

健康海南行动

门诊连线

飞盘运动  
成健身新时尚  
医生：急停急刹要当心

■ 本报记者 侯赛

一个飞盘，一方场地，一群好友，即可享受运动的乐趣。不受场地限制，参与者不分男女老幼、抛接不接触、上手容易等特点，让飞盘运动成为海南公园广场上随处可见的时尚运动。但很多人不知道，这项看似简单的运动，其实隐藏着不小的健康风险，稍不小心，就会容易给身体造成伤害。

飞盘运动潜藏风险

抛盘、奔跑、接盘……飞盘运动成为一项时下爆火的运动项目，很多年轻人是通过网络被“种草”，再加上之前未见过这项运动，在新鲜感与猎奇心促使下，尝试飞盘运动。但随着飞盘运动爆火，运动中的受伤情况也越来越频繁。34岁的王先生因平时工作繁忙一向不爱运动，最近儿子喜欢上飞盘运动，也带动他接触飞盘，不料玩不到一周就遭遇伤病打击。一次，为了抢夺飞盘，王先生跑步接盘过程中做了一个急刹动作，结果右膝关节剧烈疼痛，随后出血、肿胀，不得不到医院急诊。经医生诊断为右侧膝关节前交叉韧带撕裂。医生给予石膏固定、止痛消肿等处理。日前，海南日报记者从各大医院了解到，近段时间因玩飞盘受伤的患者不少。海南省人民医院运动医学科主任王广积介绍，从接诊的情况来看，玩飞盘受伤的市民，下肢的膝盖、脚踝、上肢的手腕、手指、肩、肘，以及颈椎等都容易在运动过程中造成损伤。

如何避免运动损伤？

很多人认为，飞盘运动身体接触比较少，损伤应该也比其他近距离接触的运动损伤少很多，可事实并非如此。王广积告诉海南日报记者，在飞盘运动中，有大量的跑跳、急刹急停、变向动作，平时不锻炼的新手，很容易因缺乏运动经验而受伤。“飞盘运动中，大部分的运动损伤来自于下肢，膝盖和脚踝损伤尤其常见。”王广积说，由于飞盘比较轻，变向性很大，下落的时候玩家要想去接飞盘，少不了做跑跳、急刹急停等动作，稍有不慎容易导致崴脚、腿部肌肉拉伤、韧带撕裂、韧带断裂，甚至半月板损伤等。如何才能避免或减少运动损伤呢？王广积说，一是注意运动前充分热身，二是做好运动中的防护措施，三是平时适当增加针对性训练。**运动前充分热身：**热身时间一般至少10至15分钟。多活动一下膝关节，或者跑步一两百米，或者做些变向性训练，让膝关节的滑液分泌多一些，以使关节韧带韧性更强一些。**加强运动防护：**运动中，注意合理使用护具及运动贴布，帮助提升关节稳定性，降低运动损伤风险。运动后及时进行牵伸、放松性按摩等恢复手段。**平时增加针对性训练：**平时多做一些扑盘、接盘的动作，或者急刹急停的动作，这些专业的针对性训练，可以避免或减少运动损伤。

紧急处理有方法

发生运动损伤时应该如何处理？王广积提醒，要记住以下几个紧急处理原则：**保护：**立即停止活动，保护受伤部位，避免受伤部位二次受伤或负重，同时向周围人群求助。**休息：**为了保护肌肉、韧带和其他组织，防止伤势恶化。受伤后需立即停止活动，恢复期内避免从事激烈的活动。**冰敷：**一次性的冰袋，湿毛巾包裹冰块，塑料袋包裹的冰水混合物最为实用。**贴扎：**通过贴扎技术提高肌肉力量，缓解关节肿胀和疼痛。

食话实说

多吃鱼，妇女少痛经

■ 宁蔚夏

经带胎产为女性有别于男性的显著生理特征，而作为最常见妇科症状之一的痛经，即行经前后或月经期出现的下腹部疼痛，则广泛存在于绝经前的女性。近期，《公共科学图书馆期刊》发表的一项研究显示，产后每周至少吃一次鱼的女性，中度以上痛经风险明显降低。结果表明，产后女性中28.1%有中度以上痛经，其中38.0%的女性鱼的摄取频率每周不到1次，与之相比，鱼的摄取频率每周1次的女性为26.9%，每周4次以上的女性为23.9%，鱼的摄取频率高的女性，痛经风险和程度显著降低。研究人员认为，上述结果或与鱼中所含以二十二碳六烯酸(DHA)和二十碳五烯酸(EPA)为主，以及丰富的维生素D和维生素E等营养素有关，且与以往报告的鱼的健康效果并不矛盾。由于鱼的摄取消减了作为痛经原因的前列腺素的作用，因此，研究人员建议产后女性在日常饮食中经常食用鱼类菜肴。

诱发因素

何为骨质疏松？邢晓伟解释，骨质疏松是以骨量降低与骨微结构破坏为特征，导致骨脆性增加，从而容易发生骨折的代谢性骨病。

“大部分骨质疏松患者是原发性的，老年人和绝经后女性是原发性骨质疏松症的主要发病人群，尤其是50~60岁及以上人群，其中女性发病率为男性的3~5倍。”邢晓伟表示。

“虽然这个病好发于老年群体，但也有一部分情况属于继发性骨质疏松，如一些年轻人极度缺少锻炼，缺乏光照，或者有不良的烟酒咖啡嗜好，饮食极度不平衡等，都可能造成骨质疏松。此外，还有一些疾病也会导致骨质疏松的发生。”邢晓伟说。

近期，一则新闻报道称，一名13岁的女孩秀秀(化名)全身多处骨折，一查，竟是患上了严重的骨质疏松。最后病因被锁定为甲状腺肿瘤引发的内分泌异常，最终导致骨骼密度异常，进而引发骨质疏松。

据了解，一般情况下，人体有4个甲状腺分泌甲状腺激素。甲状腺激素其实很重要，适量分泌有利于成骨，但如果分泌过多，却会危害骨骼，促使骨钙溶解入血，使骨质脱钙，症状主要表现为骨痛、容易发生病理性的骨折，导致骨畸形等。

哪些疾病会导致骨质疏松？邢晓伟表示，内分泌系统疾病易导致骨质疏松，比如最常见的甲亢，还有甲状腺功能亢进症、皮质醇增多症、糖尿病等；消化系统疾病，如消化不良、长期慢性腹泻等；还有风湿性疾病，比如类风湿关节炎、红斑狼疮，以及神经系统疾病，肌肉的异常、神经的异常等，都可以导致骨骼钙质的丢失。另外，长期大量使用糖皮质激素治疗其他疾病，也会诱发骨质疏松。

常见症状

出现哪些情况，有可能是出现骨质疏松呢？

邢晓伟表示，脆性骨折是骨质疏松比较常见和严重的表现，也是治疗骨质疏松所针对的最重要目标。脆性骨折就是在很轻微的动作后，比如打喷嚏或是很轻微的外伤之后就出现了骨折，比较常见的是脊椎的压缩骨折、前臂手腕以及髌部的骨折。

骨质疏松还会出现其他症状，如不明原因的全身疼痛，包括腰背部、四肢、颈肩等，尤其在夜间较明显，且可能会伴随抽搐和夜汗多等情况。老年女性随着年龄增长，身高逐渐变矮、出现驼背，也要怀疑存在骨质疏松。

邢晓伟提示，高龄、低体重女性尤其需要注意骨质疏松，医生常用“瘦小老太太”来形容这类高危人群。

“如果体检时骨密度检测结果异常，也要高度怀疑骨质疏松。”邢晓伟说，骨密度检测中比较重要的是骨密度测量值，其中T值是与健康人进行比较的比值，而Z值是与同龄人进行比较的比值。T值>-1，是正常的骨密度；T值在-2.5和-1之间，表示存在骨量减少的问题；T值<-2.5，就被认为存在骨质疏松。

骨质疏松  
青睐哪些人？

●女性群体

女性比男性更容易得骨质疏松症，尤其是绝经后的女性。我国50岁以上的人群，骨质疏松症女性患病率为32.1%，男性为6.0%；65岁以上人群，女性骨质疏松症的患病率为51.6%，男性患病率为10.7%。

●老年人

有研究显示，60岁以上的老年人，有50%都患有不同程度的骨质疏松症。

●“重口味”人群

盐的主要成分是氯化钠，钠和钙在机体中会随血液来到肾脏，经过肾脏被重新吸收后进入循环系统供机体利用，在重吸收过程中，钙和钠是竞争关系，大量钠会制约钙的重吸收，而无法回到循环系统中的钙会随着尿液排出体外。

●爱吸烟喝酒的人

过量摄入酒精或烟草会导致钙、维生素D及性激素减少，直接影响骨骼细胞功能。

●过于消瘦的人群

体质指数低的人群缺少肌肉和脂肪保护骨骼，更容易得骨质疏松症。

●母系亲属患有该疾病的人群

骨密度的高低75%取决于遗传，25%取决于其他因素。尤其是母亲、外婆等母系亲属患有骨质疏松症的，发病风险会更高。

●长期服用药物的人群

长期服用肾上腺皮质激素类药物会扰乱激素水平，导致骨骼中钙、维生素D等营养物质流失。甲状腺素和抗抑郁药也容易导致骨质流失。服用这些药物应特别注意骨密度变化。

多晒太阳

定期查骨密度

防止跌倒

戒烟戒酒

合理饮食

规律运动

预防

●均衡营养

选择高钙低盐含适量蛋白质的均衡膳食。同时应注意戒烟、限酒，避免过量饮用咖啡、碳酸饮料。

●充足日照

每周2次日晒15~30分钟，以促进体内维生素D合成，有利于钙质吸收。尽量不涂抹防晒霜，以免影响日照效果，但应注意避免强光照射灼伤皮肤。

●关注药物成分

在服用一些特殊药物时，要关注药品说明书上是否提示存在造成骨质疏松的可能，必要时向开药医生咨询。

●规律运动

正所谓“骨肉相连”，运动不仅可增加肌力和耐力，还可改善骨密度、维持骨结构，使跌倒与脆性骨折风险降低。但应注意开始运动训练前应咨询临床医生，进行相关评估，在医师指导下遵循个体化、循序渐进、长期坚持的原则，选择合适的运动方式。

●摄入充足的钙质及维生素D

维生素D是开启胃肠道钙质吸收的“金钥匙”，对骨骼生长发育有重要作用，因此应保证充足的钙质及维生素D摄入。《中国老年骨质疏松症诊疗指南》推荐钙剂每日摄入量为1000~1200mg，维生素D每日摄入量为800~1000IU。

本版制图  
文侯赛  
图许丽

骨质疏松症如何预防？

莫一钙而论  
骨质疏松

■ 本报记者 侯赛 通讯员 汪哲贤

世界骨质疏松日

10月20日是世界骨质疏松日，今年中华医学会发布的中国主题是“巩固一生，赢战骨折”。据统计，全世界每三秒钟就会发生一起骨质疏松性骨折。

在很多年轻人看来，骨质疏松是个老年病，与自己无关。其实，偷走骨质的“惯犯”，早就潜伏在你体内。好好的一根骨头，怎么就成“脆皮蛋卷”了呢？预防骨质疏松，多补钙就可以了么？海南日报记者就此采访了海口市骨科与糖尿病医院骨科副主任医师邢晓伟。

危害

骨质疏松性骨折危害严重

- 全球每2秒钟就会发生一起骨质疏松性骨折
- 50%的初次骨折者会遭遇再次骨折
- 50%的女性和20%的男性会在50岁之后遭遇首次脆性骨折
- 长期卧床者的致死率可达20% 永久性致残率可达50%

食补

含钙量大的食物

- 主食类：燕麦、小麦、黑面包、麦片、米、糯米。
- 海产类：鲍鱼、小鱼干、马头鱼、虾、牡蛎、蟹等。
- 肉类：猪肉等。
- 豆类：蚕豆、莲子、黄豆、豆腐乳、豆干、杏仁、豆花、豆皮、黑豆、豆腐等。
- 蔬菜类：油菜、空心菜、白菜、海藻、发菜、紫菜、雪里红、海带、木耳、金针菇、枸杞、苋菜、番薯叶、萝卜、芦笋、蒜苗、韭菜等。
- 水果类：柿子、橄榄、红枣、黑枣、栗子、木瓜、葡萄、核桃等。
- 奶蛋类：蛋黄、奶粉、乳酪、牛奶等。
- 其他：红糖、冬瓜糖、菱角、腰果、蜂蜜、瓜子、白芝麻、黑芝麻等。