

摔一跤感觉没啥事？警惕隐匿致命伤

近日，#小伙摔倒以为没事7天后死亡#登上热搜，引发热议。

原来，小伙在骑车时不慎摔倒，被送往医院后，因身体无明显外伤及出血情况，未做进一步检查便返回家中。后因呕吐不止再次送医后，被确诊为脑出血，最终经抢救无效死亡。

在日常生活中，你是否觉得，身体偶尔遇到“小磕碰”，不痛不痒就没啥事？实际上，有些伤就像“定时炸弹”，一旦爆发就可能造成不可逆的伤害。

据央视



本报制图

早期不明显甚至无症状，警惕慢性硬膜下血肿

不小心撞到床沿、不当健身……都可能诱发慢性硬膜下血肿。早期不明显甚至无症状，很容易被忽视，最终危及生命。

慢性硬膜下血肿是发生在硬脑膜与蛛网膜之间的慢性出血。由于血肿增大速度起初比较缓慢，往往不易察觉。此类疾病多数患者有头部外伤史，且由于老年人脑萎缩，只有血肿积聚到一定量，对脑组织造成较明显的挤压时，症状才慢慢出现。因此，老年人是好发人群。

除了外伤，还有一些因素会引发慢性硬膜下血肿：

- 轻微碰撞，如摔倒、磕碰；
- 长期应用抗凝和抗血小板药，或凝血功能障碍等；
- 反复或突然的胸腹压力增高，如难产、便秘；
- 部分疾病，如高血压、血管畸形、感染及一些颅内病变（蛛网膜囊肿、肿瘤等）；

酒精中毒等；

此外，还需注意的是，不合理的健身习惯也可能导致慢性硬膜下血肿。在做深蹲、卧推、举重等动作时，往往会屏气，这会使静脉压力突然增加。屏气结束后，快速呼气、肌肉放松，静脉压下降，脑容量减少，颅内压骤降，易造成桥静脉撕裂，颅内出血风险随之增加。

千万别忽视，磕碰后出现这些症状要及时就医

在慢性硬膜下血肿早期，症状并不明显，甚至无症状，仅为轻度头昏头痛，很容易被忽视。

在后期，随着血肿量的逐渐增多及对脑组织的挤压逐渐加重，症状逐渐加重，表现为：

- 颅内压增高症状，如头痛、头晕、恶心、复视、食欲不振，甚至呕吐；
 - 神经功能损害症状，如淡漠、偏瘫、麻木、失语、反应迟钝、记忆力下降、思维紊乱、定向力及智力障碍；
 - 大小便失禁、昏迷等；
- 还需要注意的是，如果救治延误，

导致血肿进一步进展，并发脑疝，可能出现严重的偏瘫、抽搐和昏迷，甚至死亡。

如遇跌倒，急救要牢记三个“不”

日常生活中，如果不小心跌倒，通过科学干预可显著降低风险。无论是自救还是帮助他人，一定牢记三个“不”：

· 不急于扶起。先判断意识与伤情，若疑似骨折或脊柱损伤，随意搬动可能加重损伤。

· 不忽视细节。检查有无呕吐、抽搐，保持呼吸道通畅，及时止血包扎。

· 不延误就医。即使表面无伤，也需送医排查颅内出血或隐性骨折。

除了车祸、高处坠落会导致脑部损伤，老人不小心摔倒、小孩头磕碰到桌角、乘车时因急刹车头部撞到前排座椅……这些看似不起眼的“小磕碰”，可能藏着致命风险。

再次提醒大家，一旦感觉身体出现异样要及时就医，别把“小伤”拖成“大病”。

空腹运动更减肥？暴汗服能燃脂？避开这些运动误区 千万别踩坑

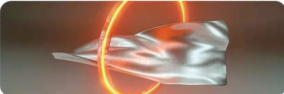
什么是暴汗服

为什么选

高效燃卡装备

Silver-HeatREG

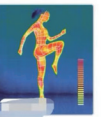
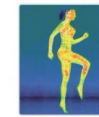
暴汗服是一种能够提升体温，让人体快速出汗，加速卡路里消耗的运动服。



暴汗服燃卡原理说明

通过专利热控科技，形成体表热循环，使人体在运动过程中，快速提升体温，从而促进新陈代谢效率加快，最终提升整体运动的燃卡效果。

快速升温 → 提升新陈代谢 → 快速卡路里



某暴汗服网店页面关于暴汗服原理的介绍

当下正值全民营养周，今年的主题是“吃动平衡 健康体重 全民行动”，倡导大众通过饮食摄入和运动锻炼的双向调节实现健康体重。然而，一些常见的运动误区可能让减重效果适得其反，甚至给健康带来危害。对此，记者采访了运动专家，围绕公众关心的问题给出解答。

高强度间歇训练(HIIT)减重更有效吗？

北京体育大学运动人体科学学院教授邱俊强说，HIIT在改善肥胖人群的心肺功能、身体组成和心脏代谢危险因素方面是有效的，在降血压和改善胰岛素抵抗方面与传统的耐力持续训练一样有效，目前还缺乏证据证明HIIT比传统的有氧持续性运动更有效。超重肥胖者进行HIIT前，有必要进行健康筛查。

空腹运动更减肥吗？

邱俊强说，对超重和肥胖人群来说，空腹运动弊大于利。在体内糖储备不足的情况下，脂肪代谢会加强，但脂肪供能效率低，为满足运动时的代谢需要，蛋白质分解会加剧，造成肌肉分解。

“在低血糖的情况下运动还会带来多种健康隐患，如脂肪代谢紊乱、疲劳感增强、大脑能量供应不足、血细胞供能不足导致细胞破坏增多、免疫细胞营养不足造成免疫力低下等。”邱俊强说。

穿暴汗服运动真能燃脂吗？

“这个说法不仅错误，而且很危险。”邱俊强说，穿暴汗服运动，减掉的体重主要是水分，脱水会造成核心体温升高，引发运动性热病，严重时甚至会危及生命。超重和肥胖人群对热的耐受力弱，更不应该通过脱水来减重。

“周末勇士”的运动习惯是否推荐？

一些上班族工作日没有时间锻炼，便利用双休日集中进行中高强度、运动量特别大的运动，被称为“周末勇士”。但专家提醒，不建议采取每周仅高强度锻炼1—2次的运动计划。

“平时不运动的人偶尔进行高强度运动，运动期间或运动后急性心肌梗死的风险是规律锻炼者的50倍。尽管科学证明这种锻炼也可以获得健康益处，但是不规律的锻炼会增加运动者发生骨骼肌损伤和心血管意外的风险。”邱俊强说。

专家表示，与生物钟同步、循序渐进的规律性运动，可以科学有效提升运动效果。

北京体育大学体能训练学院副教授陶克建议，选择早晨或傍晚皮质醇水平较高时段进行锻炼，此时肌肉力量和耐力表现最佳，能提升20%—30%的运动效能；采用“3+1”训练周期（3周渐进负荷+1周恢复），配合超量恢复理论，可使肌纤维在48—72小时修复期内完成蛋白质合成，实现体能阶梯式增长；建议每周进行至少3次的运动，让身体习惯锻炼，进一步提升身体素质。

那么，哪种运动对肥胖者更友好？邱俊强说，有氧运动如步行、使用跑步机或固定式自行车、游泳等，都适合超重肥胖人群，对心血管也有好处。不能忍受负重运动的骨关节炎患者应考虑游泳或水中运动疗法等运动，锻炼力量和心肺的同时对关节有舒缓作用。

据新华社

女子流脓鼻涕两年多

医生从鼻腔中取出大量结石

现代快报讯（通讯员 马兆敏 于备 记者 庄剑翔）这两年来，扬州江都的小李（化姓）总会时不时流脓鼻涕，且左侧鼻腔日益堵塞。最近她发现鼻塞和流脓涕的症状加重，还散发着奇怪味道，到医院检查后发现，竟然是少见的鼻结石堵住了鼻腔。医生通过手术，在其鼻子内取出大量结石，这才让小李的呼吸重新顺畅起来。

30多岁的小李从两年前开始就总流脓鼻涕，伴随而来的是呼吸不畅、散发异味，且这一现象越来越严重。近日，实在受不了的她来到了扬州市江都人民医院求医。一番检查后，医生吃了一惊。

“这些结石造成患者鼻腔黏膜充血、水肿，已完全堵塞左侧鼻腔。只有把结石取出来才能让她顺畅呼吸。”耳鼻喉科副主任医师徐海燕通过鼻内镜等检查发现，小李的鼻子里几乎“塞满”了。好在，只要通过手术取出就能够重新顺畅呼吸。

很快，医疗团队运用鼻内窥镜为小李实施了取石手术，藏匿于患者鼻腔深处、质地坚硬的结石被逐一取出，共约18立方厘米。“结石铺满了半块纱布！”医生说，鼻结石临床不多见，如此大量更是少见。手术成功后，小李鼻腔通气功能显著改善，顺利康复。

这些结石是从哪里来的？医生推测，此前小李曾得过霉菌性鼻窦炎，但当时并未重视，没有及时治疗，时间一长，霉菌团



▲医生在为患者做手术

▲CT显示结石堵塞鼻腔 通讯员供图

块就钙化形成了结石。

“鼻结石多由鼻腔异物、炎症及分泌物长期积聚所致，血块、痂皮滞留鼻腔也可能引发。鼻结石长期留存可能引发呼吸不畅、脑供血不足、鼻炎及鼻窦炎等并发症，

影响生活。”徐海燕介绍，预防鼻结石需及时治疗鼻腔疾病，注意鼻腔卫生，戒除抠鼻、剪拔鼻毛等习惯，警惕异物入鼻。若出现单侧鼻塞、鼻腔异味或反复鼻出血，需及时就医排查鼻腔异物、肿瘤等。