

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。

适量步行运动有益健康

步行的好处毋庸置疑，国际卫生组织将行走定义为“世界上最好的运动”。多项权威研究发现，每天坚持步行可有效预防心脏病、大动脉瘤、糖尿病、下肢静脉血栓、颈椎病等疾病。适量步行运动可以提高免疫力，使感冒概率降低30%。

然而，大家热衷的这项“朋友圈运动”能否达到锻炼的效果？

从事多年体育运动的健身教练李教练表示，现在很多年轻上班族由于久坐不运动，身体都处于亚健康状态。步行是一种很好的运动方式。人们在日常生活中如果只是出于放松心情，缓解压力，那么适当的走路是很好的。但是，如果想达到长期的锻炼效果，光凭走路还远远不够。只看步数不重运动强度的走路，也不能达到确保健康的目的。

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（骨质缺乏或骨质疏松）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。

运动应因人而异

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。



国际资讯

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，昼夜温差大、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）

腰痛、尿频、尿急？小心肾积水



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、睡眠不足、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：

1 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。

2 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于遗传。

3 情绪因素：心理原因对内分泌的影响很大。受到工作等各方面压力的影响，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。

4 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

情。如果一个人饮水量超过正常人好几倍，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（UPJO）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所导致的。”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导致。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，少量并不足以导致严重的肾积水。

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，而不仅发生在单侧。

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。如果是患者是单侧肾积水，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。

“因为机体代谢的需要，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。

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”

良好，无房颤心悸症状。

房颤是最常见的持续性心律失常。研究表明，房颤患者的卒中风险比普通人高五倍。在中国，卒中是死亡的主要原因，但很多中晚期的房颤已失去了药物复律、射频消融根治治疗的时机，且很多血栓负荷风险较高的房颤患者因种种原因（如随访不便、服用抗凝药物易诱发出血等），拒绝长期的血栓抗凝治疗。

“左心耳封堵术”是一种预防非瓣膜性房颤患者卒中的创新术，通过封堵左心耳预防左心耳起源的血栓引起的血管栓塞，从而避免缺血性脑卒中和全身性栓塞的发生，此手术为微创手术，创伤极小，术后次日即可自由活动，手术过程仅需将一个“草莓”样的“网状塞子”，从大腿根部一直送达左心耳的入口处把它堵住即可。

术后仅需服用华法林抗凝45天，从而消除了患者对于长期抗凝治疗的依赖，从而显著降低房颤患者的长期出血风险，并能从根本上改善患者的依从性。

（小可 王志刚）

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

了。”李某的大哥说。

“以后我们走了，谁来照顾他？”说起儿子李某，两位年过6旬的老人伤心不已。他们盼着好心人能伸出援手，帮一帮自己的儿子，让他能像其他人一样正常地生活。

“你要多吃一点饭，安心在这里治病，治好了可以早点回家。”11月3日中午，看到患者李某胃口不好，省安宁医院8科主任医师许彪做了起了患者的思想工作。即使李某只顾着自己吐着口水并不言语，许彪还是想多絮叨两句，让李某能够尽快适应住院期间的生活。

10月中旬，省内媒体对家人无力对李某的病情进行治疗，又怕他出门惹事，只好将他关了16年的事情进行了报道。

“治疗后，李某需要长期服药，这样可以让他的病情得到缓解。如果恢复得好，他能够做到生活自理，不再需要锁起来。”近日，海南省安宁医院防治科科长徐锐，向媒体介绍了“解锁重症精神病人”的方式。

（小可 黄胜）

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发病风险及严重程度，且牙周炎也容易增加糖尿病并发症，如糖尿病肾病、心血管疾病等的发生风险。

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。出血处往往位于牙膏和牙龈的连接部位，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。

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部时容易犯错误，而他们能更好地识别出愤怒人群的面部，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，肠易激综合症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）