

@“肌友”们,冬季健身防拉伤

专家:冬天肌肉黏性增加,更应加强热身活动

“三九四九冰上走”的天气,依然挡不住健身运动爱好者们锻炼的热情。然而记者从南京市体育医院了解到,近日门诊中常接诊到因为运动受到损伤的患者,该院运动医学科副主任中医师、运动处方师孙舒雅表示,寒冬依然坚持锻炼虽更有助于增强人体的免疫系统,但此时也是运动损伤的高发季,尤其是因天冷导致的肌肉黏性增加,更易拉伤。她提醒,市民在健身运动前务必做好热身,有效预防运动伤害。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



42岁的南京市民彭先生健身多年,常规一周都要去健身房报到3—4次。可去年12月底的一次健身中,这位“肌友”就不幸负伤了。“当时是在做一个深蹲动作,然后就觉得腰部特别疼。”彭先生回忆,本以为只是一个动作没做好也没当回事,在家休息了20多天竟然丝毫没有缓解,才来到医院就医。“检查之后我们发现这位患者就是典型的腰部肌肉拉伤,仔细询问后发现他应该是没有进行充分的热身,而且训练量比较大但是动作不规范,导致了肌肉拉伤。”孙舒雅主任介绍道。

无独有偶,在健身房锻炼把自己拉伤的“肌友”可不止彭先生一位。“70后”方女士也一直

保持着不错的健身习惯,五十多岁了还拥有健美的身材一直令自己很自豪。可谁承想前两天在健身房做肩部训练的上举动作时,她出现了明显的肩部疼痛。“一抬起胳膊就疼得不行”,诊室里的方女士难掩痛苦。一系列检查后孙舒雅主任告诉记者,方女士的情况更为严重,不仅有肌肉部分撕裂,肩袖也存在部分损伤。目前需要采取物理因子治疗,配合关节腔内药物注射,手法治疗配合运动康复,如果撕裂严重还可能需要做关节镜的手术。

为啥冬季锻炼更容易受伤?在孙舒雅主任看来,一方面,冬季气温下降,冷空气会刺激人的交感神经,使得血管收缩,导致心脏负荷变大、血压升高,本身

心脑血管疾病就处于高发季。与此同时,寒冷的冬季肌肉黏性增加,韧带的弹性和伸展性会明显降低,中枢神经系统对神经肌肉的控制能力也会下降,这时候突然运动,容易引起关节韧带或肌肉的拉伤。

“我们最近接诊的‘肌友’不少都是在健身房锻炼时候受伤的,其实就是准备活动不充分。冬季的热身要10—15分钟才行。”热身不仅能帮助身体逐渐适应运动的强度,还能有效预防运动伤害。可根据运动计划对特定部位进行预热。例如,如果计划进行滑雪或滑冰,应特别加强对膝盖、脚踝和大腿肌肉的热身;如果是跑步,则需加强对小腿、大腿后侧和臀部肌肉的准备。

◎ 相关链接

冬季运动,这么穿衣服就对了

俗话说:“冬练三九,夏练三伏。”虽说冬季运动风险有所增加,不过好处还是不少的。专家指出,其实冬季科学地运动对减脂也很有帮助。“寒冷环境会促进脂肪燃烧,人体内有白色脂肪和棕色脂肪。白色脂肪主要储能,棕色脂肪促进脂肪燃烧。寒冷环境能够充分激发人体内的棕色脂肪。”专家表示,冬季为了保持人体的体温,基础代谢率会有所提高。冬季的基础代谢率比夏季高出3%—7%。

那么究竟冬季该如何健身锻炼,才能更科学有效地强身健体?专家建议,首先要选择好运动的时间。“冬季的早晨温度较低,当我们从暖和的室内切换到寒冷的户外时,较大的温差会刺激身体血管收缩,进而减少血液流动和氧气输送,再加上冬季空气较为干燥,导致血液黏性较大,容易诱发高血压。”因此专家提醒,对于患有基础疾病的人或

老年朋友来说,建议等到上午8点以后,温度回升一些再外出运动。

其次要合理配置着装。冬季户外运动建议遵循“三层着装法则”。第一层是排汗、透气,要让汗水尽快通过贴身衣服挥发或者传导出去,保持身体表层的凉爽,一般推荐穿涤纶的速干衣。第二层是保暖、隔热,用来隔绝外界的冷空气,留存身体散发的热量,维持体温恒定,可以根据实际情况选择衣物的厚薄度。第三层是保护层,它起到防风、防雨、防雪、防刮擦等作用,将身体与外界进行有效隔离,例如可以穿着软壳冲锋衣。同时,因为身体的许多热量会从头顶流失,运动中大量出汗更是让头部加速失温,耳朵和手部也容易受冻,所以建议佩戴帽子、手套等进行局部保暖。考虑到冬天地面可能有结冰现象,准备防滑的跑鞋也是一大关键。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

大一女生早晨洗漱突发脑出血

专家提醒:青少年突然头疼,请及时就医

1月16日,记者从院方了解到,去年12月底,正在读大一的李倩(化名)起床后突然头痛欲裂,随即抽搐不止晕倒在地,被紧急送至江大附院后,诊断为左侧颞叶叶脑出血,生命危在旦夕。关键时刻,该院神经外科团队迅速精准施治,将花季少女从鬼门关给拉了回来。

通讯员 孙卉 钱小蕾 扬子晚报/紫牛新闻记者 万凌云

大学生突发脑出血

据舍友介绍,去年12月23日早上8点左右,李倩如往常一般起床洗漱,前后不到一分钟的时间,突然捂着头喊头疼,接着便倒地不起,手脚还在不断抽搐。

舍友见状赶紧拨打了急救电话,同时联系李倩的父母。很快,李倩被送到了江大附院急诊中心,查CT提示“左侧颞叶叶脑出血”。“只有找出出血的明确原因,做出准确的诊断,才能制定合理的、有针对性的治疗方案。患者只有18岁,身材匀称,没有高血压高血脂等基础疾病,这类青年人发生脑出血,通常怀疑是脑动静脉畸形破裂引发的出血。”神经外科庄严副主任医师立即为李倩安排了头颅CT血管成像(即CTA)检查,结果并未发现脑血管异常。

而此时的李倩已经出现轻

度的意识障碍。庄严副主任随即向科主任谢正兴汇报。

谢主任立刻启动了卒中绿色通道,由邓引生副主任医师带领神经介入治疗组为李倩实施全脑血管DSA造影手术。术中造影终于揪出了幕后“元凶”:脑动静脉畸形。

介入+内镜双管齐下

查明了病因,接下来就是争分夺秒展开救治。此时,李倩的父母也从外地赶到了医院,听闻孩子发生脑出血,两人已经慌乱无措。

谢主任一边安慰李倩父母,一边解释下一步治疗方案:“李倩的脑畸形血管团位置较深,同时周围毗邻重要的神经血管,手术要清除血肿,切除畸形血管团,并且,还要最大程度保护神经功能。我们打算采取介入和神经内镜这两种微创手术方法

相结合的治疗手段。”

李倩父母对手术方案表示认可。团队立即着手施治,首先由介入治疗组先行脑动静脉畸形栓塞术,降低血管再破的风险。介入手术完成后,内镜团队接力,在神经内镜下清除颅内血肿,并切除畸形血管团。

手术顺利完成,术后李倩很快就恢复了意识,没有出现明显的神经功能障碍,父母也如释重负。经过半个月的治疗,李倩各方面恢复良好,现已康复出院,相信很快就能重返校园。

谢主任解释,导致青少年脑出血的因素很多,如血管畸形、心脏异常、感染、外伤、遗传性疾病等。其中,脑动静脉畸形引发的脑出血最为常见。

谢主任提醒,青少年出现以下症状时,要警惕脑出血的可能,如突然的剧烈头痛、呕吐、肢体无力、视物模糊、意识不清等。

醉酒摔倒,男子眼球险不保

逢年过节,家人团聚,难免要喝上几杯。但过量饮酒不仅影响健康,更可能有生命危险。

近日的一天晚上,张先生(化姓)和朋友聚餐时不小心多喝了两杯,晕晕乎乎的他在回家爬楼梯时,不幸一脚踩空摔倒,眼睛卡在了台阶上,当即便红肿疼痛。

家人立即将其送往医院,但因伤势过重,当地多家医院均表示无法医治,建议来南京治疗,最终于31日晚来到南京市第二医院眼科。

眼科副主任医师张芳玲接诊后发现,患者伤势严重,急需处理。并立即联合了麻

醉科、重症医学科、急诊等科室,紧急为张先生进行了眼球修补和眼外伤的裂伤缝合术。

经过医护人员的全力配合,三个半小时后,手术顺利完成,目前张先生正在逐步恢复中。

张芳玲提醒,过量的酒精会引起大脑功能紊乱,走路不稳,出现判断力障碍,极易摔倒,轻者皮肉受苦,重者可能危及生命。所以大家在欢度假日的同时,更要保护自身的健康,做到少喝酒莫贪杯,才能更好地享受节日的快乐与温馨。

通讯员 金雨晨

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

斜视手术对眼睛有伤害吗?

一般而言,大多数的斜视都需要通过手术治疗。斜视手术就是通过调整眼外肌的力量来改善不平衡的状态,进而改善外观和矫正眼位。但在眼球上动刀子,到底对眼睛有没有伤害?南京同仁医院眼科主治医师郝宽晓介绍,目前的斜视手术大多数是在显微镜下操作,整个手术在眼球表面进行,并不进入到眼球内

部,不会影响患者视力。术后患者仅有轻微刺痛或者异物感,也可能出现眼部轻微红肿,等到2~3周切口愈合,缝线便自行脱落。在恢复期间,只要患者无明显不适,可继续上学或工作,只要注意眼部卫生,按嘱滴用抗炎抗感染的眼药即可。

扬子晚报/紫牛新闻记者

许倩倩