

东京奥运赛场上,运动健儿的精彩表现,也带动了许多百姓的运动热情。这两天,因运动后身体不适来中山大学孙逸仙纪念医院运动医学科就诊的“健身达人”日渐增多。

该院运动医学科主任李卫平教授介绍,患者中不乏半月板和交叉韧带撕裂、软骨损伤、跟腱断裂、肩袖损伤等严重问题。他提醒市民,开展体育锻炼要做好安全防护,预防运动损伤。

奥运点燃运动热情 防损伤牢记八点



运动损伤不容轻视 内因和外因均需防范

李卫平介绍,运动损伤是指在体育运动中发生的损伤,包括急性和慢性两类,损伤的地方涉及神经、肌肉、肌腱、韧带、关节囊、皮肤、软骨等,还可能伤及内脏器官。

例如,长跑爱好者中高发的髌腱炎就属于慢性肌腱损伤,喜爱爬山的人易患髌骨软化症,足球、篮球运动员的前交叉韧带损伤大多属于急性韧带损伤。

需要注意的是,某些急性和慢性运动损伤存在一定关

联,如慢性跟腱病导致肌腱急性断裂等。

导致运动损伤的原因有外因和内因。

外因包括:运动时缺乏保护;场地、器材及锻炼设施不合规范;运动负荷安排不当,超过自身承受能力;动作粗野、恶意犯规和暴力冲撞;运动内容不科学,竞赛工作组织不当。

内因包括:热身准备不充分,甚至没有热身准备;思想上准备不充分,注意力不集中,松懈大意或过分紧张;身体素质差,或机能状态不良(状态不佳);训练水平不足,技术水平低,动作不规范甚至不正确,错

误的动作或姿势往往会带来关节损伤。

专家提醒: 预防运动损伤要这样做

普通体育爱好者应该如何预防运动损伤呢?李卫平提醒,预防运动损伤要做到以下几点:

- 1.选择适合自己身体素质、运动特点及运动强度的活动。
- 2.增强安全意识,克服麻痹思想。
- 3.做好热身和整理活动。热身能使身体各器官系统机能迅速地进入工作状态,以适应

剧烈运动的要求,减少或防止运动损伤的发生;整理活动可使人体更好地从紧张的运动状态逐渐过渡到相对安静的状态,并可消除机体内的代谢产物,减轻肌肉酸痛、消除疲劳。

4.进行赛前热身训练,规范技术动作,调整运动负荷。技术动作不规范往往是造成损伤的主要原因;而大负荷的运动量又是造成软组织和骨骼慢性损伤的重要原因。

5.加强自我保护,特别要提高人体重要部位的保护(如佩戴头盔保护头部、运动支具保

护关节等)。

6.了解运动损伤的基本知识,向运动医学科医生和运动防护师咨询。

7.遵守运动规则,增强自我保护意识。训练中要关注身体反馈,遵循适可而止的原则,谨防运动过度。树立正确科学的竞赛心理,及时进行心理疏导。

8.要根据天气情况调整运动计划,例如炎热天气下应选择合适的运动时间,调整运动量,避免长时间运动。

据《广州日报》

盛夏时节,降雨的频繁光顾,高温高湿的环境,为肠道传染病病原微生物的繁殖和传播提供了方便。暴雨、洪涝灾害后极易发生感染性腹泻、霍乱、伤寒和副伤寒、甲型肝炎、戊型肝炎及手足口病等肠道传染病,还有可能引发食物中毒、水源性疾病、急性出血性结膜炎、皮炎等疾病。

北京市疾控中心、120北京急救中心等部门纷纷发布汛期极端天气健康和避险提示。此外,针对雨水带来的疾病如何预防、应对,我们听听医生怎么说。

拉肚子是常见病,但大雨过后的腹泻可没那么简单,可能会引起营养不良、维生素缺乏、贫血、身体抵抗力下降,严重危害身体健康。特别是汛期高温高湿,万一闹肚子怎么办?

北京市疾控中心传染病地方控制所的主管医师刘白薇和北京同仁医院主治医师顾华丽给你支招儿。



暴雨频光顾 当心腹泻跟着来

一腹泻就吃抗生素 适得其反

拉肚子的时候,并不提倡禁食禁水。患者宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物,症状好转后逐渐过渡到正常饮食。如果腹泻病情不重,一般通过调整饮食、休息、对症治疗,2至3天内症状即可改善。

不过,腹泻严重者,尤其出现脱水症状的,应及时到医院肠道门诊就医。脱水是腹泻的常见并发症,表现为口渴、尿少、皮肤干燥起皱、双眼下陷,为防止脱水,应多饮一些糖盐水,最好到药店购买口服补液盐。已发生脱水或者严重呕吐不能饮水的病人,需到医院就诊,根据医嘱采取静脉补液等治疗措施。

值得一提的是,许多患者

一有腹泻症状就急着吃抗生素,这种做法是不对的。因为大部分腹泻并不需要抗生素治疗,滥用抗生素还可能导致肠道正常菌群失调,反而不利于腹泻的恢复。如果你不确定是否应该使用抗生素,还是要听医生的诊断建议。

另外,到肠道门诊就诊的患者,可用干净的小盒子或保鲜袋留取新鲜的大便标本及时送医院化验,以便医生有针对性地进行治疗。

闹肚子不简单 得当传染病处理

由于许多腹泻具有传染性,但非专业人士很难判断某一例腹泻病例是否有传染性。我们建议,把生活中遇到的所有腹泻情况,都当作传染性疾病来处理,尤其是有婴幼儿或

者老人的家庭,更得做好日常清洁、消毒等工作。

专家提示,要想预防腹泻在家庭内部兴风作浪,首先要搞好家居卫生,对病人用过的餐具、便器、卧具和其他可能被病人粪便和呕吐物污染的物品,做好消毒处理,消毒措施包括煮沸、含氯消毒液浸泡、暴晒、紫外线照射等。其次要注意护理人员的个人防护,护理完病人后,需用流动的水和肥皂,依照七步洗手法进行手部清洁。最后,病人自己不慎接触粪便或呕吐物后,同样也应仔细洗手,避免病原经过手污染到其他物品。

做到这一点 急性腹泻绕道走

很多情况下,腹泻是可以

通过简单的个人卫生和食品安

全措施来预防的。

注意饮水卫生

高温可杀灭致病微生物,饮用水需煮沸后再饮用,或选用卫生合格的桶装水、瓶装水。

讲究食品卫生

食物要生熟分开,避免交叉污染;吃剩的食物应及时储存在冰箱内,且储存时间不宜过长,再次食用前需要热透。因为冰箱低温只能延缓细菌生长,并不能灭菌。尽量少食用易带致病菌的食物,如螺丝、贝壳、螃蟹等水海产品,如食用,需煮熟蒸透,不要生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用;各种酱制品或熟肉制品在进食前,应重新加热;凉拌菜可加点醋和蒜。

培养良好的饮食卫生习惯

注意手的卫生,平时常洗手,饭前、便后手要洗净;不暴

饮暴食,不吃腐败、变质的食物,生食食物一定要洗净,尽量减少生冷食品的摄入;养宠物的家庭,一定要搞好宠物的卫生,同时要告诫孩子不要一边吃东西一边喂宠物。

尽量减少与腹泻病人的接触

病人用过的餐具、便器、卧具都应该消毒,以避免疾病的传播和流行。

提高免疫力

调节饮食结构,平衡膳食,合理营养,提高机体免疫力。加强身体锻炼,增强抵御疾病的能力,注意劳逸结合。根据气候变化,及时增减衣服,避免着凉感冒。

通风透气

衣被、用具要勤洗勤换,注意居室通风,保持室内空气清新,通风透气是减少致病微生物的有效方法。

据《北京青年报》