JIANKANG YANGSHENG

康宁西健康倒

一个习惯、一个动 作、一餐美食,都与健康 息息相关。当下, 随着社 会环境的改变和生活节奏 的加快,健康养生越来越 受到人们关注。本报"康 宁话健康"专栏,记者康 宁就和您一起聊聊生活中 健康养生那些事儿,让您 科学养生、快乐运动! 如果 您在生活中有什么问题,可 联系我们。(联系电话: 3155705 电邮: rbcsdk@

本期话题: 剧烈运动 后, 肌肉怎么"溶解" 了? 带着这个疑问,记者 采访了沧州市中心医院运 动医学科主任刘畅。

泊头一高中生连做 100 个蹲起住进 ICU

运动不当 肌肉"溶解"了?

□ 本报记者 康 宁 本报通讯员 赵 阳

近日, 泊头市一名高中生因连做100个 蹲起,患上了横纹肌溶解综合征(俗称 肌肉"溶解"),导致肾衰竭。此前,因过 度运动造成肌肉"溶解"的病例屡见不鲜 众所周知,科学运动能够增肌减脂,可为何 这名高中生运动后,肌肉会发生"溶解" 呢?带着疑问,记者采访了沧州市中心医院

明明(化名)是泊头市某中学高二学 生, 前些天, 他连着做了100个蹲起, 第二 天,感觉双腿酸痛,后来还出现茶色尿。家 长赶紧带他到医院检查,结果被诊断为横纹 肌溶解综合征,并且还出现了肾衰的症状, 到目前为止,明明还在重症监护室 (ICU)

"横纹肌溶解综合征俗称肌肉'溶解'. 其表现特征为肌痛、肌无力、肌肉肿胀、茶 色尿等,严重时可并发肾功能损伤和代谢紊 乱,甚至危及生命。"沧州市中心医院运动 医学科主任刘畅说,横纹肌是人体肌肉的一 种;横纹肌溶解综合征,就是肌肉严重受伤 后, 肌肉细胞被破坏, 内部的蛋白质、磷酸 肌酸激酶等物质进入血液,就像肌肉溶解了

"运动性横纹肌溶解综合征患病人群以 青壮年为主, 多见于平常缺乏体育锻炼, 身 体素质较弱,或在身体不适情况下进行短时 间高强度的剧烈运动者。"刘畅表示。

"剧烈运动后发生横纹肌溶解综合征的 患者,并不少见。"刘畅提醒,运动时一定 要循序渐进,量力而行,切忌一次用力过 猛。当出现头晕、呼吸困难、心脏跳动快等 不适症状时,要立刻停止运动。运动过程中 应及时补充水分,通过尿液把横纹肌溶解后 产生的代谢物质排走。如果运动后出现肌 痛、肌无力、茶色尿或酱油色尿、尿量减少 等症状,说明肾脏已经损伤,一定要马上到 医院就诊。

除了过度运动外,近年来,食用小龙 虾、柚子后发生横纹肌溶解综合征的新闻事 件也时有发生。

"引起横纹肌溶解综合征的原因复杂,除 过度运动外, 还与肌肉挤压受伤、高热、某 些药物毒物、自身免疫病或缺血、代谢紊乱 疾病、感染、遗传因素等有关。"刘畅说,小 龙虾可能是在养殖、储运、加工、烹饪等某 个环节中被毒性物质污染, 人体摄入后产生 毒性反应导致。如果食用大量西柚的同时, 服用他汀类药物,也会引发肌肉"溶解"。

"如果感觉自己可能出现了横纹肌溶解 综合征的症状, 应控制活动量、严格卧床, 限盐、吃流食,大量饮水以稀释血液、增加 排尿,也可口服小苏打片。"刘畅建议。



此心安处是吾乡,惟愿家国两平安。春节即将来临,受新冠肺炎疫情影响,各地纷纷发出 "就地过年,非必要不出行"倡议。有人对回不了家乡过年抱憾,也有人认为"疫情当前,守住 平安,就是过年"。游子们该如何过年?疫情期撞上流感高发季,人们该做哪些健康防护?接下 来的"春节病"也会接踵而至……在这万家团圆的时刻,如何守护好健康,本报记者邀请有关专 家,全程为您支招。

就地过年 健康防护金程、在线

□ 本报记者 康 宁

●过年篇

就地过年 非接触式拜年成风尚

两天前,徐强把提前订的火车票退 掉了。纠结了半个月,他终于下定决心 -留在沧州过年。

徐强的家乡在四川, 因为新冠肺炎 疫情,去年春节就没有回去。今年,他 早早买好了给全家人的年货,就等着工 厂放假,带着妻儿飞奔回父母身边。"前 几天打电话告诉妈妈不回去过年了, 感 觉她哭了……"徐强转过身去。徐强所 在的工厂为了鼓励外地人就地过年,将 工资提高了一倍。"与其返乡隔离 14 天,不如留厂多赚钱。"

和徐强一样, 王珊珊也留在当地过 年,她是山东人,春节前后的日程已经 计划好,腊月二十九打扫房屋、采买食 材,年夜饭和两个小姐妹一起守岁,大 年初一一早视频、微信给亲友拜年,初 二到图书馆看书……"虽然不能回家, 但也不能缺少仪式感。"

我市疾控部门提醒,就地过年的同 时,减少走亲访友,提倡电话、网络等 非接触式拜年;来沧返沧人员和确需出 行人员要主动配合有关部门单位, 认真 落实各项防疫措施, 主动出示核酸检测 结果、健康码通行。

●采买篇

错峰采买 养成卫生好习惯

吃完晚饭,张佳佳戴好口罩和防护 手套,骑上自行车到超市采购年货。"晚 上购物的人少,错峰采买,降低人群聚 集风险。"张佳佳说,现在疫情虽然缓解 了, 但还是不能放松。外出时, 他都优 先选择骑自行车和步行。

进超市,消毒、选购物品,生熟食 品分类装好。回家后,用酒精擦拭包装 袋、门把手、钥匙。自疫情发生后,张 佳佳一直保持消毒的卫生习惯。"虽然麻 烦些,但放心许多。"

快到春节了,人们开始大扫除。擦 窗户、洗地漏、换被褥……家里焕然一 新,既卫生,又增添节日氛围。

"春节期间,人员流动密集,外出时 要做好个人防护。"沧州中西医结合医院 感染性疾病科主任潘磊说, 去商场超市 提前做好购物计划。购物时尽量避开人 流高峰期,全程佩戴口罩,做好手消卫 生。

避免前往人员聚集的柜台或摊位。 结账时,优先选择无接触付费方式。减 少在商场超市购物停留时间,建议不超 过两小时。

选购冷链食品时,做好外包装消 毒,分类分区储存,做到生熟分开、煮 熟煮透。就餐时提倡使用公筷公勺,实 行分餐制。

居家时,勤打扫卫生,多通风换 气;外出穿的衣物常换洗;收取快递注 意消毒, 营造健康安全的生活环境。



●流行病篇

撞上流感季 做好预防科学应对

"孩子高烧咳嗽已经有几 天了, 开始时在家吃药, 也 不见好, 赶紧抱过来看看!" 在发热门诊里,一位正在陪 孩子就诊的妈妈说。

在这个特殊时期, 出现 感冒症状怎么办? 不少市民 担忧,流感和新冠肺炎症状 相似,这时是去医院就诊, 还是在家服药?

"春节前后,天气变化 明显,流感、哮喘等呼吸道 疾病患者明显增加。"沧州 中西医结合医院呼吸内科主 任张丽说,最近气温变化 大,极易引起感冒、上呼吸 道感染等常见病。其中,以 抵抗力较低的老人、孩子及 体弱者居多。

"正值特殊时期,预防流 感尤为重要。"张丽表示,保 持良好的呼吸道卫生习惯, 规律生活,适当运动,远离 传染源。如果出现感冒、发 热等症状,要尽快到医院发 热门诊进行排查。去医院 时,建议佩戴口罩、乘坐私

张丽提醒,患者如无流 行病学史,单纯出现打喷 嚏、流鼻涕、咽痛等上呼吸 道症状的年轻患者、并无基 础疾病的人群,可用生姜、 红糖、葱白熬水服用,对治 疗有一定作用。

症状较重的病人则应及 时就医。根据病人情况,进 行解热镇痛和抗病毒等对症 治疗。对某些有慢性呼吸道 疾病的病人,患上流感后, 除给予抗病毒治疗外,还应 预防性地给予抗菌治疗。有 哮喘病史的患者应格外注意 防寒保暖,特别要注意颈部

●飲食篇

肠胃"感冒"频发 减轻饮食负担

近几天,市民李洋晨拒 绝了亲友们的聚餐邀请, 今 年,他要和家人过一个"绿 色年"。他列出了假期里的菜 谱,每餐荤素搭配,水果坚 果餐后补充。"前几年春节期 间聚会多,时常喝到吐,连 东西都吃不下。"李洋晨说, 这几天,他从网上学了几道 菜,趁着假期有时间,给家 人展示一下。

"每逢春节,是肠胃炎的 高发时期。应酬过多、饮酒过 量、熬夜消遣、暴饮暴食都会 使胃肠功能紊乱导致急性肠胃 炎。"沧州中西医结合医院消 化内科主任徐湘江介绍,春节 期间,人们因过多食用油腻食 物、饮酒过量等加重了胃和肠 道的负担, 引起腹胀、消化不 良、腹泻等不适。

徐湘江提醒, 假期活动量 少,要尽量给肠胃减轻负担。 不要吃过于油腻和辛辣刺激性 的食物,少饮酒,以免对肠胃 造成更大的负担。规律饮食, 少吃多餐; 多吃水果和蔬菜, 适当补充些粗粮; 胃肠功能不 好的人群,可适当食用含有益 生菌的食物,如每天一瓶酸奶 等,同时多按摩肚子,帮助肠 胃蠕动以利消化。

近期天气变化无常,建 议市民注意保暖,避免受 凉。"因为疫情,倡导大家在 家就餐,尽量减少外出聚 餐。"徐湘江说,必须外出就 餐时,要做好个人防护,减 少在餐厅停留时间。



弄"弯"一根脊柱有多简单?

每天这样躺、坐、站就可以

脊柱喜欢这样姿势

躺着时,应仰卧或侧卧,仰 卧时,腿伸直,在腿弯处垫个枕 头,保持一定的曲度;侧卧时, 最好腿部略微弯曲,并在两腿间 夹个小枕头,以保证脊柱和头保 持在一条直线上。

坐着时,肩膀放松,双眼目 视前方,视线与电脑顶端或显示 屏上1/3处保持平行。

在使用键盘鼠标时, 手、手 腕、前臂最好成一条直线, 肘部

自然弯曲,置于身体两侧。 后背挺直,臀部应该能接触 到椅背,可在靠背下方放个小靠 枕, 让下背部保持一种自然的 "C字型"曲线。

腿部和腰部成直角,少跷二 郎腿,身体重心均匀地放在坐骨 上,大腿大致平行于地面,膝盖 可稍低于臀部。

双脚平放在地面上, 如果两 脚够不到地面,可以放个鞋盒、 几本书垫在脚下, 使踝关节自然 成直角。

站立时,尽量不要歪着身 体。良好的站姿,应该下巴稍回 缩,腹部微微收紧,骨盆稍微向 前。如需长时间站立劳作,一只 脚最好踏在10至15厘米高的踏

板上,每隔一会儿双脚交替,以 减少腰椎的负荷。

搬重物时,不要直接弯腰, 应先蹲下,保持上身直立,再用 腿部肌肉力量站立起来。

四个动作呵护你的脊柱

以每次3秒的速度,交替耸 左、右肩,然后双肩前后画圈耸 动,每种动作8至10个/次,每天 做2至4次。

平臂转腰

保持脊柱挺直, 两手交叉屈 肘平举于胸前,与肩同高,然后 头部与手臂一起,平行地向左右 转,90度为宜,频次与耸肩一样。 举臂

直立身体,双手上举伸直, 停顿3秒后缓慢放下,放松后再 举臂,频次同上。

抱膝含胸

取坐位,双足分开与肩同宽, 双膝尽力上提使足底接近椅面, 双 手抱膝、上身俯至胸腿互贴, 深呼 气,吸气复原。频次同上。

据《生命时报》

"你若性命相托 我必全力以赴"

本报记者 康宁 本报通讯员 康玉刚

器滴答的报警声……

凌晨2时,夜漆黑,沧县医院重 症医学科内灯火通明, 偶尔能听到仪

突然,一阵急促的电话铃声 划破寂静。"喂,是耿艳玲主任 吗?我是内科,请您过来抢救病 人……"耿艳玲放下电话,夺门

一小时过去, 耿艳玲气喘吁 吁回来: "马上准备病床接病人。"

患者刚进入重症医学科病 房,病情突然变化,出现心率失 常。上呼吸机、气管插管……又 是一番紧急抢救。

有人说,重症医学科是离死 亡最近的地方,因为这里每天都 上演人间的悲欢离合。

其实,语言的描述远不如现 实那样惊心动魄。重症医学科内 都是危重症病人,病情瞬息万 变,每一次抢救,需要医生快 速、精准的研判。耿艳玲感觉自 己每天像战士一样,在与"敌 人"抢时间、争"地盘",达成一

耿艳玲, 47岁, 沧县重症医 学科主任。2019年创建科室时, 她勇挑重担。

刚起步的重症医学科面临的困 难超乎想象。有限的医护人员配 置、不断变化的重症病情、急需完 善的医疗资源……耿艳玲团队三班 倒、全年无休。

查房、看病历、会诊、抢 救,以及大量学术交流、外出讲 课……耿艳玲恨不能把一分钟掰 成八瓣用。她是科室教学科研 "一把抓"的"老大", 更是平日 里不厌其烦的"叨神"。每次查 房, 耿艳玲都要向团队里的年轻 人讲清楚每个病例涉及的知识 点,她总说:"每个病人都是一部 医学史,看病就要看到极致。'

在周围人眼中, 耿艳玲是个 "拼命三娘"。"你干脆住在医院 吧!" 耿艳玲的丈夫总是这样打趣 妻子。她的家在医院旁边的老家



属楼, 步行只需5分钟就到医院, 尽管买了新房子, 但耿艳玲舍不 得搬走,因为这里离她的患者最

2020年初,新冠肺炎疫情暴 发。耿艳玲两度进入发热隔离病 房工作,负责排查就诊的发热患 者。当时,防疫物资紧缺,耿艳 玲将轻便的一次性防护服留给同 事,自己则穿着厚重的布质防护 服。每次查完房,厚厚的防护服 早已湿透。耿艳玲有膝关节炎, 拖着笨重的胶鞋一忙就是六七个 小时,晚上膝盖疼得睡不着觉。 可第二天, 又精神百倍地出现在 病房。

42天封闭隔离,许久未见女儿 的老父亲吃饭时总会给她留一盘饺 子。老人患阿尔兹海默症多年,有 时连儿女都认不出。而此时, 却突 然变得明白,令周围人诧异。"老爸 知道我最爱吃饺子,他一点儿也不 糊涂……"说到此, 耿艳玲红了眼

今年年初,国内多地出现本 土病例, 为支援抗疫一线, 耿艳 玲通过沧县红十字会向石家庄疫 区捐款500元,献出自己一份爱 心。同时,她随时准备捐献血小

一头利落的短发,笑眯眯的 双眼, 软语温柔, 耿艳玲给人以 亲近感。很多患者和家属对她充 满信任。在患者心中, 耿艳玲是 能给他们希望的人。

又是一年春好处,阳光洒在 耿艳玲身上,明亮温暖。"每一个 生命都不能放弃。你若性命相 托,我必全力以赴。"耿艳玲说。