

男子“吊脖”锻炼意外身亡 这些健身误区你要了解

近日,重庆一居民在小区健身器材上锻炼时意外身亡引关注。目击者称,出事男子是学习网络视频,将脖子挂在健身器材绳索上锻炼,结果发生意外。当地有关部门负责人在接受媒体采访时表示,男子57岁,在小区健身器材锻炼时,不慎被绳索吊住离世,“本来应该是手吊在绳索上进行锻炼,但他是把绳索系在脖子上进行锻炼。”

“吊脖子”真的能健身吗?专家提醒,“吊颈健身”虽然参考的是临床上的牵引原理,但盲目操作并不可取。一些中老年人本身就有些颈椎疾患,而且人体是有一定生理曲度的,盲目“吊颈”不仅不能健身,还会给身体造成损伤。

值得注意的是,科学的运动方式可以起到强身健体、改善功能的作用。但老人们健身的一些“野路子”,不仅不科学,还可能对身体有害,比如吊脖、撞树、倒走、拍打、吊嗓子……让人看得“不明所以”。

老年人在健身时应注意些什么?这些常见误区你了解吗?



1.撞树

很多老年人喜欢用后背有节奏地撞树,借此刺激穴位和经络,缓解肌肉僵硬,促进血液循环。即便撞得后背红肿酸痛,他们依然乐此不疲。

提醒:撞树不是一项柔和运动,老年人机体功能开始退化,易缺钙、骨质变脆等,与硬物碰撞易造成皮肤软组织挫伤甚至骨折,还可能损害内脏器官。因此,不建议老年人撞树健身。

2.倒走

倒走可锻炼腰背部肌肉,坚持锻炼可改善平衡力,预防脑萎缩。但老年人机体功能日趋衰退,协调能力减弱,反应比较迟钝,倒行时容易头晕、偏离方向、失衡绊倒,甚至跌伤、扭伤。因此,老年人切不可盲目练习倒走。

提醒:倒走训练时,选择平整、人少的路段,按照“直立、弯曲、蹬地、收回”四个动作要点练习,即双手扶住腰部,保持平

衡,一条腿向后迈,下蹲,前脚蹬地后收回,每四五步回头一次,可防止头晕。倒行时动作一定要柔缓一些,且不易经常进行。

3.爬行

爬行是一种全身性运动,有益于促进血液循环,增加身体协调性和肌肉收缩能力,促进呼吸功能,益于脑部健康,减少骨质疏松。爬行主要分为跪爬(手膝爬)和手足爬两种姿势,是以两手和两膝或两脚着地、交替爬行的锻炼方式。

提醒:爬行运动并不适合所有老年人。患有肩周炎、肌肉劳损、颈椎或腰椎间盘突出以及眼部疾病的人,不宜爬行健身。心脑血管疾病患者最好也不进行爬行锻炼,以免引起脑部供血不足发生晕眩。

4.吊脖

“吊脖健身”方式,看起来有点像临床上的牵引治疗,但实际上并不可取。因为人颈椎能承受的重量为25公斤左右,这样的悬吊健身可能会直接损

伤神经和脊髓,严重的甚至会导致高位截瘫。

提醒:临床上的牵引治疗,必须在专业医师指导下进行,不建议个人盲目进行悬吊锻炼。

5.拍打

拍打确实能刺激穴位、按摩经络,但拍打在用力上颇有讲究。正确的拍打手法是:五指并拢,指关节微屈,用力适中,拍打后迅速提起,直至两手微微发热。

提醒:老年人有不同程度的骨关节问题,如果有疼痛、发炎等症状则不能随意拍打,以防力度把握不好加重病情。糖尿病患者神经末梢不发达,对“力度”感觉不灵敏,不建议进行拍打锻炼。

6.爬楼梯

爬楼梯过程中,膝关节的压力增大,膝关节反复撞击,周而复始的重复动作,会加大膝关节的损伤,诱发膝关节疾病。可用快步走替代爬楼梯。

如匀速步行,步速80至90步/分,每次15至20分钟。快速步行,步速5至6千米/小时,每次步行25至30分钟。以上均可增加老人腿部肌力和改善心血管系统的功能。

提醒:广大的老年朋友,在日常生活中要遵循科学锻炼的原则,要做到合理规划、量力而行,备好药物、及时补水以及选择适宜的锻炼时间和场所等,可选择慢跑、快走、打太极拳、练气功、做老年健身操、打乒乓球等,对场地要求不高、适合老年人的健身方式。

7.吊嗓子

经常有老年人通过“吊嗓子”锻炼提高肺活量。早晨是嗓子最放松也是最脆弱的时候,长期在早上“吊嗓子”,容易使喉部充血、水肿,产生声带小结或声带息肉,而且一口气喊到底还容易造成缺氧。

提醒:老年人可以在散步时有意识地慢吸快呼,以此来提高肺活量。 据人民网

体检发现肺结节该怎么办?

肺是一个呼吸器官,空气中粉尘、细菌、病毒、结核、真菌、有害气体等,吸入肺内首先会被肺内的免疫系统进行处理,严重时会产生病症。当病症消退后,肺内自然会留下如同切口瘢痕一样的痕迹,这就是绝大多数肺结节产生的原因(肺癌结节除外)。淄博市市级机关医院内科主任王海林表示,体检发现肺结节莫慌张切莫讳疾忌医,应早诊早治,遵从医嘱,规律治疗,定期随访。

肺部结节顾名思义就是肺部长了个小疙瘩,胸部CT往往表现为类圆形阴影,故肺结节是影像学上的一个概念,不代表具体疾病。直径小于3cm的类圆形阴影都叫肺结节,按照密度分为磨玻璃结节、混和性结节和实性结节。它可以是炎症、结核或者肺癌的表现,所以发现肺部结节不一定就是肺癌。

根据肺部结节大小不同,直径<5mm称为微小结节;直径5mm至10mm称为肺小结节;直径11mm至30mm称为肺结节。

肺部结节的处理办法需要根据肺结节的大小、性质来决定,肺部结节专家共识建议微小结节(小于5mm)可在基层医院管理随访;小结节(5至10mm)可在有诊治经验的医院管理,10mm至30mm的结节建议找有诊治经验的专家就诊。

部分肺部结节是炎症结节,可继续随访或经验性抗感染治疗后复查,若结节缩小或消失,则表明炎症性结节可能。肺恶性结节大多数都是早期肺癌,在完成分期和评估后一般采取手术治疗。临床上肺结节切除绝大多数都是微创完成。早期肺癌手术切除后治愈率目前可达到85至90%,肺癌的预后取决于早发现、早治疗,所以对于高危人群应注重每年定期胸部CT体检。

正常人如何预防肺部结节呢?要保持良好的心态和健康的生活习惯,远离癌症性格,如长时间爱生闷气、发脾气、性格急躁等;戒烟或不吸二手烟,外出佩戴口罩或在高危环境下做好防护措施;保持作息规律、均衡饮食,避免过度劳累和熬夜,定期锻炼,提高机体的免疫力;肺癌高危人群需定期到医院检查肺部CT,以达到早诊断早治疗。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪

甲状腺癌被称作“最善良的癌” 医生提醒:5种情况要高度警惕

5月25日是世界甲状腺日,5月25日所在的一周为国际甲状腺知识宣传周,今年的主题是“甲状腺疾病也是一种慢性疾病”,旨在增强居民的甲状腺健康意识。甲状腺结节、甲状腺癌等甲状腺疾病,正越来越多受到关注。“幸福癌”“癌中天使”“最善良的癌”……这是甲状腺癌拥有的众多“称号”,这些称号代表着同一个意思——甲状腺癌不可怕。不过,专家表示,大多数患者的甲状腺癌确实不可怕,但也有少数患者的甲状腺癌很“凶险”,在短短半年内就能夺命。

甲状腺癌是头颈部最常见恶性肿瘤

宁波大学附属第一医院甲状腺外科/乳腺外科病区副主任殷科主任医师介绍,甲状腺癌是头颈部最常见的恶性肿瘤,主要包括四种类型:甲状腺乳头状癌、甲状腺滤泡癌、甲状腺髓样癌、甲状腺未分化癌。其中,甲状腺乳头状癌最为常见,约占所有甲状腺癌的90%,而且这种甲状腺癌恶性程度较低、治愈率高、预后较好,的确称得上是“幸福癌”“癌中天使”。

不过,在四种甲状腺癌中,也有凶险极恶者,那就是甲状腺未分化癌。“对于甲状腺癌,年纪大的人需要特别警惕一种

情况,那就是颈部本来很正常,某天突然就能摸到一个肿块,且肿块较硬,短时间内就能长得很大,这种来得快、长得快的肿块很可能是甲状腺未分化癌,是恶性程度非常高的一种甲状腺癌。”殷科说,虽然甲状腺未分化癌多见于65岁以上人群,但年轻人也不可麻痹大意。

“得了甲状腺未分化癌,迅速长大的肿瘤可能会压迫或侵犯邻近器官或组织,导致患者出现呼吸困难、吞咽困难、声音嘶哑等表现。”殷科介绍,甲状腺未分化癌的平均生存期仅6个月,它的恶性程度甚至比胰腺癌、肝癌更高,“所以很多人认为甲状腺癌都是懒癌,这是不对的,甲状腺未分化癌就非常凶险,须引起高度警惕。”

甲状腺癌与甲亢、甲减是两码事

据了解,多数甲状腺癌患者早期并没有明显的临床症状,常以无痛性颈部肿块或结节就诊。“我们临床上发现的甲状腺癌百分之七八十都是通过体检发现,而如果肿瘤长到比较大,可能会出现一些明显症状,比如颈部可摸到肿块,肿块会随着吞咽动作上下活动。如果肿瘤长到很大,则可能会压迫咽喉、气管等邻近器官或组织,引起颈部不适、呼吸困难、声音嘶哑等症状。”

殷科介绍,甲状腺癌如果进展到更严重的程度,患者的颈部侧方还可能出现肿大的淋巴结,这意味着甲状腺癌已经出现了颈淋巴结转移。而除了颈淋巴结转移,部分患者还可能出现远处脏器转移,主要转移至肺、肝和骨骼。

值得注意的是,有些人在听到甲状腺癌时会想当然地认为得了甲状腺癌肯定会影响甲状腺功能,于是会把甲状腺癌的症状与甲亢、甲减的症状联想到一起。对此,殷科表示,甲状腺癌的症状与甲亢、甲减等甲状腺功能疾病的症状是两码事。通常来说,甲状腺癌患者的甲状腺功能都是正常的,所以并不会像甲亢患者那样出现眼睛凸起、消瘦或者脾气暴躁等症状,也不会像甲减患者那样出现发胖、怕冷、无精打采等症状。只有当甲状腺癌患者通过手术切除甲状腺后,其甲状腺功能才会受到影响。

出现5种异常要警惕甲状腺出问题

情绪异常

当甲状腺激素过少时,会导致人的情绪低落或抑郁。而当甲状腺激素过多时,则会导致人变得易怒、烦躁或焦虑。

大便异常

甲状腺激素过少时,会导致便秘,因为肠蠕动减慢了。

相反,甲状腺激素过多,则会导致一天好几次大便的情况。

体重异常

很多因素会导致体重增加或者减轻,但倘若饮食和运动习惯都没有改变,而体重却骤增或者骤减,很有可能是甲状腺出了问题:甲状腺激素分泌过少,体重会明显增加;甲状腺激素分泌过多,体重会明显减轻。

出汗异常

甲状腺激素减少会导致汗液、皮脂分泌减少,从而导致皮肤干燥、粗糙。甲状腺激素增多,则会让皮肤变得潮湿、多汗。

脖子增粗

甲状腺位于脖子正前方,当出现问题时可能会有甲状腺的肿大,让脖子看起来变粗了。严重的时候还会影响发声、吞咽和呼吸。

殷科建议,预防甲状腺疾病,首先要保持健康的生活方式。情绪稳定,睡眠充足,适量运动,合理膳食。尤其是要避免熬夜,熬夜很容易引起内分泌失调,使人体免疫功能出现紊乱。其次,远离射线或电离辐射,适量摄入碘元素。此外还要定期体检。建议普通成年人每1~2年查一次甲状腺功能和甲状腺超声检查,有甲状腺疾病家族史的人6~12个月检查一次甲状腺。

据红星新闻、《重庆晨报》