

胳膊疼多游泳 肌肉疼打太极 头痛时跑跑步

有些疼痛要靠动来治

多数人认为,疼痛时要静养,活动只会雪上加霜。事实上,适当的锻炼对缓解疼痛效果明显。近日,美国《健康》杂志载文,告诉我们能止疼的运动。

游泳。美国得克萨斯州斯科特与怀特体育医学与康复诊所理疗专家安德鲁·麦唐尼尔表示,游泳时水的浮力可以减轻体重对关节的压力,尤其对上肢关节有好处。水中运动可缓解腰痛、纤维性肌痛及类风湿关节炎疼痛。

骑自行车。无论是室内的动感单车还是室外骑行,都是很好的承重运动,并且有助于大脑释放更多的“快乐激素”内啡肽,对身体各部位的疼痛都有效。但膝关节不好的人要注意防护。

举重。美国迈尔密大学米勒医学院临床康

复学教授罗伯特·厄文博士表示,举重可缓解包括类风湿在内的多种疼痛,但是运动强度以适中为宜。

步行。当下肢受伤疼痛时,会感觉寸步难行。然而,步行却可以增强膝关节附近肌肉,有助于保护和恢复关节功能,对腿部肌肉和关节受损效果不错。

仰卧蹬腿。美国整形外科医生协会数据显示,90%的类风湿关节炎患者脚部和脚踝肿胀疼痛,导致很多运动无法进行。患者不妨仰卧举腿,脚部绷直,上下运动。该动作有助于增加关节营养,减少僵硬和疼痛。

紧握拳头。紧握拳头,然后松开,反复进行多次。或者触摸每根手指指尖,然后慢慢滑向掌心。这些动作可以最大限度活动手部关节,

减少关节炎或经常使用电脑引起的手腕、手指疼痛。

打太极拳。美国《新英格兰医学杂志》刊登一项研究发现,每周练习两次太极拳,坚持两周可大大缓解肌纤维损伤引起的疼痛、僵硬和疲劳,全身各部位都能起到良好的调节作用。

普拉提和瑜伽。这两项运动可以增强腹部及后背肌肉力量,既可增强力量,又可改善平衡,降低摔跤及骨折危险。经常练,有助于缓解颈部不适、肩膀疼、腰疼等慢性疼痛。

练握力球。麦唐尼尔建议,办公桌上准备一个可一手把玩的球,可随练习手部捏、滚、挤等动作,活动手部和手腕关节、肌肉和韧带力量。另外,用皮筋套住大拇指和手指,练习手指力量也具有同样的效果。

拉伸运动。对身体进行舒展和拉伸,简单方便,随时可做,也不会对关节增加太大负荷,还能锻炼心肺功能。该运动能帮助缓解慢性腰痛、头疼等症状,但运动时不宜用力过猛。

半蹲练习。蹲伏练习有益于膝关节、软组织等的恢复,然而,强度过大也会导致疼痛甚至组织损伤。不妨练习半蹲。具体动作是:双脚分开,与肩同宽,慢慢下蹲至 45 度,双膝弯曲但不超过脚趾。为了保持平衡,可以靠墙进行半蹲练习。

慢跑。无论是对慢性疼痛患者还是普通人,慢跑都是很好的运动。有助于促进全身血液循环,减少体内炎症因子,增强心肺功能。对于过度疲劳引起的腰背疼、头痛,以及关节疼痛等,都有良好的止疼效果。(王兴旺)



高温天气,尤应注意“温差病”

近段时间,各地接连出现高温天气,空调降温已成为家庭和办公室的常态。由于室内室外温差很大,高血压、冠心病、糖尿病患者时常会因为气温忽高忽低而导致血糖、血压起伏,病情变化多端。温差过大引起的各种意外不能不重视。

室内外温差以小于 6℃为宜

不少心脑血管疾病患者有这样的认识误区,认为天气热,血压会降低,病情会相对稳定。其实不然,夏天也是心脑血管疾病发病的高峰期。有资料显示,进入 6 月份后,中风、冠心病患者的住院率明显增加,在 35℃以上的高温天气,心脑血管疾病死亡率明显上升。

心内科专家刘金来说,在酷暑时节,身体为了散热,会使体表的血管扩张,更多的血液循环到体表,心脏、大脑等器官的供血相对就少了。同时,气温升高,心跳、血流速度加快,心肌耗氧量增加。所以,高温天气下,心脏病、高血压患者比较难受,会感觉胸闷、喘不过气来。

此外,天气热,出汗较多,血液黏稠度就会增大,如果没有及时补充水分,血液黏稠度更大,更容易发生心梗或中风。同时,老年人的体温调节中枢不敏感,现在空调使用非常广泛,很多人忽略了空调对自己的影响。尤其是当人从炎热的屋外进入空调房间时,气温骤降,血管收缩、心律失常、血压升高,这些原因使得血栓、心梗、中风等心脑血管意外事件容易在炎热的夏季高发。

刘金来认为,空调降温有一个原则要把握:室内外温差以小于 6℃为宜。最好是使用风扇,低档风慢慢吹,保持室内通风。不渴也要常喝水,等口渴了,身体已经缺水了。心脑血管患者尤其需要主动补水,可饮一些用金银花、菊花泡的茶水,既解渴消暑,又有降压的功效。

心血管疾病患者,盛夏要避免大运动量的活动,尽量不要上午 10 点至下午 4 点外出。

血压波动大,经常量血压

有些“资深”的高血压患者可能会有这样的经验,天气转热,同样的药,吃少了血压依然可以控制得很好,甚至可以达到正常水平。是不是因为夏天一到,降压药的药效就变强

了呢?

刘金来指出,其实,原因这不是药效变强了,而是天气变热,血管遵循“热胀冷缩”的原理而扩张,血流加快,阻力减小,同时人在夏季又容易出汗,血管内的水分相应减少,血压自然会降下来。这是一种正常的生理现象。所以,天热后,医生会根据患者的情况相应减少药量。

但是,即便在这样的“缓解期”也不能松懈,因为这个时候血压会变得更加难以控制,特别是由于空调的使用,室内温度会一下子降到 23℃或 26℃,温差过大,这当然也会影响对人的血管收缩,导致血压忽高忽低,轻者让人头晕,重者导致心脑血管意外发生。

所以,刘金来提醒患者,一方面使用空调时室内与室外的温差不要太大,另一方面要经常测量血压,并根据血压变化请医生调整药量,切勿自作主张减少药量。

消暑贪吃,血糖起伏变化大

进入夏季后,糖友们常常会发现原来控制得较为平稳的血糖却变得忽高忽低,上蹿下跳。内分泌科专家陈燕铭说。这是因为天气炎热会引起血糖大幅度波动,尤其容易出现低血糖。主要是因为天气炎热,能量消耗较其他季节大,消耗的糖分也相对增多。同时,人体在夏季对胰岛素的敏感性增高,促使胰岛素的分泌量比其他季节相对多,这也是造成夏天血糖偏低的原因。

另一方面,酷热也会导致血糖向上蹿,其中的原因是夏季水果和饮料的摄入比其他季节多,面对西瓜、哈密瓜等清凉解渴的水果以及冰冻的碳酸饮料,忍不住馋嘴的话,血糖自然就会不知不觉往上飙了。

为了糖尿病患者顺利度夏,陈燕铭指出,患者要适当补充水分,一天至少饮水 1500~2000 毫升,分次饮用,切不可怕多尿而不饮水,但要注意不能狂饮,尽量选择温开水、淡茶水、矿泉水等无糖或低糖饮料,不可贪饮凉水、冰水,这易伤肠胃,引发腹泻,造成代谢紊乱,血糖不稳定。

此外,夏季要加强血糖监测,除了常规测定空腹血糖外,更要重视餐后两小时的血糖监测,做好血糖记录,并定期到医院检查。

(张华)

2013 年世界献血者日活动主题:

每一份献血都是生命的礼物

每年在 6 月 14 日这一天,世界各国都纪念世界献血者日。这一活动是用来提高人们对需要具备安全血液和血液制品的认识,并且感谢自愿无偿献血者所提供的挽救生命的血液礼物。

输血和血液制品的输注有助于每年挽救数百万人的生命。它可帮助罹患有生命威胁疾病的病人活得更长,生活质量更高,并且对一些复杂的医学和外科操作带来支持。它对孕产妇和围产期保健也具有必不可少的、可拯救生命的作用。

然而,许多国家并没有足够的安全血液供应,血液服务也面临着挑战;这就是在确保血液质量和安全的同时,使人们获得足够的血液。

只有通过自愿无偿献血者的常规献血,才能确保血液的足够供应。世卫组织的目标是各国到 2020 年实现所有供血均来自自愿无偿献血者。现在,仅有 62 个国家

的国家血液供应以接近 100%自愿无偿献血为基础,而有 40 个国家仍然依赖于家庭献血者,甚至是有偿献血者。

今年是世界献血者日十周年纪念日,其侧重点是:献血是拯救生命的礼物。世卫组织鼓励所有国家突出讲述那些通过献血而使其生命得以挽救的人们故事,借此鼓动常规献血者继续献血,并且动员那些健康状况良好但又从未献过血的人们(尤其是年轻人)开始献血。

今年活动的目标是:感谢献血者提供的救命捐赠;促进自愿无偿献血;说服卫生部作出承诺,在 100%自愿无偿献血的基础上,实现安全血液和血液制品的自给自足。

2013 年世界献血者日的主办国是法国。自上世纪 50 年代以来,法国一直通过其国家血液服务机构鼓励人们自愿无偿献血。法国将于 2013 年 6 月 14 日在巴黎举行全球活动。(世卫)

国外无偿献血趣闻

约旦实行“有借有还”的献血制度

约旦禁止卖血买血,任何人只要急需,都可以得到血液。但身体复原后,必须前来“还血”,由亲友“代还”亦可。

瑞士人雨天去献血

在下雨天,瑞士人可以将所有的事情都搁置在一边去参与献血。据说这是作为防备未来不幸事件的一种保障。当一个输血服务机构的流动小组到达了,当地所有的居民都毫不犹豫地捐献他们最宝贵的鲜血,而回报的只是一杯咖啡和一块蛋糕而已。

日本等国把献血知识作为学校必修课

在日本、瑞士、荷兰、法国、西德、比利时等国家特别重视对国民进行血液知识和献血意义的教育。有的国家甚至把献血的重要意义和血液生理知识编入中、小学生课本,成为学校教育的必修课。

献血与“成年节”

每年 1 月 15 日为年满 20 岁日本男女青年的节日——成人节。节日前夕,日本红十字会血液中心通过多种形式,对青年进行爱的献血宣传教育。在举行成年仪式之后,男女青年来到血液中心或街头采血车参加无偿献血,这已成为日本推动献血的一个传统形式。

美国人的献血光荣

在美国献血的唯一“报酬”就是几点

心和一杯果汁。献血者希望得到的报酬不是金钱,而是履行社会义务后得到的光荣感。在美国的大街上常常会有行人穿的汗衫上印有“挽救生命”、“献血”等宣传语。

(任民)



6.14 世界献血者日