



每天2万步 男子“走”出关节炎

经查系过度运动导致;骨科医生提醒,运动要适量并注意循序渐进,关节疼痛无法缓解的,应及时就医

N海都记者 刘薇

朋友圈里,泉州50岁的老王是位“运动狂人”,爬山、健步走,每天统计步数近2万步。疯狂运动3个月后,老王慢慢发现不对劲,爬楼梯时膝盖会痛,后来甚至连走路都困难。经检查,是过度运动导致骨关节炎。

每年10月12日是“世界关节炎日”。很多人认为,关节炎是老年病,但事实上骨关节炎的发病率极高,且年轻化趋势明显。近几年,因过度运动致关节受损的患者更是日益增加。骨科医生提醒,运动要适度,才能更好地保护骨关节。

案例1

疯狂运动3个月后 他连走路都困难

忍痛半个月后,10月10日老王前往泉州市正骨医院就诊。接诊的,是该院骨病科学科带头人谢庆华主任医师。

谢医生对老王的第一印象是“非常健壮”,却在检查中发现,其双侧膝关节肿胀,按压髌骨时,还有骨头摩擦的感觉,提示软骨

骨磨损厉害。

原来,因为家里没啥负担,孩子又上了大学,老王的空闲时间一下子多了。这个夏季,他天天跟朋友去锻炼,早上爬大坪山,晚上绕公园健步走,每天计步近2万步!

然而,运动3个月后,

老王慢慢发现不对劲——爬楼梯时膝盖会痛,蹲起愈发困难,后来甚至连走路都困难!

结合检查结果,老王确诊膝骨关节炎。“这是过度运动导致的骨关节炎!”谢医生在给老王对症治疗的同时,一再提醒他不能再过度运动。

案例2

跳鬼步舞受伤 双膝肿痛不堪

无独有偶,泉州40岁的李女士因为跳鬼步舞,把双膝跳出了毛病。

李女士是一家单位食堂的工作人员。最近,她爱上鬼步舞,从上个月起,每晚8点都会与姐妹们一起去广场跳,一直跳到9点半。这样跳了一个月,出了问题——李女士的双膝剧烈疼痛,蹲起动作明显

受限,别说跳舞,连正常工作都难以顾及。

前不久,李女士赶到正骨医院求诊,谢庆华主任医师仔细一查,找到症结。

“近几年,鬼步舞非常流行,可是,跳伤的人也多,尤其是平时不怎么运动,突然开始跳的,更容易受伤。”谢医生介绍,一方面,鬼步舞中的跳跃、蹲起

动作多,特别费膝盖;另一方面,李女士因工作缘故白天得经常站着,晚上又跳上一个半小时,鬼步舞半个小时的运动量相当于行走两个小时的运动量,长时间运动,膝盖自然容易磨损。

李女士同样确诊膝骨关节炎,好在经过治疗,症状很快得到缓解。

关节受损患者增多 和这些原因有关

据了解,关节炎是最常见的慢性疾病之一,其中,最常见的是骨关节炎和类风湿关节炎两种。骨关节炎又称退行性关节炎、肥大性或增生性关节炎,因为各种原因,引起关节面软骨损伤,导致关节活动受限、关节疼痛、上下楼梯或蹲起困难。该病好

发于中老年人,发病率随年龄增加而上升。除年龄外,体重过重、外伤史和各种代谢性疾病也是引发该病的危险因素。

值得注意的是,近年来,因过度运动引起骨关节炎的患者又有“抬头”趋势。

“有中老年人,也有年

轻人,其中以五六十岁患者为多。”谢庆华主任医师分析,过度运动虽然可以强壮肌肉,但也会加重骨关节的磨损、退化,尤其是爬山、蹲起等动作。此外,运动前的热身、运动后的拉伸可以缓解酸痛并使身体机能尽快恢复,但却被很多人忽略。

这样运动才科学

那么,如何避免因运动导致骨关节炎呢?

谢医生建议,第一,运动要适量,并注意循序渐进。如果平时没有运动习惯或很少运动,可以从散步10分钟开始,慢慢地加大运动量。以健步走为例,老年朋友每天8000步左右为宜。

第二,运动前充分做好热身、放松活动。肌肉拉伸、关节活动是很有必要的,可以预防关节损伤的发生。运动结束时记得做一些拉伸、整理活动,有利于疲劳的消除和身体机能的尽快恢复。

第三,如果已患有有关节炎,要避免负重锻炼,比如长跑、快跑、登山和频繁的上下楼梯。此外,老年人也尽量不要选择动作幅度过大的运动项目,因为反复下蹲和扭动膝关节的动作,会对关节部位造成严重的损伤。

“无论是否患有关节炎,如果关节部位出现了疼痛,休息之后仍旧无法缓解,建议及时到医院接受检查,确定病情后好对症治疗。”谢医生提醒。

小伙得“怪病” 一喝茶就头痛

经检查医生考虑为偏头痛,该病病因尚不明确,药物因素、饮食不当等都可能诱发,尚无特效方法根治

N海都记者 林宝珍

闲暇邀上三五好友,品茗谈天是许多人的爱好。然而,福州的张先生(化名)却谈茶色变,因为每次喝茶之后,他就头痛不已,这到底是怎么回事呢?

接待客户回来 小伙就头痛难耐

今年31岁的张先生,由于常外出洽谈业务,养成饮茶、喝咖啡的习惯。大约从两年前开始,接待客户后,他就出现头痛,头痛前还会眼花、视物模糊等。头痛一般出现在左侧太阳穴处,严重时也会双侧痛,发作时头痛欲裂,同时伴畏光、恶心、呕吐,痛苦不堪。

随着应酬增多,头痛发作越来越频繁,不得不

经常服用各种止痛药治疗。近年来,张先生曾多次就医,诊断都不明确,服用了很多西药和中成药都无法从根本上治愈头痛。

一周前,他来到福建省级机关医院神经内科,林细康主任医师详细了解了病史,得知小张并没有高血压、高血脂等病史,家族中也没有偏头痛家族史,痛一般都出现在喝茶后,大多在饮茶后半小时

出现,并慢慢加重,有时喝咖啡后也会出现头痛。

为探索病因,林医师给小张安排脑电图、脑部核磁共振扫描及脑血管成像检查,但都没有发现异常。因此,医生考虑这是偏头痛,头痛发作与饮茶有关,建议他改变饮茶、喝咖啡的习惯,尽量减少吸烟饮酒,并定期随诊,必要时给予偏头痛预防性治疗。

容易损伤脑血管 导致脑卒中

林细康主任医师介绍,偏头痛常伴随恶心、呕吐及畏光,频繁发作不仅严重影响患者的身心健康和生活质量,还容易损伤脑血管,可能导致脑血栓形成等脑卒中。因此,偏头痛被认为是全球十大致残疾病之一。

偏头痛的病因尚不明确,遗传因素、压力过大、熬夜、药物因素、饮食不当

等都可能是诱发原因。

“在饮食因素中,很多物质可触发,但容易被忽视。”林医生介绍,比如,零糖食品和零糖可乐中的阿斯巴甜的人造甜味剂,会影响大脑中多巴胺和血清素的水平,是引发偏头痛的一个重要因素;味精的主要成分谷氨酸钠,以及香肠、牛肉干、熟食肉类和其他加工肉制品中最常用的防腐剂

亚硝酸盐,都被证明是偏头痛的触发因素。酒精类饮品中,不论是白酒、红酒、洋酒,都具有扩张血管、兴奋中枢神经的作用,啤酒、白酒、水果酒等还含丰富的酪氨酸,“双管齐下”常会诱发或加重偏头痛发作。“茶叶中的茶碱可诱发偏头痛发作,甚至剩饭剩菜中含有的大量酪胺,也会诱发偏头痛!”

尚无特效方法根治 可作预防性治疗

目前尚无特效方法根治偏头痛,最有效的治疗方式是在头痛发作间隙期避免诱发因素进行预防。日常生活中应避免强光线的直接刺激,如避免直视汽车玻璃的反光,避免从较暗的室内向光线明亮的室外眺望,避免对视光线强烈的霓虹灯等;合理安

排工作和生活,劳逸结合,杜绝熬夜,保证充足的睡眠,及时释放压力,避免情绪紧张;避免服用血管扩张剂等药物。

此外,日常生活中要远离容易触发偏头痛的食品,如含有阿斯巴甜的代糖食品,富含酪氨酸的奶酪和巧克力,浓茶、咖啡、

酒精类饮品、调味品、腌制食品等。另外,柑橘、葡萄、苹果、香蕉、桃子等柑橘类水果可引起血管扩张,可能诱发、加重偏头痛发作。

如果偏头痛频繁发作(每周发作1次以上),应给予积极的预防性治疗,在医生的指导下服用药物。