

练瑜伽、骑山地自行车，谨防髌关节撞击症

专家提醒：锻炼要因人而异，不要蛮练

■ 本报记者 侯赛 通讯员 熊思思

随着现代人对健康越来越重视，锻炼的花样也越来越多。山地跑、山地自行车、攀岩、瑜伽、滑雪、马术等时兴运动成为不少中青年人群青睐的运动方式，而从事足球、篮球、网球等运动的人群也很多。

爱运动是好事儿，可如果锻炼不当，容易导致髌关节撞击症。海南省人民医院骨科主任王广积在门诊中发现，如今越来越多的中青年人得了这个毛病，严重者还要做髌关节镜手术。

时兴运动引发髌关节撞击症

髌关节撞击症一般都是由于运动过量，或运动的角度、幅度过了引发的。门诊中，很多女性因瑜伽强度过大，患上髌关节撞击症；男性很多是因为骑山地自行车，打篮球等运动患病的。

王广积曾在门诊中接诊过一个30岁的男子，喜欢山地跑，两条腿都患上

了髌关节撞击症。山地跑在下山的过程中，对髌关节的冲击是很大的，路不平容易扭伤。这名患者运动时，髌部扭伤过一次，但扭伤以后还是继续跑，一个星期要跑19公里，越跑越痛，最后痛得连走路姿势都变了。

“锻炼要因人而异，不要蛮练。任何一项运动都是要一步步来的，千万不要指望一夜之间就能取得突飞猛进的进步。欧美的年轻人比中国人还会玩，所以首先发现了剧烈运动可能会引起髌关节的问题。”王广积提醒。

髌关节撞击症，英文简称为FAI，指的是当髌关节过度活动时，髌臼缘尤其是髌臼的前上方会跟股骨经常碰撞，两块骨头经常碰撞就会有骨质增生、关节孟缘和软骨的磨损，从而造成各种行动不便。瑜伽的各种盘腿扭曲，也可能因过度屈髌使髌关节过度活动。

据统计，在美国，喜欢从事剧烈运动或挑战人类极限运动的人群里，髌关节撞击症的发病率是10%—15%，其中喜欢滑雪的人群最多。在中国的髌关节撞击症病人里，女患者大多是练瑜伽

练出来的，男患者大多数是玩足球、篮球、山地跑导致的。

关节痛超一周没缓解应重视

患上髌关节撞击症的人，髌关节不能屈髌、内旋、内收，可能出现的症状有：髌关节疼痛、不能跷二郎腿、下楼梯困难、抬腿困难，走路时髌关节发出“咯嗒”的弹响声、晚上睡觉不能侧卧位，侧睡时两腿中间必须垫个枕头，否则髌关节会很酸痛，有些人甚至会痛醒。



王广积说，针对髌关节撞击症的严重程度，有3种治疗方案：

第一阶段：只是有疼痛等炎症反应的，应停止过度运动，注意休息，慢慢就会好起来。

第二阶段：通过休息仍然不能缓解症状，并且已经影响到工作生活的，得做髌关节镜微创手术，把增生的骨头磨掉，破裂的孟唇修补掉，三五天就能出院，80%左右的人能如常人一样生活，也能做一般缓和运动。但如果继续从事原来的剧烈运动，关节还会重新出问题。

第三阶段：情况更严重的，进展到髌关节的骨性关节炎，并严重影响生活质量的，要做关节置换手术。“经常发生关节的弹响跟碰撞，骨头就会碰坏掉，开始是软骨损伤或者骨质增生，如果撞击的地方出现空洞，软骨下骨出现囊性样改变，那么变成骨关节炎在所难免，对付这个疼痛就只能靠换关节了。”王广积说

专家提醒，出现关节疼痛，如果休息了一周还没有缓解，就要找专业医生进行诊断和治疗。患者得了髌关节撞击症，应改做一些温和运动，比如快走、平地上慢跑等。

高血压找上年轻人

合理膳食、戒烟戒酒、心理平衡、适量运动是预防关键

■ 本报记者 侯赛

抽烟喝酒、长期熬夜……日常生活中，许多人拥有这样的不良生活习惯，导致高血压患病人数不断飙升。海口市人民医院心血管内科主任陈漠水告诉记者，在日常门诊中，年轻人高血压的门诊量占到三成甚至五成，其中低于30岁的年轻患者不在少数。一位在高校就读的20岁学生，因高血压不得不开始长期服用降压药。

如今，高强度的职场压力只不过是高血压众多诱因的冰山一角。很多人并不清楚高血压从何而来，会对人体带来哪些影响。

“高血压与年龄、遗传、环境、肥胖等多种因素相关，中青年多以原发为主，起病隐匿，发展缓慢，往往通过体检方能发现。”陈漠水告诉记者，有家族遗传史的青少年，如果有纯合性家族性高胆固醇血症、I型糖尿病家族史，这部分人群易发生脂质代谢紊乱和高血压，导致动脉粥样硬化发生率显著增加，需早期、密切监测血脂和血压。

除了家族遗传因素，高盐高糖的不合理饮食、生活节奏加快导致精神压力大、肥胖、缺少运动、长期熬夜、抽烟酗酒等，都是高血压年轻化的重要原因。

“喜欢抽烟、喝酒的年轻人，容易出动脉硬化和血压升高等危险；喜食高糖、高脂、高盐、高蛋白的“四高”食品，容易导致脂肪过量堆积；另外，工作压力大，情绪烦躁，缺乏运动等也是重要原因。”陈漠水进一步解释道。一项针对高血压患者进行的研究表明，引发高

血压的原因有27%是由于心理压力。

此外，许多都市人群习惯晚睡甚至午夜才入睡。长此以往，也可能诱发高血压、心脏病、脑血管等疾病。

“很多年轻人认为自己吃得香睡得着，身体很棒不用做体检。但身体的新陈代谢是不停发生的，每天都有细微变化。”陈漠水说，35岁以下的年轻人，



最好每年测血压2—3次，同时还要注意血糖、血脂、肝功能、体重指数等指标有无异常。

“预防高血压要从改善生活方式开始，合理膳食、戒烟戒酒、心理平衡、适量运动是预防高血压病的关键措施。”陈漠水提醒，年轻人应该劳逸结合、及时排解压力。足够的运动量是每天走3—5公里左右，可以选择打太极拳、慢跑等运动方式。

若被诊断为高血压，专家提醒，要用良好心态坦然面对，同时一定要遵循医嘱，坚持长期规范服药，千万不要自认为年轻身体好就擅自停药。

相关链接：

高血压的症状通常包括：
头疼—部位多在后脑，并伴有恶心、呕吐等症状；
眩晕—女性患者出现较多，可能会在突然蹲下或起立时有所感觉；
耳鸣—双耳耳鸣，持续时间较长；
心悸气短—高血压会导致心肌肥厚、心功能不全，都是导致心悸气短的原因；
肢体麻木—手指、脚趾麻木或皮肤如蚁行感，手指不灵活。
(侯辑)

经常心慌需警惕

心律失常

■ 本报记者 孙婧 通讯员 王琨

“大夫，我最近经常心慌，有时感到心脏好像要跳到嗓子眼儿了，可每次发作时间都不长，一会儿就过去了，您说这是怎么了？”30岁的小琳近日在就诊时询问。

“前段时间感冒过吗？最近工作累吗？……”在详细问诊及心电图等检查后，三亚市解放军425医院心血管内科主任吴歆华解释道，“这是房性早搏，属于心律失常的一种，年轻人的房性早搏本身没有什么危险，可能与您最近经常加班、熬夜、紧张、喝过浓咖啡等不良生活方式有关，平时注意休息，少喝浓茶、咖啡。”

吴歆华介绍，心律失常是一种十分常见的心脏病症，有的无碍健康，有的会导致严重后果，主要与是否有基础心脏病及严重器质性疾病有关。当出现心慌心悸、头晕乏力等不适，以及在健康体检或因其他疾病就诊而发现心跳异常时，应积极找心血管专科医生检查，明确诊断。

吴歆华说，心律失常的严重程度并不与症状完全一致，感觉重的不一定严重，感觉轻的不一定轻。在日常生活中，有些患者很容易轻视身体反应，认为心律失常发作就是难受一小会儿，对自己没有什么大影响，不需要去医院看。有的老人会有心前区的疼痛，测血压发现明显的升高或下降，这种情况下，未来就有发生心律失常的高风险。而有的老人即使有心律失常也没有明显的临床表现，这就要靠定期体检。有

些患者一发现自己有心律失常就特别恐惧，容易导致不科学用药和过度治疗，过于紧张、过度治疗也会加重病情。所以，心律失常是否严重、是否危险，是否需要治疗，不能凭感觉盲目判断，出现不适后应尽快就医。吴歆华说，对于心律失常来说，发病了不必惊慌，只要采取正确的急救措施和及时就医即可。

吴歆华建议，在日常生活中要学会护心，防患于未然，一是戒掉生活中很多对心脏不好的坏习惯，比如熬夜、吸烟、大量饮酒等，提倡戒烟慎酒，回避二手烟，尽量少去碰咖啡、浓茶、辛辣食物等；二是偶尔可以喝一点红酒，可以促进血液循环，对减少心律失常的发作有一定帮助；三是控制脂肪的摄入，动物油、动物脂肪、动物内脏、软体海鲜等，要有节制吃；四是尽量多运动，比如慢跑、快走、打太极拳等，既能锻炼心脏功能，又能愉悦心情。良好的心态是预防心律失常很重要的一个环节，胜过服药。

值得注意的是，老年人由于肠道功能下降，会有便秘问题，容易加重心律失常，应多食用膳食纤维，蛋白饮食限量，保持排泄通畅。吴歆华建议，蛋白摄入量应控制在每天每公斤体重1—1.5克，心功能不全、肾功能不全患者控制在1克以内。此外，心功能不全和水肿的病人也要控制盐和水的摄入，以免加重心脏负担，导致心功能恶化。老年男性朋友有前列腺增生的情况，要尽早治疗，以免排尿困难加重心律失常。

微创牙周诊疗：轻松拯救牙周健康

牙周疾病是常见的口腔疾病，是引起成年人牙齿丧失的主要原因之一，也是危害人类牙齿和全身健康的主要口腔疾病。牙龈疼痛、牙龈出血、牙齿松动是牙周病早期的症状。

据调查，大部分成年人有牙周病，35—44岁中年人牙周健康率为14.5%，65—74岁老年人的牙周健康率为14.1%。令人担忧的是，牙周病的年龄正呈年轻化趋势发展，在全国12岁的青少年中，已有超过半数人群患牙龈炎并有牙石。

海南拜尔口腔医院专家指出，牙周病是不容忽视的中国式口腔问题，如果不及时治疗，将会诱发多种疾病。牙周病患者的牙周袋内存在大量细菌，这些细菌能通过血液感染心血管组织，从而诱发心血管疾病。临床发现，急性或亚急性感染性心内膜炎患者中有10%—30%与牙源性感染有关。

此外，牙周袋内的龈下菌斑中，幽门螺杆菌的检出率非常高。由此

可见，牙周病变有可能增加幽门螺杆菌感染，从而导致慢性胃炎、胃溃疡甚至胃癌的发生。再者，牙周局部慢性感染的细菌及其毒性产物可进入血流中，使牙周炎成为感染性心内膜炎、冠心病、心梗和脑炎发生的危险因素。牙周病久治不愈或是拖久不治，则会导致病情的进一步病变，将会诱发口腔黏膜病等一些口腔疾病，更有甚者可引发生口腔癌病变。

海南拜尔口腔医院采用微创牙周诊疗技术，引进德国超声波牙周治疗仪、牙周综合治疗仪等设备，采用超声波能量转换，轻松去除生物膜、细菌和牙石沉积物，舒适、轻柔。通过微流效应，有效去除龈下菌斑及牙石，阻止牙龈退缩，改善龈下微环境，安全性高，疗效好。

海南拜尔口腔专家表示，微创牙周诊疗不仅仅适用于各种程度的牙周病患者，对于种植体周围炎症的患者也同样适用，不会对敏感种植体表面造成损害。(晓臻 林宇)

乐东县中医院防疫员吉家炯：

17载一路风雨，只为不能漏掉一个

■ 本报记者 苏庆明 特约记者 孙体雄

“妈妈，打针的叔叔又来了。”

近期，当骑着摩托车、背着冰包的吉家炯再次来到向阳村时，村里许多被他“打过针”的小孩这样称呼他。

吉家炯是乐东黎族自治县中医院的一名防疫员，负责基层儿童疫苗接种工作。向阳村属于乐东县城抱由镇的抱由片区，从1998年当防疫员以来，他来这里次数谁也无法数得清。

很多家长都记不清自家孩子打过多少回针，但吉家炯手中有账。工作中，他就拿出一本花名册，上面有每家小孩的接种纪录，然后从冰包里拿出疫苗进行接种，然后再做好记录。“按照国家规定，每个小孩要免费打一类疫苗22针次。隔了一定时间，我们就得来一趟，不能漏了。”

除了给已经打过针的小孩接种外，吉家炯还找到了村中的新生儿进行接种。“谁家有刚生的小孩，我们都有名单，这个也不能漏了。”

给向阳村的孩子打完针后，他又奔赴其他村庄。起身回程时，夜幕已经降临，车灯照亮了昏暗的村道。

“17年了，还是一身雨一身土。”作为业务上的主管领导，乐东疾控中心免规科科长韩余光这样点评37岁的吉家炯。

其实，吉家炯现在本可不必四处跑



吉家炯为片区孩子们的接种记录登记注册。 本报记者 苏庆明 摄

的。他现在是中医院乐富社区卫生服务站防疫科保健科的主任，服务站是他的工作场所，在这里接种就可以。为什么要跑呢？

“有的群众不知道孩子要打疫苗，有的到了规定时间忘了来了，有的我们打电话过去还打不通，有的因为农忙来不了，”吉家炯说，“小孩的健康不是小事，他们可以忘，我们不能忘。”

这些年来，他与同事负责的接种范围是县城抱由镇抱由片区、乐富片区和乐安片区，人口超过3万人。为了基层群众的健康，这位防疫员兢兢业业，唯

恐错漏，走遍了他负责的片区村庄。

吉家炯负责的片区，许多村庄的道路是蜿蜒曲折的山路，最远的向阳村8队离县城有10多公里。在2003年以前，吉家炯都是骑着自行车去这些地方。每次早上过去，还要自带干粮，免得中午再回来拿一次。日晒雨淋不在话下，回家晚了，还可能听妻子的抱怨。

有一回，去向阳村8队时，村前河水因为下雨上涨，吉家炯硬是借用村民的竹排划过去。他解释，“不能让小孩错过接种乙肝疫苗的时机。”

令人难以想象的是，即便是免费，许多群众也不愿意让自己的孩子接种。这让吉家炯常常要说许多苦口婆心的话。“在刚当防疫员不久，在抱由村给一个小孩接种时，他父亲听信谣言，以为接种后孩子长大不能生育，操起一把菜刀要砍我。”虽然工作中困难重重，吉家炯并没有退却，和小孩母亲一块劝阻了暴怒的父亲，最终接种成功进行。

如今，为了“不能漏了”的目标，吉家炯要经常跑工地、种植园、砖瓦厂等，主动寻访外来流动人口。这同样是一个苦差事。他说，“因为他们今天住这边，明天又跑那边。找到他们时，他们还说，小孩好好的，干嘛要打针？我们小时没打，不也没事？”

吉家炯说，“工作中，给家长做好几次思想工作才接上种，实在太正常了。”

止界资讯

我国整治非医学需要的胎儿性别鉴定

记者日前从国家卫生计生委获悉，国家卫计委等7部门将于今年4月至11月在全国范围内开展整治“两非”(非医学需要的胎儿性别鉴定和选择性别人工终止妊娠)专项行动。

据介绍，开展专项行动严厉打击“两非”违法行为，旨在加大出生人口性别比综合治理工作力度，确保完成“十二五”期末全国出生人口性别比下降至115以下的目标任务，为促进出生人口性别结构平衡创造条件。

根据方案，此次专项行动将重点查处医疗卫生、计划生育技术服务机构及其人员的“两非”行为；以出生人口性别比长期严重偏高的县(市、区)为重点，严厉打击从事“两非”的“黑诊所”和游医等非法机构和人员；查处“两非”中介；打击采血鉴定胎儿性别行为。

据了解，我国是世界上出生人口性别结构失衡最严重、持续时间最长、波及人口最多的国家。统计数据显示，“十二五”以来，我国出生人口性别比一直在高位徘徊，2014年为115.88。“两非”行为是导致出生人口性别比偏高的直接原因。

(据新华社电)

食药监总局：30家发布严重违法广告产品企业被行政告诫

国家食品药品监管总局网站日前发布通告称，由于广告违法情节严重、给公众饮食用药安全带来极大隐患，涉及30家企业的33个产品(10个药品、13个医疗器械和10个保健食品)因发布严重违法广告被行政告诫。

根据违法广告监测情况，食药监总局从2014年度刊播严重违法广告且2015年第一季度仍继续刊播，并且次数较高的违法广告中，筛选出了违法情节严重的33个产品，包括伊春金北制药有限公司生产的三宝胶囊等10个药品；哈尔滨市吉大医疗器械厂生产的前列腺纤维敷袋、颈肩腰腿痛磁疗贴等13个医疗器械；以及安徽华信生物药业股份有限公司生产的华信牌富硒康口服液等10个保健食品。具体名单已在食药监总局网站上公示。

据介绍，这33个产品的违法广告情节表现为：擅自发布未经审批或篡改审批内容的违法广告；含有不科学的表述功效的断言或者保障；夸大产品功效和适应范围；利用医疗科研院所名义或以专家、患者名义和形象做功效证明进行虚假宣传等。这些广告违法情节严重，扰乱了广告发布秩序，给公众饮食用药安全带来极大隐患。

(据新华社电)

新方法可使卵巢癌筛查成功率翻一番

澳大利亚新南威尔士大学最近宣布，一项大规模试验表明，该校研究人员开发的一种卵巢癌筛查新方法，可使筛查成功率达到传统检测方式的两倍。

卵巢癌是女性卵巢的恶性肿瘤，是妇科肿瘤中死亡率较高的一种，发病初期无明显症状，不易检测。新方法针对女性体内一种叫做CA125的蛋白质，使用统计运算分析该物质在血液中的含量变化。

CA125蛋白质在正常卵巢组织中不存在，而在一些卵巢癌患者体内常见。传统检测方式根据固定的CA125含量标准来评判发病风险，新方法则注重分析该蛋白质含量的变化过程，比固定指标更为精确。

英国伦敦大学学院领导的一项世界最大规模卵巢癌筛查试验显示，该方法可检测出86%的侵袭性上皮性卵巢癌，而传统方法只能检测出41%。

(据新华社电)

简讯

日前，海南首届下肢静脉曲张微创研讨会在海南海现代男科医院举行，著名血管外科专家、上海交大医学院附属仁济医院张岚教授应邀出席并举行专题讲座。

此次会议的目的是提高我省医师的专业技术水平，共同就下肢静脉曲张诊疗技术进行深入交流和探讨，为下肢静脉曲张患者搭建一个高端的就医平台。据了解，这是海南首次以下肢静脉曲张为主题的学术交流会。

(记者马珂)



给我关注 还你健康

健康周刊广告联系：18976640822
投稿邮箱：hnbjzkz@qq.com

海南拜尔口腔医院

24小时咨询热线：66556933
官网:www.hnbyer.com
地址:海口市龙昆南路白坡里336号(南大桥下白坡里公交站旁)

拜尔口腔全国连锁
IYER DENTAL NATIONAL CHAIN
— 联盟控股成员企业 —