

从“要运动”到“会运动” 运动医学专家教你这么做

“打球吗？”“下了班一起去健身呀？”“周末去爬山吗？”……时下，全民健身风潮兴起，以“全民健身”促进“全民健康”逐渐成为社会共识，以科学的运动方式防治疾病，促使体育健身成为抵御疾病的一道防护措施。然而，不恰当的运动方式往往会导致运动损伤，与“运动促进健康”的初衷背道而驰。



资料图片

运动损伤屡见不鲜

女大学生小胡在参加了学校体测后，感觉自己膝盖肿胀、疼痛等症状，过了几天不见好转，便来到我院就诊。

骨关节外科病区主任王涛经过检查，确诊她患上了“胫骨平台骨髓水肿、膝关节积液”。“这种疾病往往多发于中老年患者”王涛介绍，由于小胡平日里运动量少、基础薄弱、肌肉力量差，为了参加体测而突击训练，突然提高了运动量且强度过高，再加上下肢肌力弱，关节不稳，无法缓冲应力，应力直接冲击到软骨

及骨髓，是造成这一疾病的主要原因。

“运动健身的人越来越多，因运动导致伤病的人也越来越多了。对于自身不了解而盲目运动的情况普遍存在，有些属于运动强度过高，有些则属于运动强度过低，达不到功能锻炼效果。”王涛介绍，“类似小胡这样的患者并不是个例，尤其在每年中小学生体育考试前后，就诊患者明显增加。”此外，近年来由于运动损伤导致手术的病例也有所增加，占有患者的 20% 左右。

运动类别因人而异

“想要真正达到运动促进健康的目的，运动类别的选择尤为重要，选择不当会造成运动损伤。”拥有 20 余年运动经验的王涛也是一位不折不扣的“健身达人”，同时，他利用专业知识，帮助了在这方面有不同问题的患者。

有中度重度膝关节骨关节炎的患者不适合参加马拉松、暴走团、篮球、足球、羽毛球等运动；有肩袖损伤的患者不适合参加篮球、羽毛球、自由泳等运动；有半月板损伤的患者不适合跑跳类运动等。

运动处方的基本原则

运动处方是指康复医师或体疗师，对体育锻炼者或病人，根据医学检查资料，按其健康、体力以及心血管功能状况，用处方的形式规定运动种类、运动强度、运动时间及运动频率，提出运动注意事项：

因人而异：运动处方要根据参加锻炼者或病人的具体情况制定出符合身体客观条件及要求的运动处方。不同的疾病，运动处方不同；同一疾病在不同的病期，运动处方不同；同一个人在不同的功能状态下，运动处方也应有所不同。

有效：运动处方的制定和实施应使参加锻炼者或病人的功能状态有所改善。在制定运动处方时，要科学、合理地安排各项内容；在运动处方的实施过程中，要按质、按量认真完成训练。

安全：按运动处方运动，应保证在

安全的范围内进行，若超出安全的界限，则可能发生危险。在制定和实施运动处方时，应严格遵循各项规定和要求，以确保安全。

全面：运动处方应遵循全面身心健康的原则，在运动处方的制定和实施中，应注意维持人体生理和心理的平衡，以达到“全面身心健康”的目的。

“从全民健身到全民健康，不仅‘要运动’，还要‘会运动’。用现代化、规范化的手段进行科学有效的运动，针对个体化差异，制定运动类别、频率、强度、时间、总量、进阶等的计划，最终形成目的明确、系统化的运动方案，以达到通过科学锻炼促进身体健康的目的，同时减少运动损伤的发生。”王涛建议。

李阔彤

来源：骨关节外科

本文审核：王涛 骨关节外科病区主任、主任医师

烂牙“元凶”竟是干燥综合征

有这样一些人，经常会被“干”困扰：一天到晚总喝水，老跑厕所，还是觉得口干舌燥、皮肤发痒、眼睛发干……普通的干燥通过皮肤保湿和饮食补水可以改善。而有一种特殊的“干燥”，就算疯狂补水也无济于事。

疑惑：烂牙竟因太“干燥”

66 岁的吕阿姨（化名），多年前出现“口干”“眼干”症状，一直也没太在意。但是，近一年来，她发现两排牙齿接连变黑，并且牙齿还变得很“脆”，接二连三发生片状脱落，这才赶忙到医院就诊。“这不是正常龋齿，是猖獗性龋齿。”在口腔科医生建议下，吕阿姨来到我院风湿免疫科就诊。在完善相关检查后，

风湿免疫科副主任、副主任医师祖蓓蓓诊断其为“干燥综合征”。“您的猖獗性龋齿正是因为唾液腺受损，唾液分泌减少乃至分泌不出，直接导致牙齿失去唾液的保护与滋润，出现严重龋齿、片状或粉末状脱落。”针对吕阿姨情况，祖蓓蓓为其制定了个性化的诊疗方案。

提醒：这些症状也要注意

干燥综合征是一种自身免疫性疾病，以口干、眼干为典型特征。这是由于免疫系统出现问题，侵犯到泪腺、唾液腺等外分泌腺体，导致泪液、唾液、汗液、消化液等分泌受阻，无法正常进入眼部、口腔、消化道等，所以患者常感到口干舌燥、眼睛干涩、有异物感、大便干，严重者会“欲哭无泪”，甚至进食都会受影响。该病在临床上并不少见，发病年龄多集中在 40 岁至 50 岁。

祖蓓蓓提醒，该病早期起病隐匿，

严重时可能累及肺脏、肾脏、神经系统等多系统，因此，早诊断、及时治疗十分重要。除了口干、眼干，干燥综合征还有可能出现以下症状，例如四肢关节疼痛、肌肉无力，出现不明原因的皮疹，上楼时胸闷气短、干咳不停，不明原因肝功能受损、血细胞和血小板下降，反复发作腮腺炎、腮腺肿大，近几个月或几年内迅速出现龋齿及牙齿脱落等。如出现上述疑似症状，一定要提高警惕，及时到风湿免疫科就诊。

支招：如何做好日常护理

口腔护理

- 1、保持良好的口腔卫生，勤漱口，用软毛牙刷刷牙。
- 2、避免进食辛辣刺激食物，可嚼无糖口香糖刺激唾液分泌，进食除燥生津的食物，如：麦冬、金银花、菊花、话梅等。
- 3、戒烟戒酒，避免高糖高盐食物，控制盐的摄入在每日 4g 以下，可进食如：西瓜、鲜梨、柠檬等生津解渴的水果。
- 4、应避免使用阿托品、利尿剂等可加重口干症状的药物。
- 5、如无其他特殊疾病的禁忌，养成多饮水的习惯。

眼部护理

- 1、避免使用减少泪液产生的全身性药物，保持良好的睑缘卫生。
- 2、保持适宜的温湿度，室内温度保持在 18-21 摄氏度，湿度在 50%-60%。
- 3、保持眼部的卫生，避免搓揉眼部，减少摩擦。
- 4、不要长时间使用电子产品，避免

眼部疲劳。

- 5、尽量避免佩戴隐形眼镜，防止对角膜的刺激和损伤。
- 6、外出可佩戴墨镜，避免强光、灰尘及沙砾刺激。
- 7、眼干症状严重者，可遵医嘱用药。

皮肤护理

- 1、保持皮肤清洁，不要抓挠，避免皮肤破溃，预防感染。
- 2、可适量涂抹温和的润肤产品，避免使用如肥皂类的碱性清洁用品。
- 3、沐浴时水温不能过高，沐浴次数不能太过频繁。
- 4、穿棉质衣物及使用棉质被服，勤换内衣，注意个人卫生。
- 5、局部皮肤损伤的患者遵医嘱用药。

另外，医生会根据患者病情程度，规范使用激素、免疫抑制剂和对症治疗，遵从专科医生的建议定期复诊，切忌随意增减药量及停药。

王斯琦

来源：风湿免疫科

本文审核：祖蓓蓓 风湿免疫科副主任、副主任医师