生命在于运动,更在于正确运动

四院百科全说

□本报通讯员 杜蘅

一名大体重者通过夜跑、爬山等减重成功,同时也付出了代价:膝关节半月板损伤和足底筋膜炎。确实,生命在于运动,但更在于正确运动。不正确的运动有可能损伤关节,降低生活质量。

该如何正确运动呢?市四院骨科副主任医师高立波给出七张“良方”。

选择适合自己的运动

不同的运动对关节的压力和负荷不同。例如,跑步、跳跃等高强度运动对关节的冲击较大,而游泳、骑自行车等低强度运动对关节的压力较小。因此,我们应该根据自己的身体状况和运动能力选择适合自己的运动。如果有关节问题或慢性疾病,最好在医生或专业教练的指导下进行运动。

做好热身和拉伸

热身和拉伸是运动前和运动后非常重要的环节。热身可以帮助身体适应运动的强度,减少受伤的风险。拉伸可以帮助放松肌肉,缓解肌肉酸痛,预防肌肉拉伤。热身和拉伸的时间应该根据运动的强度和时长来确定,一般来说,热身和拉伸的时间应该在10—15分钟左右。

控制运动强度和时长

运动强度和时长是影响关节健康的重要因素。如果运动强度过大或时间过长,可能会对关节造成损伤。因此,应该根据自己的身体状况和运动能力控制运动强度和时长。一般来说,运动强度应该适中,以不感到疲劳和疼痛为宜。运动时长应该根据运动的强度和个人身体状况来确定,通常每次运动的时长不应该超过60分钟。

注意运动姿势

正确的运动姿势可以帮助减少关节的压力,预防受伤。例如,跑步时应该保持身体正直,手臂自然摆动,脚步轻盈;游泳时应该保持身体平衡,手臂和腿部的动作协调;骑自行车时应该调整座椅高度,使膝盖弯曲角度合适。如果运动姿势不正确,可能会对关节造成损伤。

避免过度运动

过度运动是指运动强度过大或运动时间过长,超过了身体的承受能力。过度运动会对关节造成损伤,影响关节的健康。因此,应该避免过度运动,根据自己的身体状况和运动能力制定合理的运动计划。如果在运动过程中感到疲劳或疼痛,应该及时停止运动,休息一段时间。

加强关节周围的肌肉力量

关节周围的肌肉力量可以帮助稳定关节,减少关节的压力和负荷。因此,应该加强关节周围的肌肉力量训练。例如,进行蹲起、俯卧撑、仰卧起坐、直腿抬高等训练可以加强髋关节、膝关节、腰部和腹部的肌肉力量;进行哑铃飞鸟、哑铃侧平举等训练可以加强肩关节的肌肉力量。

注意休息和恢复

休息和恢复是运动中非常重要的环节。运动后,身体需要时间来修复和恢复受损的组织和肌肉。因此,应该给身体足够的休息时间,让身体得到充分的恢复。同时也可以采取一些措施来促进身体的恢复,例如进行剧烈运动后按摩放松肌肉,慢性劳损可适当热敷,急性损伤后可行24—48小时的冷敷等。

“总之,正确的运动方法可以帮助保护关节,预防受伤。我们应该选择适合自己的运动,做好热身和拉伸,控制运动强度和时长,注意运动姿势,避免过度运动,加强关节周围的肌肉力量训练,注意休息和恢复。”高立波提醒市民,“如果有关节问题或慢性疾病,最好在医生或专业教练的指导下进行运动。”

专家介绍

高立波 市四院骨科副主任医师,毕业于苏州大学,医学硕士,从事骨科十余年,常州市骨科青年委员会委员,常州市医学会运动医疗委员会委员,常州市医师协会运动医疗委员会委员,常州市医学会骨科学分会关节学组成员,曾在上海市第六人民医院骨科(运动医学科)进修学习。

擅长:关节镜下微创治疗肩关节、膝关节、踝关节等关节疾病及损伤

建立专家工作室、柔性引进团队、医疗捐赠

常州阜宁南北“牵手”再深化

本报讯(陈荣春 李祉萱)6月20—21日,市一院院长周军一行前往盐城市阜宁县人民医院开展第二期“常阜同心 医路同行”结对帮扶活动。

早在2014年,市一院和阜宁县人民医院即开展帮扶活动,期间,在医教研等多方面进行了深入合作和交流。2022年8月,根据统一部署,市一院再次与阜宁县人民医院建立结对帮扶关系。2023年8月,双方共同开展第一期“常阜同心 医路同行”结对帮扶活动。

期间,市一院充分发挥学科、人才、资源优势,成立市一院阜宁临床医学中心,挂牌消化内科、眼科、病理科、麻醉科、重症医学科、肿瘤放射治疗科和老年医学科等7个名医工作室;协助当地医院创建肿瘤防治、微创介入和麻醉疼痛等三大诊疗中心;选拔8位优秀医生前往阜宁县人民医院重症医学科等科室开展为期半年的长期驻点帮扶,共诊疗8025人次,组织远程会诊51次,开展各类培训及讲座21场,培训受众951人次,开展新技术项目8项、科研项目1项;接收56位医师到市一院开展规范化培训、5名医护人员到院开展进修学习……

随着第二期“常阜同心 医路同行”结对帮扶活动的推进,市一院和阜宁县人民医院将开展深度合作,阜宁县人民医院将成立市一院肝胆胰外科主任陈学敏专家工作室、胃肠外科主任卢麒丞专家工作室和甲状腺外科、小儿外科主任江勇专家工作室等3个专家工作室,柔性引进市一院神经外科、急诊医学科、麻醉科、医学影像科和医务处等5个医疗团队,并帮扶支持关键医疗设备,进一步推动江苏省内医疗资源均衡分布,贯彻省委省政府关于南北结对帮扶合作的精神,以期为当地百姓带来更为优质便捷的医疗服务。

活动中,周军以《三级公立医院绩效考核所想、所为、所思》为题,详细分析了公立医院绩效考核在助推卫生健康事业高质量发展中所起的重要作用;市一院职能科室和临床专家还与阜宁县人民医院专家开展点对点交流,大家围绕三级公立医院绩效考核、等级医院评审、建设区域医疗中心评估指标等进行深入探讨。

6旬男子小脑后下动脉瘤破裂

武进中医医院神经外科夹闭手术巧妙排“雷”

武中苑风采

□本报通讯员 曹艳 潘英

小脑后下动脉瘤在颅内动脉瘤中仅占1%,因临近脑干,一旦血肿破裂出血,易导致呼吸、心跳骤停,且因为手术区域位置深,可操作空间小,所以手术难度和风险都很高。3个月前,武进中医医院神经外科成功为一名小脑后下动脉瘤患者实施了右远外侧入路枕下开颅动脉瘤显微夹闭+血肿清除+侧脑室额角穿刺术,解除了患者颅内的“不定时炸弹”。此类手术的成功开展,标志着该院颅内动脉瘤诊治水平迈上新台阶。

一个月前,69岁的王先生在家突发昏厥,呼吸微弱,家人立即将其送至武进中医医院急诊,经头颅CT和CTA检查,诊断为右侧小脑后下动脉瘤破裂伴小脑血肿、脑室出血、脑积水。神经外科主任、副主任医师陶承阅片后,发现王先生颅内只有一根小脑后下动脉(普通人一般有左右两根),是从右边发出来的,到小脑扁桃体四脑室的顶部偏下的位置,再发出了左右两根分支,分别供应两侧的小脑半球。为此,王先生小脑后下动脉的解剖结构上的变异为动脉瘤的发生和破裂埋下了伏笔。

王先生的病情十分危急,双瞳扩大,脑室出血已经达到75%且明显扩张,小脑血肿达15毫升,若不及时手术,动脉瘤再次破裂的概率很高,现有的血肿也会危及生命。当时,已是晚上12点,陶承连夜为其进行右远外侧入路枕下开颅动脉瘤显微夹闭+血肿清除+侧脑室额角穿刺术。

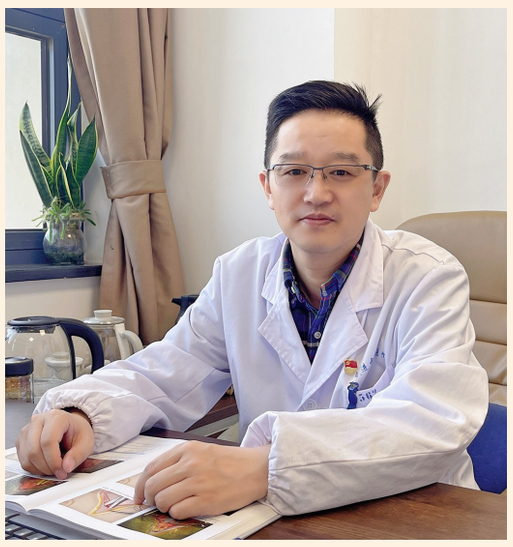
术中,陶承发现右侧椎动脉与右侧小脑后下动脉起始处一囊状动脉瘤,小心谨慎采用一枚开窗夹+一枚直夹成功夹闭。经过5个多小时的奋战,陶承成功将动脉瘤完全夹闭,小脑血肿清除,第一时间挽救了王先生的生命。术后CT显示血肿清除彻底,脑积水症状缓解,预示着“炸弹”危险被成功解除。

经神经外科医护人员的精心治疗和护理,王先生意识清楚、思维敏捷、行动自如,没有留下明显后遗症。但由于王先生的动脉瘤破裂后,脑室积血多,易导致脑脊液吸收障碍,可能逐渐缓慢发展为脑室积水。出院时,陶承叮嘱王先生若慢慢出现反应迟钝、走路不稳或者小便失禁等症状,有可能罹患脑血管相关正常压力性脑积水,需立即来院评估进行脑室腹腔分流手术处理。

两个月后,王先生果真因反应迟钝、走路不稳再次入院。陶承仔细查看病情后,考虑脑血管相关正常压力性脑积水可能。在行腰穿放液试验后,他决定为王先生进行全麻下脑室-腹腔分流术,成功让其头部多余的积水通过皮下的一个新通道流进腹腔,由腹腔吸收,从而解决脑积水。一周后,王先生恢复良好,意识清楚,没有神经功能障碍,可自主下地行走。目前,已康复出院。

我国35—75岁的人群中,每100人中就有7人发现有未破裂的颅内动脉瘤,除先天异常因素外,高血压、动脉硬化的患者,以及抽烟、有家族史者和老年人是颅内动脉瘤的高危人群。

专家提醒,颅内动脉瘤在未破裂时通常没有明显症状,部分患者在某些情况下也可能会出现头痛、视力障碍、面部疼痛和颅神经受损的表现。颅内动脉瘤一旦破裂导致出血,可引起剧烈头痛、意识障碍、呕吐和恶心、感觉障碍、肢体瘫痪、头晕和平衡障碍等。因此,一旦发现存在颅内动脉瘤,要及时前往医院进行治疗,避免动脉瘤破裂出血。



专家介绍

陶承 外一科(神经外科)主任,副主任医师,硕士,江苏省医师协会神经重症学组委员,江苏省中医学会脑病学组青年委员,中国微循环学会转化医学专业委员会委员。擅长于颅脑外伤、动脉瘤夹闭、垂体瘤及脑肿瘤的诊断和治疗。

专家门诊时间:周一上午

远程影像、远程病理网络会诊

常州智慧医疗走进新疆尼勒克

本报讯(陈荣春 李祉萱)为进一步深化新疆对口支援工作,市一院院长周军日前率队前往新疆尼勒克县人民医院开展医疗交流,双方共建远程影像、远程病理网络会诊定点医院,进一步提升尼勒克县人民医院的诊疗能力。

为进一步提高县级医院和城乡基层医疗卫生机构服务能力,更好地满足人民群众看病就医需求,2024年6月初,国家卫健委医政司印发《关于进一步健全机制推动城市医疗资源向县级医院和城乡基层下沉的通知》,强调利用信息化手段连通各级医疗机构,并细化了加快推动信息互联互通、积极开展远程医疗、鼓励提供互联网诊疗等3个具体工作方向。

市一院高度重视医疗对口援疆工作,此次与尼勒克县人民医院就医疗技术、医院管理、人才培养等方面展开全方面的探讨交流,并达成多项合作共识。其中,远程影像、远程病理网络会诊定点医院的建设,是此次合作的重要成果之一。远程影像系统的引入,可以让尼勒克县人民享受到常州水平的医学影像诊断服务。通过该系统,当地医院可以将患者的影像资料实时传输至市一院,由专家进行远程会诊和诊断,不仅避免患者长途跋涉的辛苦,也大大缩短诊断时间,提高诊疗效率。远程病理系统的建立,为当地医院的病理诊断工作带来革命性的变化。该系统通过数字化切片扫描技术,将传统切片进行数字化处理,当地医院的病理医生可以通过系统,与市一院的病理专家开展实时交流和讨论,共同为患者制订更为精准的治疗方案。

完成新设备工艺更新和验证

市儿童医院9种自制剂再次亮相

本报讯(赵雪煜 杨小霞)近日,市儿童医院制剂室改造完成,顺利通过相关部门验收,并完成了新设备工艺更新和验证。大家期盼的“网红”自制剂批量上线。

据悉,市儿童医院自制剂经江苏省药品监督管理局批准配制,作为对市场药品的“拾遗补缺”,凝聚了一代又一代临床及药学人员的智慧。去年,医院搬迁,制剂生产车间改造升级,自制剂一度出现了断货。

医院药事科科长郑爱斌介绍,作为儿童用药的一种补充,自制剂因安全性高,疗效确切,得到了家长们的口口相传,许多市民慕名而来,成了市儿童医院的“网红”产品。

敌喘咳糖浆

剂型、规格:糖浆剂,200ml;成分:富马酸酮替芬、盐酸克仑特罗、盐酸溴己新、枸橼酸、蔗糖;适应症:用于缓解支气管哮喘、喘息型慢性支气管炎、急性支气管炎、慢性阻塞性肺炎、小儿咳喘病等的喘息、咳嗽及咯痰不爽等症状;用法用量:口服。儿童一次5ml,成人一次10ml,一日3次或遵医嘱。

鞣酸软膏

剂型、规格:软膏剂,10g:2g;成分:鞣酸、甘油、凡士林、脱水山梨醇硬脂酸酯;适应症:本品有收敛保护皮肤作用,用于烧伤、痔疮、褥疮、尿布皮炎、新生儿臀红等;用法用量:涂患处或用纱布敷于患处。

炉甘石薄荷脑洗剂

剂型、规格:洗剂,100ml;成分:炉甘石、氧化锌、薄荷脑、苯酚;适应症:止痒、轻度收敛、保护皮肤,用于湿疹、皮炎、皮肤瘙痒症等;用法用量:用前摇匀,外用,局部涂抹。

复方薄荷涂剂

剂型、规格:涂剂,10ml;成分:薄荷脑、樟脑、桉叶油;适应症:润滑鼻腔黏膜,刺激神经末梢,促使黏膜恢复功能。用于萎缩性鼻炎,鼻黏膜干燥等;用法用量:用棉签沾药液涂布鼻腔,一日数次。

尿素软膏

剂型、规格:乳膏剂,40g:6g;成分:尿素、白凡士林、液状石蜡等;适应症:尿素能增加角质层的水合作用,使皮肤柔软。用于鱼鳞病、手足皲裂及皮肤干燥等;用法用量:涂患处,一日2—3次。

葡萄糖酸锌口服溶液

剂型、规格:口服溶液剂,100ml;成分:葡萄糖酸锌、单糖浆、羟苯乙酯溶液(5%)、纯化水;适应症:补锌剂,用于锌元素缺乏症;用法用量:口服,8岁以上儿童一次20ml,儿童一次10ml,婴儿一次5ml,一日2次。

盐酸异丙嗪糖浆

剂型、规格:糖浆剂,30ml;成分:盐酸异丙嗪、维生素C、纯化水、甘油、杨梅红、单糖浆;适应症:用于各种过敏性疾患,呕吐等。本品主要用于小儿患者;用法用量:口服,一次0.4ml/kg,一日3次,或遵医嘱。

颠茄口服溶液

剂型、规格:口服溶液剂,100ml;成分:颠茄酊、羟苯乙酯溶液(5%)、纯化水;适应症:解痉止痛剂,有解除平滑肌痉挛,减少胃液分泌等作用。用于缓解胃肠痉挛引起的疼痛、恶心、呕吐等;用法用量:口服,一次10ml,一日3次,或遵医嘱。

氯化钾溶液

剂型、规格:口服溶液剂,100ml:10g;成分:氯化钾;适应症:电解质补充药,用于治疗低钾血症及洋地黄中毒引起的心律失常;用法用量:口服,一次10-20ml,一日3次,或遵医嘱。

市七院启用全新高压氧舱

本报讯(李青 七轩)日前,市七院启用全新高压氧舱。

市七院康复医学科主任周长林介绍:“高压氧治疗是安全无创伤的纯物理疗法,它可以提高血液中的物理溶解氧增加血压含量。所有可以做高压氧治疗的疾病都需要评估有无禁忌症,能否接受高压氧治疗及治疗需要的疗程。”

据悉,高压氧治疗在国际、国内临床上广泛应用已百余年,积累了丰富的临床经验。其原理主要基于提高血氧分压和血氧含量,从而改善组织氧供。在高压氧环境下,氧分压提高,血氧含量增加,使得原本缺氧的组织得到充足的氧气供应。高压氧与普通氧的主要区别在于氧分压和治疗效果。普通氧分压较低,难以满足某些疾病的治疗需求;而高压氧的氧分压远高于普通氧,可以迅速纠正缺氧状态,提高治疗效果。此外,高压氧还能抑制厌氧菌生长,减轻组织水肿,促进组织修复等,这些都是普通氧所不具备的优势。