

# 如何预防“跑步膝”?

通讯员 解庆琴 记者 宋伟 刘晶

健康人 博爱心

## 识别卒中早一秒 挽救大脑恢复好

本报讯(通讯员 郝笑娜)“识别卒中早一秒,挽救大脑恢复好。”在世界第17个“世界卒中”日之际,延安市博爱医院组织神经脊髓康复科、综合内科、疼痛康复科在医院门口举办义诊活动,进一步提高老百姓对脑卒中的认知。

活动中,医护人员向前来咨询的群众发放脑卒中健康宣传资料,免费为群众测血压、血糖,并告知、普及如何预防脑卒中的发生。做到早预防、早发生、早治疗。针对患高血压、高血脂、糖尿病、关节疼痛等各种常见疾病的群众,医务人员进行现场诊疗,并耐心地询问其身体状况给予合理建议,免费为前来义诊的群众送上一份慰问品。

此次义诊活动,医护人员通过问诊、测血压、血糖,发放宣传资料等方式和热情周到的义诊服务,获得了广大群众的一致好评。

## 健康 资讯

### 抬着进来 走着出去

#### 宝塔区医院中医医养诊疗中心成功救治失语失能患者



本报讯(通讯员 郝波 牛荣 记者 王静)“太感谢你们了,救了我的家人,是你们给了病人第二次生命。”近日,患者艾绍元家属来到宝塔区人民医院中医医养诊疗中心送来一面锦旗,感谢他们对家人的细心救治。

今年62岁的患者艾绍元是榆林市米脂县人,在打工期间突然患病,在外地多家医院诊治无果后,于9月16日来到宝塔区人民医院进行治疗。据艾绍元的妻子介绍,患者来到宝塔区人民医院时不会说话,大小便失禁,生活更不能自理,是家中3个人抬着才到了医院。经过医院中医医养诊疗中心近一个月的治疗,目前身体各方面功能都已逐步恢复。

据该院中医科副主任医师刘建梅介绍,患者经过口服中药治疗和针灸治疗4个周后,生活完全可以自理。从刚开始可以走路、说话与人交流到自己慢慢能进食,现在已经完全可以自己吃饭、大小便,走路也基本和正常人一样了,患者基本上已经达到康复出院的状态。

据悉,宝塔区人民医院中医医养诊疗中心于今年9月份正式投入使用,由原来的康复科、中医科等多个部门组成,设有专家门诊5个,开设床位76张,特色开展传统中医中药诊疗、康复按摩、牵引灸灸、拔罐刮痧、小针刀、穴位埋线等诊疗方法。

该院副院长刘宇说:“我们把中医和康复理疗有效结合,将医院中医医养中心打造成宝塔区一流特色的诊疗中心,为解决当地老百姓就医困难贡献力量。”

## 聚焦 健康

跑步一直是所有运动中性价比最高、普及度最广的一个项目,在全民运动的浪潮下,跑步成了首选的运动方式。说起跑步的优点,减肥、降低胆固醇、预防动脉硬化、降低压力……可说起跑步的缺点,几乎所有人都会说“跑步膝”,那么,什么是“跑步膝”,我们该如何去预防,如何正确跑步呢?

为此,我们采访了延大附院关节外科主任、主任医师张建林。

**什么是“跑步膝”?**

张建林说,“跑步膝”是最常见的跑步训练伤痛之一,主要由于髌骨(膝盖骨)的软骨面磨损、软化或裂开而导致的膝关节疼痛和发炎,髌骨不能再光滑地移动,髌骨软骨面久而久之就像砂纸一样粗糙。于是在膝关节弯曲或伸展时,人们能感觉到内部摩擦,严重的还带有“咔吧”响声,这种损伤带来的疼痛在下坡跑时表现得尤为突出,伤病严重的还会导致膝关节肿大。

他说,跑步膝盖痛其实不是一种原因,而是有很多种可能,最常见的就是髌股束摩擦综合征、软骨损伤、肌腱末端病与滑膜炎。

髌股束摩擦综合征:髌股束起自髌骨前外侧,远端跨过股骨外侧髁,末端止于胫骨结节的筋膜束。由于股骨外侧髁比

较隆突的解剖特点,当膝关节反复高强度做伸屈运动时使位于股骨外侧髁表面的髌股束反复前后运动、摩擦,从而造成无菌性炎症。

软骨损伤:关节表面有一层软骨,这层软骨非常光滑,起到保护关节,减少摩擦的作用。当膝关节的运动量过大,强度超标,关节软骨承受的压力超过自身修复的能力,往往导致软骨损伤。

肌腱末端病:肌腱,就是我们老百姓所说的筋。肌腱末端病,就是指筋和骨头连接的地方因为长期摩擦,出现损伤或者炎症,而表现出的一系列症状。肌肉力量不足是该疾病的主要原因,不能对膝盖部分形成保护,没有把韧带固定在正确的位置,导致一跑就疼,越跑越疼。

滑膜炎:跑步本身并不直接引起滑膜炎,引起滑膜炎的主要原因是之前就有关节的损伤。跑步诱发导致滑膜炎,或者是外伤刺激导致,主要是因为“高强度急性创伤”比如膝关节受到打击、扭转、运动过度后,发生肿胀、疼痛,进而导致炎症产生,针对滑膜炎来说,足球、篮球都比跑步更剧烈,更危险的运动。如果我们科学的慢跑,一般不会直接导致滑膜炎的发生。

### 积极预防的几点建议

张建林说,知道了“跑步膝”的原因,避开原因就显得尤为重要,5点建议能让跑步膝远离髌股束摩擦综合征、软骨损伤、肌腱末端病与滑膜炎。

第一、劳逸结合,量力而行,注意休息调整。合理的运动量能刺激关节软骨与关节液的营养代谢,有利于关节的生长修复和保养。每周建议跑步三到四次,每次

### 跑前热身避免受伤

张建林说,跑步的时候我们要做热身

## 市人民医院召开党委理论中心组(扩大)会议专题学习贯彻党的二十大精神

### 创建“三大中心” 服务全市人民

本本报讯(通讯员 刘刚)10月27日,延安市人民医院召开党委理论学习中心组(扩大)会议,认真学习贯彻党的二十大精神,深刻领会党的二十届一中全会精神,学习贯彻10月25日中共中央政治局会议精神、市委常委会(扩大)会议精神。

会议要求,要把学习好、宣传好、贯彻好党的二十大精神作为当前和今后一个时期内全院首要政治任务。在全院迅速兴起学习宣传贯彻党的二十大精神的热潮,领导班子成员率先做起,带头先学一步、深学一层,原原本本学习研读党的二十大精神等重要讲话精神,带动全院各基

层党组织和广大党员学在深处、干在实处。各党总支、支部以及各科室要把党的二十大精神作为“第一议题”,通过“三会一课”、主题党日等形式迅速组织传达学习,坚持原原本本学、逐字逐句学、深入思考学,确保党的二十大精神传达到每一个党支部、每一名党员干部和群众。

会议要求,要把学习宣传贯彻党的二十大精神与深入贯彻习近平总书记来陕考察重要讲话重要指示精神结合起来,与省市党代会精神结合起来,与医院“十四五”规划结合起来,奋力推动党的二十大精神擘画的宏伟蓝图在我院落地见效。

会议强调,要持续深化作风建设,认真学习贯彻党的二十大精神,对党中央八项规定精神作出新部署,持续深化“四风”,重点整治不作为、慢作为行为,要将作风建设专项整治与“清廉医院”建设、以案促改工作等结合起来,统筹推进,务必抓实抓好,让群众切实感受到医院的新风正气。

会议表示,要统筹做好当前工作。要锚定年初制定的目标任务,毫不松懈抓好疫情防控和安全生产维稳工作,要早日完成“三大中心”创建,提前启动“三甲”复审工作,加快推进改扩建工程等重点工作,领导班子成员要按照工作分工,尽快熟悉工作,进入角色、踔厉奋发、勇毅前行,确保如期完成全年目标任务。要提前谋划明年工作,要提早筹备职代会,要尽早拿出明年预算,严格预算管理。要加强管理,加大人才引进和培养力度,加大创新力度,力争在全国公立医院绩效考核中争先进位,奋力谱写医院追赶超越新篇章。



## 延大附院党委理论学习中心组召开专题会议组织学习贯彻党的二十大精神

### 找准切入点、结合点和发力点 推动新时代附院高质量发展

本本报讯(通讯员 艾延镇)10月27日上午,延大附院党委理论学习中心组召开了2022年第七次集体学习会,院党委书记李小龙学习宣讲了党的二十大精神,院党委理论学习中心组成员参加了会议。

李小龙在宣讲中说,党的二十大精神内涵丰富、博大精深,我们要紧扣中央提出的“五个牢牢把握”,深化理解、深化认识,将学习成果转化为政治自觉、思想自觉和行动自觉,并结合医院工作实际要做到以下几点:

一是要“牢牢把握过去5年工作和

新时代10年伟大变革的重大意义”。切实坚定历史自信,增强历史主动,狠抓学科建设和重点学科带头人的引进培育,全面落实党委领导下的院长负责制,推动“十四五”医院发展建设取得新进展。

二是要“牢牢把握新时代中国特色社会主义思想的世界观和方法论”。以医教研协同促进区域医疗中心高质量发展,布局区域健康管理大数据建设。

三是要“牢牢把握以中国式现代化推进中华民族伟大复兴的使命任务”。全面推动医院运营管理改革,推动“三

个转变”,实现“三个提高”。

四是要“牢牢把握以伟大自我革命引领伟大社会革命的重要要求”。严格执行全面从严治党主体责任和监督责任,不断加强作风建设,建设清廉医院,标本兼治,营造风清气正的良好环境。

五是要“牢牢把握团结奋斗的时代要求”。充分调动全院各方面的积极性、主动性、创造性,真抓实干、苦干实干、撸起袖子加油干。要传承和弘扬延安精神,以文化人,不断开创新有特色、更有水平的大学附属医院建设新局面。

他还说,学习宣传党的二十大精神是医院当前和今后一个时期的首要政治任务,全院党员、干部、职工要通过学原文、读原著、悟原理,吃透精神实质,把握核心要义,切实把思想和行动统一到党的二十大精神上来。各党支部要围绕医院事业发展的关键问题和各项工作抓好宣传宣讲,举办形式多样的交流,邀请学者、专家来院讲解、培训,使党的二十大精神在医院落地生根、深入人心。要把党的二十大精神贯穿到医院各项工作中,进一步找准切入点、结合点和发力点,奋力谱写新时代附院高质量发展新篇章。

## 跨越两大洲的远程线上会诊

### 延大附院心脑血管病医院远程线上会诊非洲马拉维姆祖祖中心医院颈动脉超声检查常态化

素,在约1小时的交流过程中,网络多次断线,但最终还是完成了这次交流。交流结束后超声诊断科周平安主任给对方提供了颈动脉超声检查相关数据的正常参考值,使得马拉维姆祖祖中心医院颈动脉超声线上会诊检查工作常态化。

按照国家和省卫健委的部署安排,延大附院先后派出7批次26名专

业技术人员执行各类援外医疗任务,援助马拉维是医院第一次选派人员参加,属中国(陕西)第9批援马拉维医疗队。马拉维医疗条件非常差,姆祖祖中心医院2021年7月才有了第一台CT(中国政府援助),而作为我国脑卒中筛查体检常规项目的颈动脉超声,全马拉维仅有4名超声医师,在马拉维脑卒中的发病率、致死率及致残率却

很高,姆祖祖中心医院超声诊断科的医生也很愿意在当地医院常态化开展颈动脉超声检查,经过积极组织协调,促成了这次线上交流会诊。

这一次跨洲的国际交流,帮助了当地医院及医生,树立了中国医生的良好形象,展示出延大附院人精湛的技术和国际主义精神,使援外工作者感受到国家和医院是他们的坚强后盾。

的主要疾病之一,随着人口老龄化,房颤发病率逐年升高,目前中国每年有大约800-1000万的房颤患者。反复发作房颤的患者可出现心悸、心慌、胸闷、头晕、乏力等不适,明显影响生活质量。由于心室率快,长期可导致心动过速心肌病,致使心脏扩大,发生心力衰竭。长期房颤发作的患者,生活质量差,常常需要反复住院治疗。房颤的治疗方式主要有药物治疗和经导管射频消融术。传统的药物治疗存在效果不佳、副作用较大等问题,而导管消融术作为一种疗效得到长期验证

并且术式成熟的微创手术,是目前房颤治疗的最佳手段。

在市卫健委领导下,该院心血管内科积极投入中国房颤中心的建设工作,紧紧围绕“科学、规范、高效”的房颤疾病诊疗理念,有效提升了房颤综合管理能力和诊疗能力,规范了房颤患者的诊疗流程,建立了多学科管理模式和医联体双向转诊的机制,极大地促进了基层首诊、双向转诊、上下联动、急慢分治的医疗服务,推动了市医疗服务新格局的形成,夯实了房颤患者的全程规范化

管理,降低了疾病死亡率和致残率,提升了我市的房颤诊疗内涵和质量。

北京大学第三医院延安分院(延安市中医医院)房颤中心的成功建设,必将造福更多的房颤患者。该院表示,将拿出“百舸争流自当先”的勇气和信心,将延安精神和医院发展深度融合,持续推动房颤中心系统化建设,不断强化房颤中心理念的推广,磨砺出一支能担当、有能力、敢作为,能够充分满足本土患者需求的医疗团队,更好造福老区人民。

## 北医三院延安分院(延安市中医医院)房颤中心顺利通过国家级认证

本本报讯(通讯员 陈琪璐)近日,北京大学第三医院延安分院(延安市中医医院)心血管内科电生理团队在北京驻屯电生理专家周公甫教授的带领下,成功开展了2例三维标测系统辅助的射频消融术,标志着该院电生理技术迈上了新台阶,为广大心律失常患者带来了福音。这是该院心血管内科房颤中心通过认证后的一个积极成果,标志着该院在心血管疾病诊疗方面又上了新的台阶。

据了解,房颤目前是危害人类健康

据了解,房颤目前是危害人类健康

## 如何才能膳食平衡?

所谓膳食平衡是指:膳食中所含的营养素种类齐全、数量充足、比例适当,即:氨基酸平衡、热量营养素平衡、酸碱平衡以及各种营养素摄入量之间也要平衡,只有这样才利于营养素的吸收和利用。

日常生活中人们将必需食物分为五类。

- 1.粮食类:**是热量的主要来源。一般轻体力劳动者每天的摄入量以300-500克为宜,其余的热量由副食品供给,所以,粮食类食物的占热能供给量为60%~70%,约占膳食总量的32%。
- 2.富含动物蛋白质的食物:**包括瘦肉、蛋、禽、鱼等,成人每天应摄入70~100克的蛋白质。据研究,人体对动物蛋白质的吸收率高于植物蛋白,较为理想的蛋白质摄入量是,动物蛋白占1/4,豆类蛋白占1/4,其余2/4是粮食供给。因此,营养专家建议,每人每天应摄入禽、畜肉类50~100克,鱼虾类50克,蛋类25~50克。此类食物应占膳食总量的13%。
- 3.豆、乳及制品:**因豆类富含蛋白质、不饱和脂肪酸和卵磷脂等,其蛋白质氨基酸的组成接近人体需要,所以每人每天应补充豆类50克,奶类100克,此类食物占总量的9.5%。
- 4.蔬菜、水果:**这是人体维生素、无机盐和膳食纤维的主要来源,但因蔬菜品种很多,营养成分也存在很大差异。如,绿叶类蔬菜含大量的胡萝卜素、抗坏血酸以及钙、磷等无机盐;根茎类蔬菜有丰富的淀粉、蛋白质和胡萝卜素;鲜豆类蔬菜中的碳水化合物、铁及硫酸素是其他蔬菜所不能比的,所以每人每天应摄入400~500克,其中绿叶菜应保持1/2以上。新鲜的水果是抗坏血酸的良好来源,可以提供大量的蛋白质、磷、铁等无机盐,故而每人每天应摄入100~200克鲜果。此类食物应占总量的40%。
- 5.油脂类:**油脂类可供热量,促进脂溶性维生素的吸收,供给不饱和脂肪酸。植物油所含的必需脂肪酸比动物油高,而动物油的饱和脂肪酸多,脂肪熔点也比较高,因此不易于人体消化吸收,故而应少吃动物脂肪,多吃植物油。因此,营养学家建议油脂的摄入量比例为饱和脂肪酸与多不饱和脂肪酸及单不饱和脂肪酸各占1/3。油脂应按每千克体重每天摄入1克,约占膳食总量的1.5%。



据了解,房颤目前是危害人类健康