

跑了20年马拉松,每周末都要跑4万米

六旬运动健将突然腿疼不能走路了

本报记者常婷

要不是疼得受不了,老田(化名)是不会去医院的。今年60多岁的老田是一位业余马拉松爱好者,跑了20年马拉松。每周末4万米是他给自己规定的必须完成的运动量。他是被平板车推进大连市第三人民医院的。昨日,术后恢复良好的他出院了,但医生不建议老田再进行高强度剧烈运动。

A

跑了20年马拉松,摔一跤都不当个事儿

据了解,老田曾有在5000人的马拉松比赛中跑进前百名的好成绩。这样的成绩离不开日复一日的锻炼,他每次至少跑两万多米,跑了20年马拉松。最近两年因为偶尔腰疼,锻炼没那么频繁,但每个周末4万米是一定要完成的。

就在10天前,老田右侧小腿突然出现了放射痛,痛到不能走的地步,被人用平板车推到市三院骨科就诊,腰椎磁共振检查发现老田腰4-5、腰5-

骶1间盘突出,合并腰椎管狭窄,突出的腰间盘压迫了神经根,导致老田剧烈腿疼。老田要求手术,希望能够从根本上解决问题。尚静波主任根据老田实际情况为他制定了个体化治疗方案。

昨日,记者采访了老田的管床医生杨光,据他了解老田平时不抽烟,生活方式比较健康,家里也没有遗传史。腰间盘突出可能与老田的高强度运动有

关。另外老田提起过在一次马拉松比赛中摔过一跤,伤了腰,但仗着身体好没当回事,找了按摩的地方按了按,休息几天,不疼了接着跑。或许腰椎的问题跟那次摔伤也有关系。腰间盘突出这种病与很多因素有关,比如,遗传因素、外伤、肥胖、妊娠、吸烟等等。部分病人是因为常年劳作而引起的疾病,也有部分病人会因为剧烈运动不当而导致外伤,从而引起腰间盘突出。

B

过量、方式方法不对,天天运动成了天天受损

当得知自己的诊断结果,面对要手术的事实,老田挺受挫的。家人曾支持并鼓励他运动,觉得运动有利于健康。可这次手术之后,家人恐怕不会再那么支持了。

虽然就诊的时候挺沮丧,但术后老田恢复极快,又开心起来。搞运动的经过长期锻炼,身体素质比较好,恢复起来比同龄人要快得多。但尚静波主任提醒,此次手术解决了他腰椎上最严重的问题。从CT与核磁结果看,老田的腰椎、胸椎都有不同程度的突出,只是还未导致其他症状。这种情况下,并不适合剧烈运动、弯腰、负重、抬重物等都应该尽量避免。

杨光医生告诉记者,之前曾替普兰

店一位螳螂拳爱好者做过腰椎手术,术后提醒他不要做剧烈运动。这位武术爱好者身体恢复得也非常快,但不久后又练起了拳。医生表示,只能尽量告知,提醒,可有些人不听,尤其身体好的,恢复快的,觉得没事了。

据了解,近些年来,以运动、健身来养生的观念深入人心,很多市民加入健身的行列,还有一些人成为某项运动的业余爱好者,这本是一件好事。但由于一些人缺乏专业的指导,或对自身的身体素质、耐受能力预计不足,因运动而导致的损伤也多了起来。杨光医生说骨科常常接收暴走族、跑步族、滑雪爱好者等等。

一个是量的问题。人的耐力是不一

样的,应该选择适合自己的运动。这句话说起来简单,做起来却很难。因为很多人并不知道自己究竟适不适合某项运动,练多少是多。这样一来,受伤似乎就成了一部分狂热的运动者的宿命:当你对自己一无所知的时候,一直在坚持着一项运动,直到疼了,跑不动了,走不动了才会停下来去就诊,才知道原来自己过量了,不适合了,但是疾病已经得上了。

另一个是方式方法的问题。尚静波主任以跑步举例:因为跑步姿势不正确,尤其是弓背向前倾的姿势会导致椎间盘受力明显增加,再加上跑步颠簸的脉冲式压力,造成椎间盘突出的风险较大。如果以一个错误的方式运动,那么运动越多,受伤越重。

专家建议

专家提示!

治流感切忌盲目用药!

本报记者常婷

本报讯 记者昨日从市疾病预防控制中心传染病与地方病防治所了解到,近期我市流感监测哨点医院的流感样病例比例环比上升,但低于去年同期水平。1月中旬以后,随着中小学校陆续放假,流感流行因素减少,我市流感形势将有所缓解。

据了解,每年10月至次年3月是流感流行季节,流行均呈单峰模式,高峰一般出现在每年12月至次年1月左右。流感患者多以发热、头痛、肌肉酸痛、乏力和全身不适为主要症状,体温可达39℃~40℃,可有畏寒、寒战,多伴全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状,常有咽喉痛、干咳,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适等。无并发症者病程呈自限性,多于发病3~4天后体温逐渐消退,全身症状好转。体力恢复常需几周,感冒后咳嗽一般需要6周时间才能好转。

轻症非住院患者可以居家隔离,保持房间通风。充分休息,饮食易于消化和富有营养。密切观察病情变化,尤其是儿童和老年患者。流感高危人群尽早抗病毒治疗,不必盲目或不恰当使用抗菌药物。如果能够进食,口服用药更安全,不必采用静脉输液治疗。高热者可进行物理降温,或应用解热药物(对乙酰氨基酚或布洛芬)。咳嗽咳痰严重者给予止咳祛痰药物。重症或有重症流感高危因素的患者,应尽早给予抗流感病毒治疗,如奥司他韦(达菲)。

专家提示,市民千万别把奥司他韦(达菲)作为防流感的常用药,在使用奥司他韦(达菲)时,必须在医生的指导下进行,切忌盲目用药。2018年11月20日,国家卫健委发布了《流行性感冒诊疗方案(2018年版修订版)》,方案中“风热犯卫”(发病初期,发热或未发热,咽红不适,轻咳少痰,无汗)“热毒袭肺”(高热,咳嗽,痰粘咳痰不爽,口渴喜饮,咽痛,目赤)两种证型都推荐使用莲花清瘟胶囊作为治疗用药。

保持良好的个人卫生习惯是预防流感等呼吸道传染病的重要手段,主要措施包括增强体质和免疫力;勤洗手;保持环境清洁和通风;充分休息,多饮水,饮食应当易于消化和富有营养。减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者,出门尽量佩戴口罩;保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时遮住口鼻,咳嗽或打喷嚏后洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口;出现呼吸道感染症状应居家休息,及早就医。接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。推荐60岁及以上老年人、6月龄至5岁儿童、孕妇、6月龄以下儿童家庭成员和看护人员、慢性病患者和医务人员等人群,每年接种流感疫苗。

私家车用灯直晃警车 原是司机妻子临产了

通讯员从进 康健 干一

本报讯 1月7日早高峰,在中山路学院广场路段车辆密集,车流缓慢,高新区巡特警3名队员驾驶着警车随着车流缓慢行驶,在路面上巡逻。这时,在警车后方的一辆私家车突然不停地按喇叭,而且还反复切换灯光,“灯晃”警车。

有驾驶经验的人都懂得,若后方司机用“灯晃”,一般是对自己“意见”。“灯晃”警车,是寻衅滋事?还是有紧急情况?意识到该私家车异样,巡特警队员赶紧靠边停车并下车查看情况。一男青年从私家车走下来,他急切地对民警解释说,妻子到了预产期,本计划中午开车去医院,哪知妻子羊水早破,而现在正是早高峰,车流密集,长时间在路上耽搁恐怕会出危险。请求民警帮助。

紧急情况,巡特警队员立即通过对讲机向分局指挥中心汇报,得到指挥中心指令,为迎接新生命的到来,警车开道一路护送产妇车驶往医院。由于中山路拥堵,警车亮起警灯拉响警报,过往车辆纷纷避让,让出了一条生命之路。警车引领产妇车一路向东,在警车的引领下,仅用了10分钟就抵达了最近的医大二院急诊室。为产妇和即将出生的婴儿赢得了时间。巡特警队员又协助家属将产妇抬上了担架床。

当日11时许,医院传来喜讯,母子平安!产妇丈夫特地拨打了110告知他的妻子已经顺利生产,母子平安的好消息。他代表全家,对帮助他们一家的高新巡特警队员们表示衷心的感谢。当天参与护送的巡特警队员们,得知这个消息笑着说,“母子平安真好!”

选拔赛上得了个优秀奖 竟接到“CCTV”邀请?

本报记者周爱娜

本报讯 “邀请函上有CCTV字样,队里挺多人挺兴奋的。”昨日刘阿姨告诉记者,她们模特队前段时间参加了在我市举行的一个选拔赛,得了优秀奖,大家都挺高兴的,不久团队微信群里收到一个邀请函,对方邀请她们去北京参加节目录制,“我就记得有‘CCTV’字样,那不就是中央电视台吗!”刘阿姨回忆,能去央视表演,这个消息自然让大家特别兴奋。“但是每个人要收将近三千元费用,还不包括食宿路费。”这也让包括刘阿姨在内的部分队员兴奋之余心里存疑,“能是真的吗?”

刘阿姨将此疑问反映给锦霞社区工作人员,工作人员在详细了解后表示,邀请方很有可能是以此为噱头在牟利。“后来我们队里详细了解,发现那边是个录制棚,据说是交了钱都能给录制,并不是我们理解的能登上央视舞台啥的。”刘阿姨说。

锦霞社区工作人员告诉记者,此前还有艺术团体接到演出邀请,没想到演出后却被主办方推荐理财产品,“像这样的活动,打击了大家的演出热情不说,还容易蒙受经济损失,希望大家能够保持警惕。”