及确诊有缺铁性贫血的人,每周再增加1次动物血或肝脏。据《人民政协报》

携手灭烟 拥抱晴天



义乌市爱国卫生运动委员会办公室
义乌市爱国卫生发展中心



无烟生活
无烟世界 清新生活