

剧烈运动后尿液变红了 “宅”后要运动 最好做次体检

■记者王艳 通讯员沈文礼

小霖今年17岁,是一名高三女生,平时学习压力较大。最近,喜爱运动的妈妈希望借助运动给女儿减压,于是她带着小霖踩了45分钟的动感单车。一阵快节奏运动后,小霖虽然浑身酸痛,但是压力减轻了很多。

妈妈看着初有成效,第二天又和女儿去打了一场球。可是当天晚上,小霖却觉得浑身酸痛得腿都抬不起来,路也走不了。上厕所时,发现尿液竟然是红色的。

妈妈赶紧带着女儿来到了杭州市西溪医院,该院普内科主任、副主任医师李惠莉接诊后,判定这又是一起横纹肌溶解症,立即将小霖收治住院。

小霖和妈妈很纳闷,不就是骑了动感单车,打打球吗,怎么就患上横纹肌溶解症了呢?

李惠莉介绍,近期有好几起这样的病例,大部分患者都是因为运动过量导致,特别是一些突

击运动的年轻人。小霖平时以学习为主,运动少,一下子长时间反复剧烈运动,导致肌肉损伤,细胞内容物代谢异常,从而患上横纹肌溶解症。

患病后,患者主要的症状就是肌肉的疼痛、压痛、肿胀及无力等肌肉受累,也可能有发热、全身乏力、白细胞和(或)中性粒细胞比例升高等炎症反应,这时候尿液就会呈茶色或红葡萄酒色,主要的损害就是急性肝肾功能损伤。

李惠莉提醒广大市民,平日运动前后要做好热身和放松,切勿过于剧烈。如运动后出现肌肉酸痛,建议先停止锻炼,多喝水,若休息后症状没有缓解,且出现小便减少、颜色变深或者身体浮肿的情况,需尽早到医院肾内科就诊,以免延误病情。

对于平时很少运动,或者很长时间不运动的人来说,如果要突然开始运动,最好到医院做一次体检,并开一个运动处方,避免出现类似意外。

健康提醒

秋冬季节要 预防“烂嘴角”

■记者程雪

口角炎,俗称“烂嘴角”,好发于秋冬季节。感冒发烧、太累了或是熬了夜,就容易烂嘴角。

通常最开始嘴角会发红发痒,时不时脱皮,用舌头去舔了,不但没好反而越舔越干,最后一张嘴就疼,偶尔还出血。还有一部分烂嘴角,则是随着嘴角边的水泡或痘痘发展,破了、流脓,最后结痂。患者张口易出血,吃饭和说话均受影响。

浙江医院皮肤科童晓云医师表示,口角炎主要与皮肤屏障破坏,维生素缺乏等因素有关。感染性口角炎就是当人们情绪不太好、身体状况比较差、烦心事比较多,或者干脆处于感冒、发烧、咳嗽后的状态下,机体的免疫功能不能很好地发挥作用,会给某些病原体“可乘之机”。

还有一种营养不良性口角炎,一般小孩更容易得。发生这种情形,多数是由于孩子挑食,导致营养不均衡,体内缺乏维生素B2。有些小孩用舌头舔嘴

角,不仅会让嘴角更干燥,还可能将口腔中的细菌“送”到破了的嘴角上,引起进一步的感染。

很多人觉得辛辣食品是引起口角炎原因,实际上它是免疫刺激物,给免疫细胞产生外敌入侵的错觉,导致免疫细胞分泌大量的炎症因子。通常机体有充足的体液循环来带走辛辣食品分子以及炎症因子,然而秋冬季天气干燥,体表皮肤水分蒸发较快,水分丢失多,血液循环丰富的部位还好,口角这种边边角角血管分布不那么丰富却又处于接触辛辣食品最前线的部位就受苦了。

童医师表示,得了口角炎,主要注意多饮水,多吃蔬菜水果,保持口唇滋润,“大量喝水可以帮助解除辛辣,还可以饮用清热解暑的茶水,例如菊花、金银花。”

新鲜的蔬菜水果中的维生素C和维生素B2有助于保持皮肤黏膜的完整性,有助于破口的修复,即使有辛辣食物的攻击,因为机体良好的修复机制,随破随补,也是无大碍的。



张华参加2018浙江马拉松接力赛。

们做热身运动,亲身示范动作姿势,“这类拉伸运动有助于放松身上肌肉群,缓解腿脚酸痛。否则,剧烈运动过后,学生们可能会腰酸背痛。”张华说。

爱好马拉松的张华自己购买过一些放松拉伸的专业器材,“学校举办运动会时,我带上这些小装备,给小运动员们放松。”张华解释,剧烈运动过后,乳酸会急剧堆积,在泡沫滚轴推动的过程中能够及时排掉乳酸,帮助身体放松。

治疗要及时,预防在平时

目前,各类间质性肺疾病的治疗手段、治疗药物的疗效有所不同,最主要的治疗药物目前仍是糖皮质激素和其他免疫抑制剂。“其中,特发性肺纤维化(IPF)的治疗有了突破性的进展,吡非尼酮和尼达尼布这两种抗纤维化药物已进入中国市场,延缓肺部纤维化的进程以及患者急性加重的发生。”

杨医师表示,间质性肺疾病终末期的患者,且预计生存期在2年以内,可根据病情和经济条件考虑肺移植。

日常生活中,医生建议戒烟,少食辛辣刺激食物,避免油腻;不宜太过劳累或压力过大,以免造成机体防御功能下降,易被病原体微生物感染而触发间质性肺疾病的急性加重;建议在体能允许的范围内锻炼身体、适度进行有氧运动;高发季节,建议注射流感疫苗和肺炎疫苗(过敏者慎重选择);同时,研究发现睡眠呼吸暂停和间质性肺疾病的发生也有相关性,因此,打鼾的患者应前往呼吸专科进行睡眠呼吸监测(PSG),并听从专科医生的建议。

咳嗽反反复复好不了

警惕极具杀伤力的间质性肺疾病

■记者程雪

几个月前,年过六旬的张阿姨(化姓)开始咳嗽不止,还伴有发热、胸闷气急等症状,就医后诊断结果显示是间质性肺炎,但张阿姨压根儿就没把诊断结果放在心上,更没有把医生告知病情可能的严重性当回事。后来,病情不断恶化,当她再次来到树兰(杭州)医院呼吸内科就诊的时候,已经是疾病的终末期,错过了最佳的救治时期。

部分类型的间质性肺疾病,甚至比恶性肿瘤还严重

树兰(杭州)医院呼吸内科副主任杨莉介绍,间质是肺泡间、终末气道上皮以外的支持组织,包括血管、结缔组织、淋巴、神经纤维等物质,所谓间质性肺疾病就是指主要累及肺间质、肺泡和(或)细支气管的一组肺部弥漫性疾病,以弥漫性肺泡单位炎症伴间质纤维化为基本病变的一组异质性疾病,临床上会出现进行性呼吸困难。

“正因为它的初期表现可能只有干咳,很多人认为自己只不

过就是感冒咳嗽而已。”杨医师解释,虽然支气管哮喘、上呼吸道咳嗽综合征、食管管反流等呼吸系统的其他疾病,也表现出长期或反复的咳嗽症状,但是这些疾病通过针对病因的治疗可改善病症,但间质性肺疾病可能行不通。因此,她建议,患者在反复咳嗽不能缓解,尤其并发热、胸闷、气急、皮疹、关节疼痛、口干眼干等症时,一定及时去医院就诊,建议可行肺部高分辨率CT(HRCT)检查。

若未及时就诊和医治,咳嗽症状会不断加重,进而逐步影响肺功能和活动耐力。部分患者在急性加重期时,短则2~3天的时间里,疾病快速进展,会出现呼吸衰竭(进而进展为多脏器衰竭)、重症肺炎、肺栓塞等,甚至死亡。

致病因素或是连发疾病、外界环境以及基因

杨医师介绍,间质性肺疾病是一大类疑难和复杂的疾病,有200多种疾病,主要分为四大类,包括结缔组织病相关性间质性肺疾病(CTD-ILD)、特发性间质性肺炎(IIP)、肉芽肿性病变,以及包

括肺朗格汉斯组织细胞增生症(PLCH)和淋巴管肌瘤病(LAM)等在内的其他疾病。

由于疾病的类型不同,使用的药物剂量、方法不尽相同,何时使用、何剂量使用也要根据病情进行斟酌和决定,在治疗过程中出现的不良反应和预后也不尽相同。杨医师建议间质性肺疾病患者要去有治疗该疾病经验的呼吸专科医生处进行针对性的诊治,以免耽误病情。

“致病因很复杂,目前被认为和结缔组织性疾病(如类风湿性关节炎、干燥综合征、红斑狼疮、硬皮病、皮肌炎等)、药物、外界特殊工作环境、吸烟以及易感基因有关。”杨医师补充,很多结缔组织性疾病患者初始是因肺部受累就诊,随着疾病的进展,才表现出肺外的与原发疾病相关的症状及体征。

环境对此类病症有一定的影响,长期在金属粉尘环境下工作的人、饲养鸽子者、农民、常年居住潮湿环境、喜好蒸腾香薰精油之人等也都有可能患病。此外,PLCH被认为和吸烟有关,LAM可能与雌激素相关。

超声聚焦刀 “烫死”肿瘤



绍兴市柯桥区妇幼保健院近期推出10个名额,利用超声聚焦子宫肌瘤治疗系统(简称超声聚焦刀)为患者免费治疗子宫腺肌病。据悉,超声聚焦无创治疗子宫肌瘤等疾病,不需要开刀,利用高强度超声波,“聚焦”在人体的肿瘤部位,形成65~100℃瞬间高温,使肿瘤固化失去活性,变性坏死,从而达到治疗的目的。

通讯员钟伟、叶红 摄影报道

我的养生之道

心中有阳光 脚下有力量

■记者程雪

每个人开始跑步的理由都不一样。有的人为了减轻体重;有的人在体检结果出来之后,在医生的建议下跑步;有的人则因为生活压力太大,想通过跑步来减压。……对于首届“杭州市十佳健康达人”张华而言,跑步不仅是他重拾健康的养生之道,更让他的心中充满阳光,脚下滋长力量。

跑出健康体魄

2012年,张华加入浙江省杭州高新实验学校,成了一名小学数学教师,“我在大学的时候特别喜欢打篮球、踢足球、跑步等运动。当老师后,在家和学校两点一线忙忙碌碌,运动量越来越小。”张华说。

身为小学六年级的班主任,同时兼顾两个班级的数学教学工作,张老师的工作强度越来越大,体能下降也逐渐显现出来,体检报告单显示他有甲状腺结节、胆囊息肉等问题,一些血液相关指标也不在正常范围之内。

“我觉得自己被工作与生活压得喘不过气,所以决定制订运动计划,进行自我调整。”张华从

自己最喜欢的跑步运动开始,从每周2到3次夜跑开始,每次跑两到三公里,之后逐渐增加运动量,“每次跑完后大汗淋漓的感觉特别好,所有的事情都被抛诸脑后,自己轻松了很多。”

2015年以来,张华陆续参加了杭州马拉松比赛、开化马拉松比赛、浙江马拉松接力赛等赛事。“当你迈出第一步,虽然感觉很累,很难受,但是跑到最后几乎快要虚脱,咬着牙坚持到达终点的那一刻,会有一种凤凰涅槃的感觉。”张华陶醉在跑步的快意之中。

同时,张华也猛然发现自己的身体素质有所提高,“跑步习惯坚持了一年再次体检,之前发现异常的很多指标逐渐都恢复正常了,这也许跟坚持锻炼的习惯有关系吧。”他笑着调侃道。

跑得不如跑得对

“虽然我很喜欢跑步,但是也要建议大家合理运动。”张华曾经也有膝盖受伤的经历,医院建议休养3个月,“虽然我热爱长跑,但那时候的伤痛让我明白合理运动才是最重要的。”张华说。

此后,张华经常向跑友、健

身教练请教跑步中的注意事项、正确的跑步姿势等问题,才了解到不正确的落脚方式容易对脚踝和膝盖产生伤害,长跑时手臂不当的摆动方式会增加疲惫感等。长跑是一项能带动身体各个部位肌肉的运动,结束后身体都会有很多的乳酸堆积,正确且全面地拉伸运动可以排酸,减缓这个问题。张华感慨,“跑得再真的不如跑得对。”

如今,张华已经很少去做极限的马拉松挑战,偶尔参加一次马拉松赛事,对他而言适量的运动才是他想要的。此外,他对饮食上的补充也是颇有讲究,“有运动习惯的人要注意多补充蛋白质,可以多吃一些牛肉、鸡胸肉等食物。”

发起运动总动员

工作之余,张华还带队组建了高新实验学校长跑俱乐部,带动老师们积极参加跑步锻炼。作为班主任,他将健康理念融入日常教学中,用自己体育健身经历感染学生,让孩子们从小树立健康理念,促进学生健康成长。

每逢课间操或跑步运动之后,张华都会带着班级里的同学

专家问诊



杨莉,副主任医师,医学博士,树兰(杭州)医院呼吸内科副主任,中国医师协会呼吸医师分会间质性肺疾病工作委员会委员。擅长慢性呼吸系统疾病诊治和管理、肺间质性疾病(弥漫性肺疾病)、肺癌、肺部疑难病、呼吸危重症等呼吸系统疾病的诊治。

育儿大百科

别把过敏性鼻炎 当普通感冒来治

■主持人许瑞英

季节交替,气温和湿度都有了明显的变化。这个时期,令妈妈们担心的事情也会变得多起来,宝宝吃饭不香了,又感冒咳嗽了,晚上鼻子塞住没法睡整觉了……诸如此类的问题,都与秋冬季病毒和细菌活跃,宝宝抵抗力下降,从而引发胃肠道疾病、呼吸道疾病有关。

在众多的季节性疾病中,鼻炎无疑是最普遍也是最容易迁延不愈的毛病。又因为鼻炎早期症状与普通感冒相似,许多妈妈容易把宝宝的鼻炎误认为是感冒,而误诊。那么鼻炎和普通感冒之间究竟有何区别,得了鼻炎又该如何对症治疗?为此小编整理了鼻炎相关的科普知识,希望能对妈妈们有所帮助。

鼻炎早期症状与普通感冒相似

在儿科医生的诊疗过程中,经常会碰到这样的家长,他们会和医生申请,给自家的孩子开点增强抵抗力的药,因为宝宝总流鼻涕,一个月一感冒。殊不知,如果宝宝经常出现鼻塞,多鼻涕,嗅觉下降等临床表现和普通感冒很相似的症状,或经常鼻内发痒、打喷嚏、流清鼻涕或者鼻腔有臭味、鼻出血、头痛等症状,应及时带宝宝去医院就医,因为你的宝宝很可能是得了鼻炎而非感冒。

鼻炎影响睡眠,孩子易疲倦或行为古怪

鼻炎即鼻腔炎性疾病,是病毒、细菌、变应原、各种理化因子以及某些全身性疾病引起的鼻腔

黏膜的炎症。鼻炎的主要病理改变是鼻腔黏膜充血、肿胀、渗出、增生、萎缩或坏死等。

鼻炎早期的临床表现和普通感冒很相似,主要表现为可伴有头痛、头昏、头沉重感,多数人有食欲不振、易疲倦、睡觉不安稳等。还有宝宝经常清嗓,夜间躺下后出现因为鼻涕流入后鼻腔而出现咳嗽,夜间睡眠时打呼噜或因为鼻塞而改经口呼吸;另外,有些孩子会引起眼部的刺激。因为慢性变态反应会影响睡眠,所以孩子也容易疲倦和脾气古怪,这有可能继而引起孩子出现行为问题。

与普通感冒不同的是,鼻塞为间歇性和交替性。如活动时鼻塞减轻,静止鼻塞加重。侧卧时,鼻腔下塞上通。鼻涕始终是黏液性或脓性,偶成脓性,嗅觉功能减退或消失。

鼻炎种类多,过敏性鼻炎要查清过敏原

鼻炎分为许多种类,其中有一种就是过敏性鼻炎。过敏性鼻炎是比较难以治愈,十分容易复发。过敏性鼻炎是由于机体免疫力下降导致的,多有明显的过敏原,以鼻痒,打喷嚏,流清水鼻涕为主要症状。在遇到过敏原时症状发作或加重。

如果孩子出现了过敏性鼻炎,一定要及时就医。医生一般会通过过敏原筛查检测,结合病史鉴别诊断排除相关疾病,排除用药等治疗禁忌,再根据过敏原确定脱敏治疗方案。此外,过敏性鼻炎容易引起中耳炎和鼻窦炎,因此,妈妈们切不可大意疏忽。

健康资讯

中青年职工 请知晓您的血压

■记者王艳 通讯员吴婧

昨天是第二十一个“全国高血压日”。今年的宣传主题是“知晓您的血压”。

浙江医院院长、主任医师严静介绍,高血压是一类患病人群广泛、患病年龄日益年轻化、疾病危害极大的临床常见病。2013年,浙江医院、浙江省心脑血管病防治研究中心参与国家“十二五”项目《中国重要心脑血管病患病率调查及关键技术研究》结果显示:我国18岁以上人群高血压患病率为23.2%,其中18岁至54岁年龄段患病人数占18岁及以上总患病人数的63.44%,患病年龄日趋年轻化。全国18岁以上人群高血压知晓率、治疗率、控制率分别为46.5%、41.1%和13.8%。我省18岁以上城乡人群高血压患病率、服药率、控制率分别为:69.3%、58.8%和31.9%,显著高于全国同期水平。

浙江省心脑血管病防治研究中心在“十二五”期间参加了“职业

人群高血压防治”项目,研究了浙江省高校教职工的高血压防治情况。结果显示,高校教职工高血压患病率达25%,中低年龄组人群高血压患病比例相对较高。其中,60%的高血压患者在体检及其他疾病就诊过程中发现。高校教职工高血压的血压知晓率仅为30%。

严静介绍,浙江医院积极响应“健康浙江”号召,紧抓高血压防治主线,在全省成立国家心血管病中心高血压专病医联体浙江省中心,联合省内222家成员单位同心协力,在高血压专病医联体内构建“五个统一”:统一管理平台,统一培训方案,统一质量评价,统一认证体系,统一健康宣教。

严静同时提醒,中青年职工尤其要积极参与运动锻炼,提高对高血压以及心血管病危险因素的认识、强化防治意识,提高自我管理能力和培养健康的生活方式,进一步提高高血压知晓率、治疗率和控制率,降低心脑血管病事件发生的风险。