

“跑步膝”“足跟痛”“跟腱炎”……

这些马拉松跑后常见损伤要当心

近日,南京举行了一场马拉松比赛,有3万名运动员和爱好者参加比赛。赛事设有马拉松、迷你健康跑两个项目,其中马拉松26000人、迷你健康跑4000人。马拉松运动是一项挑战人体极限的运动,意外情况难以完全避免。如何才能跑得健康、跑出开心?南京市中医院(南京市体育医院)副主任中医师孙舒雅给您支招。

通讯员 张明 莫禹凡 现代快报+记者 刘峻

跑前:长期跑量积累、单次跑前热身都是基础

近些年来,长跑因不受时间、地点、器材的限制,受到不少人青睐,跃跃欲试的人不在少数。它可以促进体格健壮、全面发展体能、增强机体免疫力、使人精力充沛、增进心理健康。全长42.195公里的马拉松跑是跑者的终极挑战之一,对体力和脑力的要求都很高。跑步者需要花费数月的时间来训练和准备这项耐力测试。可在某些情况下,这种高强度训练可能会导致许多潜在的伤害。

“决定开启马拉松运动前需要积累一定的跑量。”孙舒雅认为,一时兴起、猛然地就去参加马拉松跑步是不可取的。在参赛前,一定要系统评估好自己的身体情况。如果跑前身体就出现了不舒服的情况,如感冒、发烧、胸闷不适,或者是有明显的关节疼痛、足底疼痛,都不建议去参加马拉松比赛。

在每次马拉松单次跑之前,充分的热身包括髋、膝周围肌肉动态的拉伸,肩部环绕,开合跳,后踢腿跑等必不可少。将关节和肌肉活动开,身体微微热才可以开始进行跑步。特别需要提醒的是,慢跑并不能取代之前的热身。“跑步的状态其实也跟前一天晚上的睡眠状态相关。”孙舒雅

提醒,如果这段时间非常的疲惫、劳累或者出现了睡眠不好的情况,也不建议第二天继续参加长跑。

跑后:拉伸不可少,酸痛严重要就医

“跑完之后一定要进行拉伸。”孙舒雅介绍,拉伸可以分为动态拉伸和静态拉伸。在跑完马拉松之后,建议进行充分彻底的静态拉伸。可以先休息半小时,补一补能量,再进行拉伸,避免把已经疲惫的肌肉拉抽筋。适宜的拉伸不仅有利于促进组织的疲劳恢复,降低组织疲劳堆积的风险,还有利于恢复骨关节及肌肉良好的灵活性,对长期伤病的预防起到了至关重要的作用。

跑完之后,跑者们还需要补充一些含有电解质的运动饮料,合理饮食。与此同时,孙舒雅表示,跑后出现一些肌肉的酸胀疼痛都属于正常的现象。如果出现剧烈的疼痛影响到活动,或者是出现了某一个关节的畸形,以及其他一些心血管方面的问题如跑后胸闷、胸痛等情况,则应当及时就诊。

这几种马拉松跑后常见损伤得当心

“跑步膝”可能是跑步者中最令人沮丧和最常见的马拉松伤病之

一。所谓“跑步膝”学名为髌股疼痛综合征,通常以膝盖前部周围的钝痛为特征,膝关节连接股骨和胫骨。膝盖骨本身可能会感到触痛,并且在运动过程中疼痛通常会加剧。它有时会引起虚弱和不稳定的感觉,并且可能感觉好像有某种摩擦或磨擦,有些人会听到膝盖骨的“咔哒”声。

“‘跑步膝’可能是多种因素造成的。”孙舒雅表示,该病的出现通常与不良的生物力学和不平衡有关,例如不良的跑步步幅和技术以及缺乏足够的足部支撑。而大腿肌肉无力、腿筋紧绷或跟腱紧绷,过度训练也会加重症状。不幸中招“跑步膝”,可通过休息、冰敷、加压,以及抬高、止痛药和其它物理疗法来恢复。

除了“跑步膝”,患有足跟疼痛、跟腱炎的跑者也不在少数。跟腱位于脚跟后部,其功能是将两条主要的小腿肌肉连接到脚后跟后部。此类不适通常由肌腱过度使用引起,特别是在马拉松训练、参赛期间更容易发生。如果跟腱发炎或受伤,可能会引起疼痛症状,其强度可能从轻微到严重不等,在某些情况下,脚跟可能会出现明显肿胀。对于跟腱问题,治疗也通常以自我护理、改良休息、止痛药和物理疗法为主。此外,日常有针对性锻炼和伸展运动也有助于增强周围区域的肌肉。

老人椎体压缩性骨折
“骨水泥”微创手术助其康复

专家在为患者进行微创治疗 通讯员供图

快报讯(通讯员 支晓丽 记者 梅书华)俗话说,伤筋动骨一百天。许多老年人骨质疏松严重,外伤后极易引起骨折,对于高龄老人来说,骨折不仅危害大,还可能致命。近日,南京市红十字医院收治了一名年近90岁的患者,老人跌倒后椎体骨折,而且是高位的椎体压缩性骨折,幸运的是,手术非常成功,老人来院复查时,已经恢复了正常行走。

一个月前,陈奶奶(化姓)因外伤致胸椎骨折——胸5椎体压缩性骨折。虽然老年人跌倒后椎体骨折很常见,在骨科也是常规手术,但高位的椎体压缩性骨折需手术治疗,患者高龄,手术风险可想而知。

陈奶奶入院后,进行了常规检查,骨科常秀荣主任主持了术前讨论,患者高龄,既往冠心病、糖尿病、高血压等基础性疾病,也不规律服药,最主要的是患者胸5椎体骨折,压缩明显,胸椎管狭窄,风险极大,稍有不慎将导致患者骨水泥渗漏,严重的将导致脊髓损伤、瘫痪,甚至危及生命。经过充分的术前评估与准备,制定了详细的手术

方案,骨科医疗团队一致决定手术治疗。

排除手术禁忌症后,在常秀荣、范诚主任的支持下,老人进行了胸椎骨折的微创治疗。因为患者的椎体压缩明显,骨质疏松严重,并且高龄,无法耐受长时间俯卧位,医护人员分秒必争,麻醉师章方勇主任密切观察患者的生命体征,随时做好调整药物的准备,常秀荣、范诚二人精准定位后依次切口、钻孔、扩张椎体并注入骨水泥。术中透视椎体复位良好,骨水泥弥散良好。询问患者,背痛症状明显改善,这时大家长舒一口气,悬着的心终于落了下来。

近期,陈奶奶来院复查,已经不需要他人搀扶照顾。经过检查,身体也已完全恢复,临走时,陈奶奶拉着医护人员的手激动地说:“感谢你们让我又重新站了起来。”据悉,南京市红十字医院骨科成立于1996年,是秦淮区医学重点专科。多年来,骨科医疗团队勇于突破高龄手术“禁区”,成功为多位百岁老人实施人工股骨头、髋关节置换术,助力老人重走“健康路”。

乳腺癌患者,如何渡“心理”劫

医生:试试这五个方法调整心态

“医生,不会是搞错了吧?”“平时都好好的,怎么会得癌?”“还能治好吗?是不是没救了?”……在南京市妇幼保健院乳腺病门诊上,许多刚刚确诊乳腺癌的患者,都会面临情绪的崩溃。“癌症”对每个人来说,都是沉重的字眼,但好的心态有时比治疗更重要。

通讯员 王凝嫣 现代快报+记者 梅书华

家人守护医患呵护,让患癌的她重拾信心

得知自己患病的那一刻,45岁的严女士(化姓)整个人都懵了,明明只是体检时发现胸部可能有肿块,怎么就变成乳腺癌了呢?在丈夫的安抚下,严女士强打精神振作起来,辗转几家医院就诊,但她的心情始终未能从“患癌”的痛苦中平复下来,曾经欢声笑语的家也变得沉默。之后,严女士和丈夫决定来南京市妇幼保健院乳腺病科再找专家看一看。接诊的主任医师殷虹看严女士情绪低落,并没有一上来就分析病情,而是耐心地劝慰,详细回答她的每个困惑。在殷虹的建议下,严女士决定进行手术治疗。

整个治疗过程中,丈夫的支持和守护也是严女士最坚实的后盾。无论是一开始陪同四处求医,还是手术前后的悉心照料,都让严女士在病中感受到丈夫深沉的爱意,大大减轻了病痛带来的焦虑和痛苦。顺利完成手术后,严女士一家算是暂时放下了心,她的丈夫也写下了整整3页纸的感谢信,他提到,术后病区护士会为妻子贴心地擦拭身体,这样无微不至的护理令他印象深刻,非常感动。

“我们从最初的伤心、难过、焦虑、绝望,到现在能平常地生活,是你们给了我和家人最大的帮助,使我们一家又能重新幸福地生活。”目前,严女士正在进行常规术后治疗,回归了正常生活,后续只要定期来复查。

曾因乳腺癌化疗6次,肿块再次出现

53岁的黎女士(化姓)在4年前就被查出患有乳腺癌,在香港进行乳腺癌手术切除左乳,并且术后接受了6次化疗。那次痛苦的经历一直在黎女士的脑海中挥之不去,以至于今年体检发现右乳又出现肿块的时候,她觉得天都塌下来了。

“难道是复发转移了吗?又要经历一次痛苦的折磨吗?”带着巨大的焦虑和绝望,黎女士来到南京市妇幼保健院乳腺病科就诊。乳腺彩超结果显示,她的右乳存在一个1.3厘米*0.8厘米的肿块。看到黎女士近乎崩溃的状态,殷虹反复耐心地劝导她,“现在还确定不了肿块是良性还是恶性,说不定是良性的。”单一影像学检查4A级肿块不一定表示恶性肿瘤,需要手术病理明确诊断。

殷虹的安抚让黎女士镇定许多,安心等待手术和病理结果。手术

完成得非常顺利,术后在护理团队的精心照料下,黎女士也恢复得很快。最幸运的是,她的病理结果显示右乳肿块是良性的,笑容又回到了黎女士的脸上,她还送来锦旗,对殷虹和十九病区医护人员表达了内心的感激。

面对病魔,试试五个小方法自我调整

殷虹提醒,乳腺癌患者要正确认识疾病,面对疾病,保持积极向上的心态。面对病魔,可以试试五个小方法进行自我调整。

深呼吸 当烦躁、焦虑、害怕时,做几个深呼吸,调整心情。

转移注意力 当心情不好时,有意识地转移注意力,做一些自己喜欢的事情,当专注一件事情时就不会胡思乱想。

适当宣泄 适当地宣泄是十分必要的。当心理压抑时,可以向知心朋友、家属诉说或是大哭一场来发泄心中的烦恼和痛苦。

冥想 情绪不好时,会更容易感觉到身体状况。冥想可有效控制乳腺癌治疗过程中常见的情绪失控。

良好睡眠 良好睡眠是保证身体健康的重要因素,保证每晚7至9个小时的睡眠。

南京市儿童医院:
打造高水平儿童医院样板

快报讯(通讯员 于露露 记者 刘峻)近日,江苏省儿科高质量发展学术研讨会在南京召开,与会专家围绕学科建设、人才培养、分级诊疗体系建设等主题展开讨论交流。南京医科大学附属儿童医院党委副书记、院长张爱华表示,要加快推进高水平医院建设,聚力打造国内领先、国际知名的高水平儿童医院样板,提升江苏省儿童卫生事业的整体医疗服务水平,更好满足人民群众对儿童医疗服务的需求。

南京医科大学附属儿童医院(江苏省儿童医学中心,南京市儿童医院)创建于1953年,设有广州路、河西两个院区,编制床位1742张,职工2500余人。2020年、2021年国家三级公立医院绩效考核中,连续位列全国儿童专科医院第6名,9个学科排名进入中国医院五年总科技量值(ASTEM)全国百强。

张爱华表示,今年是南京市儿童医院建院70周年。经过多年的发展,医院一直有着三大品牌特色,分别是精湛的医疗技术、优质的护理服务以及良好的自制制剂。在医学技术的发展过程中,作为全

国首批三级甲等儿童专科医院,在疑难复杂危重以及罕见疾病方面,医院不断开拓,争取更大的突破。建院70年来,南京医科大学附属儿童医院铸造了一批以小儿心胸外科为代表的品牌专科。张爱华介绍,医院将聚焦出生缺陷、罕见病、儿童实体肿瘤三大方向,建成能有效救治儿童重大疾病的高水平多学科联合诊疗团队,整体推进“高原高峰”学科建设发展格局。

未来,医院将以“紧扣国家战略、围绕政府部署、彰显儿科特色、示范引领带动”为总体思路,结合省级儿科龙头医院功能定位,全面提升儿科综合服务能力、人才队伍建设、医疗技术水平、科研创新能力、教学培养能力,力争到“十四五”期末,建设与长三角中心城市功能定位相适应、与儿童健康需求相匹配,具备儿科高水平急、危、重、疑难、罕见病诊治能力,具有高水平的儿科临床诊疗中心、儿科临床医学研究中心、研究型病房、儿科转化医学研究中心、生物样本中心、人才培养基地和医院管理高地,建成国内领先、国际知名的现代化、高水平儿童医院。