

微信微博圈刮起运动“攀比风”

运动过量有损身体健康，经常跑步时疼痛应及时就医

时下最时尚的运动是什么？看看朋友圈刮起的那股“运动攀比风”就知道。今天跑了多少？走了多少？……继晒娃、晒美食、晒旅行之后，晒跑步或步行的步数已经成为微信微博朋友圈里的又一热门现象。

■ 本报记者 马珂
通讯员 向云凯

针对朋友圈的这股“运动攀比风”，各界褒贬不一。有人认为，运动是健康生活的一种方式，而运动量的大小不应该用来相互攀比。有人认为，多运动有益于健康，“攀比”一下也无妨。但是，也有人疑惑，“走起来就等于做运动，日行万里就等于健康运动吗？”。记者就此采访了有关人士。



男性也会“内分泌失调”

症状表现：
疲劳、焦虑、多疑、说不清楚的疼痛等

■ 本报记者 侯赛 通讯员 熊思思

一项调查显示，40~70岁的男性，多半会出现男性内分泌失调综合征，年龄越大，症状越显著。随着工作压力的加大，环境污染日趋严重，男性内分泌失调的患者越来越多，而且是导致男性内分泌失调性不育的直接导火索，他们也需要特别的关怀。

海南省人民医院泌尿外科主任医师王为服解释说，内分泌是人体生理机能的调控者。它通过分泌激素调节人体的代谢和生理功能。正常情况下各种激素是保持平衡的，如因某种原因使这种平衡打破了（某种激素过多或过少），就会造成内分泌失调，会引起相应的临床表现。男性和女性都可能出现内分泌失调。如天气较热，人体新陈代谢在加快，体内水分和营养消耗增加更容易造成内分泌失调。

王为服表示，男性内分泌失调的主要症状有：精力不集中、记忆力减退、睡眠减少、容易疲劳；工作能力下降，对周围事物失去兴趣；抑郁、焦虑、易怒、多疑、神经质，影响人际关系，头晕心慌，说不清部位的疼痛不适，去医院检查又无异常发现；肌肉减少、脂肪增多、骨质疏松、生理需求减退、生理功能出现障碍等。

内分泌失调的原因有哪些？王为服表示，男性内分泌失调主要有四个方面因素：

- 环境因素：**由于空气中存在一些化学物质，通过各种渠道进入人体后，就会形成经过一系列的化学反应，导致内分泌失调。
- 生理因素：**人体的内分泌腺激素可以让人保持生理处于平衡，但这些生长调节剂一般会随年龄的增长而失调，年龄越小内分泌越少。有些人的内分泌失调是来自遗传。
- 情绪因素：**心理原因对内分泌的影响很大。受到工作等各方压力的影响，男性常处于紧张状态，情绪改变异常。这就会造成激素分泌的紊乱，造成内分泌失调。
- 营养因素：**人体维持正常的生理功能就必须要有足够的、适当的营养，否则，身体就会产生内分泌问题。

制图：石梁均

王为服告诉记者，内分泌失调对男性的影响是不可忽视的，可能导致男性性功能障碍和不育，必须引起重视，及时就医治疗。



■ 本报记者 侯赛

近日，武汉一名5岁男童因吃饭时嬉闹，被罚喝20多杯水。喝到第10杯水时，孩子说喝不下，老师依然要他喝，导致肾积水，经手术至今未愈。那么，日常生活中，过量饮水会导致肾积水吗？

海南省人民医院泌尿外科主任康新立表示，大量饮水和肾积水并没有直接联系。一般肾结石和输尿管上端狭窄等自身身体有情况才会引发肾积水，但饮水过量可能诱发或加重病情。

海南省农垦总医院健康分诊台

省农垦总医院开展海南首例“左心耳封堵术”

52岁澄迈男性患者严某近期在海南省农垦总医院成功接受海南首例左心耳封堵术治疗。该院运用高新技术，突破我省心血管微创技术局限，帮助这名心律不齐的患者远离房颤折磨，大幅降低了卒中风险。

患者严某患有冠状动脉粥样硬化性心脏病、缺血性心肌梗、心脏扩大、心律失常、房颤，有高血压4年病史，病情复杂。近来气短一月余，双下肢浮肿，患者慕名来省农垦总医院心内科治疗。该科刘先霞主任、陈武副主任、许环荣医生等介入。治疗团队根据患者病情制定详细的治疗方案，评估患者已经失去房颤药物复律和射频消融根治房颤的时机，由于血栓负荷风险较高，建议为患者实施左心耳封堵术。

近期，刘先霞率团队使用萨丁格穿刺法，成功为患者穿刺右侧股静脉，在食道超声辅助下，细小的导管由静脉血管介入心脏房间隔，利用双C臂造影图像和介入导管多角度测量左心耳开口直径与深度后，使封堵器展开分离，手术成功。患者术后恢复

情。如果一个人饮水量超过正常人好多倍，可能导致尿崩症发生。

饮水导致肾积水发生几率较小

康新立表示，小儿的输尿管很细，上端与肾盂相连，下端连接膀胱和尿道，输尿管任何一处堵住了，都有可能导致孩子的尿液积蓄在肾盂，引起肾积水。

而肾盂输尿管连接部梗阻（UP-JO）则是肾盂和输尿管连接的地方被堵住了，妨碍肾盂的尿顺利排入输尿管，使肾盂无法排空尿液，导致肾脏的集合系统扩张。

“80%的小儿肾积水是UPJO所致。”康新立指出，许多孩子在妈妈腹中时就输尿管生长异常，比如输尿管高于肾盂，输尿管两头的连接处天生狭窄，出生后若没有及时处理，肾积水是迟早的事情。

另外，7%的小儿肾积水是膀胱输尿管反流所致。正常的输尿管与膀胱连接的地方有类似活瓣的功能，只允许尿液从输尿管流进膀胱，而不允

许尿液从膀胱向输尿管的倒流，但由于先天性活瓣发育不全、尿路梗阻等原因，使活瓣样功能失效，尿液倒流回输尿管，严重时到达肾脏。

专家表示，如果排除先天性原因，后天也会引起肾积水。如果小孩突发肾结石，结石堵在输尿管，也有可能引发肾积水，但仅是饮水导致肾积水的情况发生几率比较小，少量并不足以导致重度的肾积水。

生活中，肾积水患者越来越多，受到人们的关注。对此，专家指出：及早了解肾积水的症状，避免疾病来袭。

肾积水首先表现为腰部酸胀痛

肾积水的症状表现有哪些？康新立表示，首先表现在腰部酸胀痛，如果感觉自己腰部发酸、胀痛，特别是一侧腰部胀痛时，要特别警惕，这可能是肾积水的症状。尤其是腰痛时，不要简单地以为是腰部受凉或劳累所致而未引起足够的重视。如果是因为受凉或者劳累过度引起的腰痛，一般表现为双侧腰部不适，而不发生在单侧。

海南省安宁医院精神卫生防治宣传窗口

省安宁医院救治一名重症精神病人

洋浦经济开发区干冲区办事处南便居委会南方村村民李某今年34岁，由于长期患有精神疾病，家人只能将他锁在家里。近期，海南省安宁医院在取得了民政部门的支持后，主动去李某家里，将他接到医院进行免费治疗。

1999年，18岁的李某突然患上了精神方面的疾病，脾气变得暴躁，一受刺激就会与他人起冲突。家人带他到医院治疗一段时间后，因为没钱，治疗只能终止。为防止他伤到别人，家人不得不将他锁起来，没想到这一锁就是16年。16年中，李某几乎与世隔绝，与他相伴的只有一扇铁门和四面冰冷的墙壁。

据了解，李某的父亲患有严重的气喘等疾病，已基本丧失劳动能力，其母亲小病不断，每天起早贪黑卖鸡蛋，收入微薄。大儿子和小儿子两家的经济条件都不好，每个月收入不高，还要赡养父母。

“我们全家人都希望社会上的好心人能帮帮我们。爸妈都盼着二弟以后康复了可以成家，这样他们就放心

运动量并非越大越好

跑步对身体有没有坏处呢？对此，海南骨科医院唐庆国院长表示，跑步虽然能给人们带来健康，但运动不当或过量同样会引起损伤。平时，人们的运动量并非越大越好。

目前，跑步人群中最常见的症状是膝关节疼痛，由于骨骼长时间、反复性受压引起细微断裂，长跑者会在小腿下部、臀部、足部发生应力性骨折。而且，初学者、有受伤史、超负荷跑步（1周跑步距离超过65km）、在跑步时突然加速或跑步距离骤增、骨密度低（骨质疏松）的女性等人群在跑步时受伤的风险更大。

日常生活中，如何减少跑步可能带来的身体损伤呢？唐庆国表示：作为初学者，刚开始应慢跑，循序渐进增加跑步的时间和距离；每周应休息1~2天或采取其他锻炼方式；跑鞋应舒适，并带有一定支撑与减震作用；跑步路面应柔软，尽量不要在柏油路、水泥路等硬路面上跑步，硬路跑步时关节及脑部受到的冲击力会更大；跑步前应做充分的活动，让身体充分舒展，以适应接下来的跑步运动。

目前，天气逐渐转凉，要特别注意运动后的保暖，即运动出汗后不能让凉风吹着，这个时候身体毛孔舒张，如果凉气入侵，则有可能引起风湿或肌肉痉挛、损伤、炎症等。

运动损伤后该怎么办？初期轻度损伤的最好方法就是休息，或者更换运动方式。如果在数天跑步时均感到疼痛，甚至不得不中断跑步。建议去看一下医生，不要认为这种疼痛忍一忍就过去了。

唐庆国提醒，日常生活中，运动应因人而异，应该根据自身的年龄和体质，选择有针对性的锻炼，并坚持下去。他提醒，步行健身最好选择在清晨或晚饭后1个小时，以30分钟到1小时为宜，每天走6000至10000步比较适合。特别是初期，不能一味地追求运动量，更不能因为攀比、炫耀而强行加大运动量，否则因为超负荷运动，对骨骼关节造成一定的损伤，那就不得不偿失。初期运动最好是微微出汗，这样既能受到运动带来的效果，又能有效避免过度运动使机体免疫功能受到损害。

适量的运动既能带来健康，又能避免对身体机能造成的损害。唐庆国表示，海南相对于其他地区来说，跑步环境有着得天独厚的优势。因为海南的空气质量在全国首屈一指，有如此之好的空气质量，有氧运动的效果自然事半功倍。



肾积水的症状比较多见是疼痛，多数表现为腰部或下腹部的疼痛，根据梗阻发生的快慢可以表现为剧烈的绞痛、胀痛或隐痛。比如泌尿系结石引起的肾积水常会有比较剧烈的肾绞痛。还有，尿液带血也可能是肾积水的症状，如果发现自己尿色发红、发暗，或者呈酱油色等，可能是输尿管结石、肿瘤引起出血所致，要提高警惕。

除此之外，肾积水的症状也有尿频、尿急、尿失禁等，如果泌尿系梗阻的部位在膀胱以下，可以出现排尿困难，如前列腺肥大症常表现为排尿费力，尿线细、间断、排尿后滴尿、夜尿增多等症状，也可以出现尿频、尿急、尿失禁等。

患上肾积水，该怎么护理？康新立建议，患者在生活中要坚持健康的饮食结构，不能过多的食用含蛋白质较多的食物，避免加重肾脏的负担，不利于身体的恢复。如果患者是单侧性肾积水，没有必要限制饮水的数量，而出现肾功能障碍的病人，要限制每天饮用的水量。

“因为肌体代谢的需要，成人一般一天至少喝1.5升的水，别等到口渴时才喝水，少量多次才是健康的。”康新立说。

医界资讯

海医附院促“双创”献爱心

本报讯（记者马珂 通讯员付伟华）日前，海南医学院附属医院和澄迈爱心学校心连心促“双创”送医送药献爱心公益活动启动。海南医学院附属医院的20余名医生为学生们免费进行体检，并为爱心学校图书馆捐赠了6000元爱心善款。

海南医学院附属医院有关负责人表示，医院领导班子对此次活动非常重视，精心安排眼科、内科、外科、体检中心的高年资专家和护士，认真准备各种检查器械和药品。希望通过这次活动能让更多的社会力量来关心、关爱和关注这些特殊的孩子们，为教育公平，惠泽弱势群体尽一份力量。

据介绍，海南医学院附属医院为促进“双创”工作，长期坚持医疗下乡、慰问弱势群体、服务百姓等活动，树立良好的公益形象，获得社会各界的好评。

5处方刹住急性心梗高发率

近年来，我国急性心肌梗死的发病率呈明显上升趋势。目前，我国约有2.9亿心血管病患者，其中心肌梗死患者约250万。从2002年至2011年这10年间，我国城乡居民的冠心病死亡率增加了近3倍。

急性心肌梗死的诱发因素主要是高血压、糖尿病，加之胆固醇和血脂异常没有得到有效控制。另外，以大量吸烟为主的不健康的生活方式也是重要因素。目前很多35~40岁的急性心肌梗死患者并非合并有高血压、糖尿病，但都有较长的烟龄。可见，吸烟占青年人群急性心肌梗死诱因的首位。

急性心肌梗死的主要症状是胸痛，如果出现不明原因的胸痛，特别是肥胖、吸烟量大、高血压、糖尿病患者出现此类症状，同时服用硝酸甘油两次都没有得到缓解，应马上急救。

专家表示，冬季是急性心肌梗死的高发期，人体的心血管功能对温度的变化非常敏感，日夜温差大、室内外温差大都可能导致血管痉挛、血压波动，心脏负荷加重。甚至平时身体不错的年轻人也会在气温骤变时突发心血管意外，应适时保暖。日常生活中，要从以下5个方面注意防范：

药物处方 冠心病患者必须长期坚持规律用药，绝不能擅自停药或者更改药量，这即不利于康复，又容易导致心肌梗死等问题。

运动处方 除了为患者选择适宜的运动方式外，还要对时间和强度等进行指导，要细到每天的次数和时间。

营养处方 冠心病患者必须坚持低盐、低脂、低糖的饮食原则。

心理处方 要和患者把事情解释清楚，消除患者诸如“支架会不会掉下来”“支架用多久会出问题”之类的疑虑。

戒烟处方 冠心病患者必须戒烟，除了自己的努力，医生也要给予帮助。（桑九）

牙周炎易增加糖尿病并发症

口腔疾病和慢性病存在诸多关联。有研究表明，如果糖尿病患者伴有口腔问题隐患，那么糖尿病会增加牙周炎的疾病风险及严重程度，且牙周炎也容易增加糖尿病并发症，如糖尿病肾病、心血管病等的发生风险。

对于牙周炎，专家表示，很多患者牙齿的旁边最开始是菌斑，逐渐形成牙石，造成牙龈萎缩，牙齿周围“土壤”没了，牙齿就脱落了。

有统计显示，青少年牙齿缺失多因龋齿，而中老年则是因为牙周疾病。很多有牙周问题的人在刷牙时牙龈出血之后就不敢再刷了，这是错误的，越是这样，越要轻轻地刷出血的地方。出血处往往位于牙齿和牙龈的连接部位，也是最容易藏污纳垢的地方。只有把这个地方的口腔细菌去除，才不会使牙周炎向纵深发展。（玖桑）

4原因引发焦虑疾病

焦虑不仅会影响人的身体健康，还会让人的识别力变差。哈佛大学医学院研究人员发现，焦虑症患者难以识别他人的情绪。

研究结果显示：焦虑程度高的人识别快乐人群面容时容易犯错误，而他们能更好地识别出愤怒人群的面容，说明他们不太能发现他人的亲切感，在消极或受威胁时，会表现得更警觉。

美国《预防》杂志网站近日总结了几个引发焦虑的原因：

久坐 它容易导致健康状况不佳，运动减少，增加焦虑症患病风险。

空气污染 一项针对7.1万名女性参与者的调查发现，居住地离繁忙道路50~200米之间的女性焦虑感要明显高于居住在道路200米以外的女性。

爱吃快餐 有研究发现，食用高脂食物会增加焦虑感。

肠胃功能紊乱 加拿大多伦多大学研究发现，肠易激综合征患者患上焦虑症的可能性是非患者的两倍，女性发病风险会更高。专家提醒，焦虑对身体百害而无一利，生活中要尽量避免消极情绪的困扰。（圣石）