



夏季正适合减肥,大部分人会选择一种比较常见的减肥方式——运动,通过一定的有氧体育运动,使其消耗身体多余脂肪,达到减肥的目的。但在生活中,因运动过度而造成身体损伤的人不在少数。专家表示,超负荷锻炼和热身不足是造成运动损伤的重要诱因。

运动减肥,当心“伤不起”

运动损伤患者 扎堆医院门诊

本报记者 焦守广

跑步减肥一周 膝关节半月板坏了

7月13日上午,在经十路一处健身俱乐部内,十多名市民正在锻炼,其中肥胖者占到了一多半。夏天,随着运动减肥的人增多,到医院就诊的运动损伤患者也多了起来。

“跑了一周吧,关节一按或一用力就疼,平时倒没感觉。”市民吴女士最近一直在跑步机上跑步减肥。前几天,她上下楼梯时右膝盖有点疼,跳跃和跑步都会疼。在医院,医生告诉她运动过度或意外损伤导致了膝关节半月板损伤。

医生建议吴女士停止锻炼,注意休息,并进行局部热敷。

7月14日上午,在山大二院骨外科门诊,27岁的陈先生过来复查,他膝关节前后交叉韧带连同半月板严重损伤。陈先生喜欢打篮球减肥,2个月前一次打篮球时,由于拼抢过于激烈,他的腿部扭了一下,瞬间疼得站不起来了。“这属于严重的运动损伤,需要分期进行多次较为复杂的手术。”山大二院关节外科刘胜厚大夫为

陈先生检查后表示,陈先生还需要至少3个月时间的静养,下一步再根据情况看是否需要手术。

“门诊每天都会接触到因为运动而造成损伤的病例,半月板损伤、关节韧带撕裂、软骨磨损等,都很常见。”刘胜厚表示,每种运动都有自己的易伤部位,比如羽毛球、乒乓球、网球等运动容易造成肩、肘、手腕等部位的损伤,足球、篮球等运动最容易受伤的是腰、膝关节和踝关节。

控制运动量 不做超负荷锻炼

家住洪家楼花园小区的小海今年17岁,正在读高二。由于从小就比较胖,再加上不良的饮食习惯,喜欢喝饮料,吃高热量食品,高中时他的体重就已蹿升至190斤。去年暑假,小海报了

个暑期减肥训练营,一个月坚持下来,减了30斤,平均下来一天减1斤。

在城区一家健身房担任瘦身和损伤康复教练的徐赛称,“只要控制运动量,不做超负荷锻炼,一般不会对身体

造成损害。”徐赛说,在各种减肥方法中,相对于药物、针灸、推拿来说,目前运动减肥还是最为安全有效的。此外运动还可以改善心血管系统,提高心肺工作能力、改善肺呼吸功能等。

运动前要充分热身和自我评估

“运动之前,最好科学评估一下自己的身体状况,看看自己能接受多大的运动量,比如通过心率、呼吸,看看运动后是否在标准范围内,喘得厉不厉害,第二天是否有疲劳感等。”运动损伤治疗专家刘文广表示,不管做任何事情都要遵循适度原则,很多东西不是说越多越好,运动也一样。理想的运动强度大约是最快心跳速度的70%至80%。“例如你今年30岁,你运动时理想心跳速率约每分钟130次左右。做完运动后要有舒服的感觉,不会太喘也不会太累。”

“另外很重要一点就是运动之前的

热身,热身不足是很多运动损伤的重要诱因之一。”刘文广建议,肥胖人群在开始运动时,不宜一上来就把运动量定得很大,可以先从散步开始,每天慢走30-40分钟,然后循序渐进,根据自身感受慢慢增加运动量。超重人群想要运动,最好先到医院做一个全面的检查,在医生的指导下进行科学锻炼。

专家表示,人们要进行有氧运动减肥,可以选择快走、慢跑、跳绳、打球、游泳等,其中游泳是很适合夏季的运动,运动量大,对身体的损伤

也比较小。每次运动的时间不低于30分钟,每周进行运动不少于三次。另外,运动最好定时,便于身体产生记忆,强化健身效果。

“在运动中发生关节扭伤、拉伤等急性损伤后,应当停止运动,马上冰敷。”刘文广提醒,在锻炼中一旦发生急性损伤,即使是轻微的损伤,也要及时治疗。因为急性损伤如果没有得到有效治疗,在还没彻底康复的情况下又“坚持”锻炼,很容易转化为慢性损伤,错过了最佳治疗时间,甚至有可能导致运动功能障碍。



主办:齐鲁晚报
协办:山东省大众健康管理中心
养生堂 本期堂主:靳有鹏

靳有鹏,儿科学博士,副主任医师,山东大学硕士研究生导师,山东省立医院小儿重症医学科副主任。曾赴美国哈佛大学波士顿儿童医院及Nationwide Children's Hospital访问学习。主要从事儿童各系统危重症的急救和诊治工作。主持省博士基金课题1项,获科技奖2项,近几年,在国内外SCI及核心期刊收录杂志发表论文40余篇,参编学术专著10余部。现任中国医师协会儿童重症分会青年委员,山东省医学会儿科分会青年委员,山东省医学会流行病学分会委员,山东省医师协会围产医学分会委员兼秘书,中国小儿急救医学杂志通讯编委以及《中华临床医师杂志(电子版)》特邀审稿专家。

如何呵护早产儿

早产儿通常出生体重都比较低,免疫力也比较低,所以需要特别细心的照顾,而关注早产儿的合并症,对做好早产儿的产后护理很关键。

创造适宜的环境

由于早产儿体温调节中枢的发育不完善,皮肤过薄,皮下脂肪少,外界环境的温度变化对宝宝有着不可小视的影响。通常适合宝宝生长的室温是24℃—28℃,冬夏季可以用暖水袋或者空调将室温调节到最佳状态,使早产儿的体温保持在36℃—37℃。每天上下午需各测1次体温,如果超过这个范围,需要采取相应的措施来调节,保证婴儿体温恒定。为孩子保暖并不意味着给孩子穿很多衣服,捂得越厚越好。孩子的穿衣量应根据具体环境进行增减,一般标准是同样环境下,与成年人相比多穿一件衣服。冬夏季如果室内开空调,要注意保持通风,保持室内空气流通,可以将窗户打开一些。另外,每天至少要做两次彻底的通风换气。

坚持母乳喂养

早产儿妈妈的乳汁和足月儿的母乳有许多不同,其中所含的各类营养物质,包括蛋白质、氨基酸都更多,它是专为早产儿准备的特殊食物,所以对早产儿尤其要强调母乳喂养。如果由于某些原因母乳量不够,或者妈妈无法给婴儿哺乳,需要购买母乳替代品,那么最好去指定的医院购买专为早产儿配制的母乳化配方奶。

抚触刺激

由于早产儿还没有在母体内发育完全,便开始了一种全新的生活方式,为了弥补先天不足,需要给早产的孩子更多刺激,促进他身体机能的发育。目前采用最多的方法是给婴儿做抚触操,做时动作一定要极轻柔。为婴儿做抚触,时间一般选在两次喂奶之间,婴儿情绪稳定,没有哭闹和身体不适的时段,每次以10—15分钟为宜。抚触手法的力度应根据孩子的感受做具体调整,通常的标准是做完之后如果发现孩子的皮肤微微发红,则表示力度正好;如果孩子的皮肤不变颜色,则说明力度不够;如果只做了两下,皮肤就红了,说明力量太强。随着孩子月份的增大,力度也应有一定的增加。

防范异常

早产儿由于先天发育不足,和足月的孩子相比,抵抗力比较弱。为了避免感染,孩子的看护人员最好固定,不要经常更换。给孩子哺乳或做其他事情前,要洗净双手,换上干净的衣服。如果想把孩子抱给亲戚邻居看,最好等孩子足月后。家庭护理中如果发现宝宝有下列异常情况时,应及时与医生联系或送医院处理:体温下降到35℃以下或上升到38℃以上,采取相应的升温或降温措施后,仍没有效果者;咳嗽、吐白沫、呼吸急促时;吃奶骤减,脸色蜡黄,哭声很弱时;突然发生腹胀、痉挛、抽搐时。