夏季减重别蛮干 突击长跑易诱发疲劳骨折



久坐上班族陈先生为了快速减重,骤然开启每日5至10公里的高强度跑步,仅10余天便引发胫骨下段疲劳骨折,无法正常行走。湖南省第二人民医院骨关节运动医学科主任医师李宝军表示,疲劳骨折并非高强度撞击专属,长期缺乏锻炼、体重基数较大人群突然超负荷运动,极易因骨骼持续应力损伤诱发骨折。夏季正是市民集中减脂运动高峰期,肥胖人群更需掌握科学运动方法,规避应力性骨骼损伤风险。

久坐上班族突击减脂 跑出胫骨疲劳骨折

家住长沙的陈先生今年43岁,和大多数职场人一样,日复一日坐在办公桌前处理工作,出门代步靠车辆,平日里几乎没有主动运动的习惯。半年下来,他的腰围、体重悄悄上涨。看着称重秤上不断攀升的数字,他心里越发焦虑。6月上旬,陈先生下定决心快速减脂。没有咨询专业医师,也没有规划循序渐进的锻炼方案,他直接给自己定下每日5至10公里的长跑目标,打算依靠高强度跑步快速消耗热量。

最开始几天,陈先生的双腿酸胀乏力,他觉得是久不运动带来的正常肌肉酸痛,咬咬牙坚持跑完每日里程。10余天后,他的右侧脚踝突然传来尖锐痛感,站立、迈步时痛感加剧,严重时连缓慢行走都难以完成。

一段时间后,疼痛感持续不见好转,陈先生这才来到湖南省第二人民医院骨关节运动医学科就诊。接诊的李宝军主任医师仔细询问他的运动习惯,结合体格检查、X光与核磁共振影像结果,最终确诊其为右侧胫骨下段疲劳骨折。后续,科室为他做了石膏外固定处理,叮嘱他居家静养,整条右腿全程不能负重,还要定期到医院复查骨骼恢复情况。

肥胖人群为何更易中招

很多人只听过撞击、摔伤引发的骨折,对疲劳骨折十分陌生,甚至觉得只有剧烈外力冲击才会损伤骨头。李宝军解释,疲劳骨折也叫应力骨折、行军骨折,和外力撞击造成的外伤性骨折有着本质区别。它的形成,源于长时间、反复、细微的外力持续不断地作用在骨骼上。

人体骨骼存在结构薄弱点与受力转折处,长期重复同一套运动动作,力量会持续集中在这些部位,一点点磨损骨小梁。骨骼本身自带修复能力,可一旦运动带来的损伤速度远远超过骨骼自我修复的速度,骨骼吸收的组织持续多于新生组织,最终便会发展成骨折,胫骨下段正是这类损伤最高发的位置。

陈先生会突发骨折,其实是多重高危因素叠加的结果。常年久坐不动,他的骨骼承重能力、肌肉耐受度本就远低于长期运动人群;自身体重基数偏大,跑步落地瞬间,下肢骨骼需要承受成倍的身体压力;再加上毫无过渡地开启高强度长跑,骨骼短时间内被迫承载超负荷应力,多重隐患相撞,最终酿成伤病。

疲劳骨折的迷惑性极强,这也是它常常被人们忽视的关键。病症初期大多只表现为运动过后小腿、脚踝酸胀,简单休息一晚后痛感会短暂消退,多数人会简单归为普通肌肉劳损,从而选择坚持锻炼。可骨骼的微小损伤不会自行消失,日复一日的负重会持续加重骨小梁破损,拖延干预的后果不堪设想:轻微骨损伤会逐步发展为完全断裂,严重时还会诱发骨骼缺血性坏死,不仅拉长恢复周期,部分重症患者甚至需要接受手术治疗,得不偿失。

肥胖人群夏季运动减肥 注意五大事项

夏季气温高、湿度大,肥胖人群自身体重负担重、散热能力差,骨骼与关节承压远高于普通人,是疲劳骨折、关节损伤高发期。对此,李宝军提醒大家注意五个方面。

第一,减重先控饮食,循序渐进开展运动。肥胖人群切勿直接依靠高强度跑步减脂,可先调整饮食结构、控制总热量摄入,适当降低体重基数后,再逐步增加运动量。初期优先选择游泳、快走等低负重运动,减少胫骨、膝关节直接承重。

第二,严格遵守运动"10%原则"。每周运动距离、时长、强度的提升幅度不超过10%,禁止短期内突然大幅加大运动量。例如,本周每日快走3公里,下周最多提升至3.3公里,给骨骼、肌肉留出充足适应与修复时间。

第三,规范热身,配备适配运动装备。不经常运动的人肌肉比较僵硬,运动前要完成10至15分钟的热身,充分拉伸小腿、脚踝、大腿肌群;选用缓冲、支撑性能优良的专业跑鞋,鞋底磨损变薄后及时更换,降低落地时骨骼冲击力;尽量避开水泥等硬质路面,优先选择塑胶跑道、软性步道进行锻炼。

第四,兼顾防暑与骨骼营养补充。夏季高温环境下出汗会流失钙、钾等微量元素,减脂不可过度节食,日常多摄入牛奶、豆制品、鱼虾等高钙食物,搭配日晒、补充维生素D,促进钙质吸收;运动时随身携带饮用水,少量多次补水,预防中暑。

第五,重视身体疼痛预警,切忌忍痛硬撑。运动中若小腿、脚踝固定位置出现刺痛、按压痛,休息一晚后痛感仍未缓解,属于骨骼受损的明确预警信号,需立刻停止所有负重运动,及时前往骨科检查,不要强行完成训练。

(长沙晚报 傅容容 何改生)

夜间腿抽筋背后原因多

夜间突发的小腿抽筋,看似小问题,但直接关系到人的休息质量。了解抽筋原因,针对性科学预防,能有效减少抽筋困扰。

夜间小腿抽筋并非偶然,背后有着清晰的生理诱因。

肌肉过度疲劳引发的神经肌肉调节异常,是夜间小腿抽筋的主要诱因。高强度运动会让小腿腓肠肌长时间持续收缩,导致肌纤维出现细微损伤,乳酸等代谢产物大量堆积,这些物质会持续刺激神经末梢,使肌肉兴奋性紊乱,在夜间安静放松状态下,容易出现不受控制的强制性收缩。

大量出汗会引发电解质流失,是肌肉抽筋的诱因之一。钙、钾、镁3种元素是调控肌肉收缩舒张的关键物质:钙离子主导肌肉收缩过程、钾离子保障神经信号稳定传导、镁离子能够舒缓肌肉紧张。人们进行高强度运动时,身体出汗量增加,体内电解质流失。若运动后仅补充白开水,不仅无法弥补流失的微量元素,还会稀释血液中电解质浓度,让肌肉失去正常的调控信号,从而诱发痉挛。

低温刺激也会导致抽筋。腿部受凉后,皮下血管收缩,小腿局部血液循环受阻,肌肉供血供氧不足,容易引发肌肉痉挛。

不良生活习惯会进一步加剧抽筋风险。睡眠姿势不当,如长时间俯卧会持续挤压小腿肌肉,阻碍局部血液循环。肌肉缺血缺氧会产生应激性收缩,长期如此会形成习惯性夜间抽筋。此外,日常饮食结构单一,如钙、维生素D摄入不足,蛋白质与矿物质补充不均衡等,会降低肌肉抗疲劳能力,削弱肌肉正常收缩和舒张功能。

平时注意以下两点,能有效预防夜间腿抽筋。1.重视热身与放松。运动前充分热身,尤其是进行长跑、负重等高强度运动前,要重点活动膝关节、踝关节,提升小腿肌肉温度,增强肌纤维延展性与弹性;运动结束后及时放松,促进代谢废物排出,缓解肌肉持续紧绷状态;运动后及时补充水分和电解质;日常三餐做好膳食搭配,维持体内电解质稳定。2.注意腿部保暖。睡前可用温热水泡脚,促进下肢血液循环,放松紧绷的肌肉;睡觉时做好下肢保暖,避免空调、风扇直吹腿部。

若夜间突发小腿抽筋,无需慌张,可迅速伸直腿部,脚尖尽力往回勾,脚后跟向前蹬,持续轻柔拉伸小腿后侧肌肉,同时用手掌缓慢按揉僵硬部位,通过拉伸松解痉挛的肌纤维,快速缓解肌肉抽筋。如果抽筋每周发作超过3次,持续数周不缓解,或伴随下肢肿胀、麻木、无力、行走疼痛,要及时就医,排查血管、神经等器质性病变。 (燕赵老年报 李连杰)

肠道真菌菌群紊乱 增加儿童过敏风险

两项研究表明,婴儿期肠道真菌群落的成熟对免疫发育有着重要意义,真菌菌群紊乱会增加儿童期患上食物过敏、哮喘等过敏疾病的风险。

真菌在人体肠道微生物中的占比仅为约0.1%,但在免疫调节和人体代谢方面起着重要作用。

加拿大不列颠哥伦比亚大学等机构的研究人员检验了1409名婴儿的粪便样本,利用基因测序手段分析各种真菌的丰度变化,发现肠道真菌群落存在明显的发展规律。从出生到18月龄,婴儿肠道内马拉色菌的相对丰度平均下降48倍,酵母菌科真菌的丰度则上升14倍,这两类真菌是婴儿肠道成熟的可靠标志。如果婴儿1岁时肠道真菌成熟相对滞后,则5岁时患特应性皮炎和食物过敏的几率明显增加。

在另一项研究中,加拿大卡尔加里大学等机构的研究人员发现,接受抗生素治疗的婴儿肠道中的真菌群落结构会发生改变,其中马拉色菌明显扩增。给无菌小鼠的肠道内植入马拉色菌,会诱发与特应性皮炎相关的免疫反应。这些小鼠接触过敏原之后,肠道和气道免疫细胞的过敏性炎症加剧。

研究人员指出,抗生素治疗使婴儿肠道马拉色菌扩增是一项被忽视的副作用。新发现可能为预防和缓解儿童哮喘及相关疾病提供新策略。

(据新华社)



癫痫俗称"羊角风",作为一种神经系统疾病,长期以来被诸多误解包围:有人将其视为"不治之症",有人把它和精神疾病划上等号,还有人甚至对患者抱有歧视心态。安徽医科大学第二附属医院神经内科副主任医师朱雷表示,癫痫本质是大脑神经元异常过度同步化放电,是可防可治的慢性疾病,多数患者经规范治疗可正常生活,正确认知与社会包容对患者康复至关重要。

新华社发 朱慧卿作

夏季胃肠爱"闹脾气" 日常这样调理

夏季,不少人喜欢吃生冷、辛辣的食物,有些人一吃这些食物或一紧张就容易腹胀、腹泻,但做胃肠镜等检查没有明显异常,这可能是胃肠比较敏感。中国中医科学院西苑医院主任医师刘征堂提醒大家注意以下三点:

第一,找诱因。建议大家留意自己每次不舒服前吃了什么、有没有熬夜、是否紧张。胃肠敏感的人要少吃冷饮、凉菜、烧烤、油炸食品和剩饭剩菜,吃水果也要适量。腹泻时不要完全不吃东西,可选择粥、面条、馒头、鸡蛋羹等温软的食物,少量多餐。腹泻次数多时,可使用口服补液盐,防止脱水。

第二,调整情绪和作息。中医认为,思虑过度会影响胃肠功能。紧张、焦虑等会通过脑肠轴影响消化功能,加重腹胀和腹泻。因此,要尽量规律作息,少熬夜,午间可短时间休息。睡前可顺时针轻揉腹部5-10分钟,力度以舒适为宜,平时也可以多散步或练习八段锦中的"调理脾胃须单举"。

第三,孩子避免贪凉、积食。孩子容易因为吃冷饮、零食或者吃饭太多、太快而消化不良。家长要帮助孩子养成良好的饮食习惯,例如吃饭定时定量,尽量少吃或不吃冷饮和高糖零食,饭后不要马上跑跳等。如果孩子只是轻微腹胀、食欲差,可先清淡饮食,少量多餐。

最后提醒大家,普通肠胃不适多可通过饮食、作息和情绪调节改善。如果腹泻持续不缓解,或出现发热、明显腹痛、便血、体重下降、乏力加重、尿量明显减少等情况,应及时就医。 (据环球时报)