

冬季运动的防护策略

记者 宋伟 刘晶

如今,运动已经成为许多人健康时尚的生活方式。游泳、踢球、快走、慢跑、登山、骑自行车等是人们欢迎的运动,也是最常见的运动。但偶尔我们也有因运动造成伤害的报道。那么,冬天运动有哪些注意事项?为此,我们采访了延安市中医医院(北医三院延安分院)运动医学科主治医师罗腾。

冬季运动应该注意什么?

罗腾说,冬季运动一般应该做到以下五点:

一是必须做热身准备。很多人觉得冬天容易受伤,其实这是因为冬天气温较低,身体四肢冰冷僵硬,会削弱皮肤弹性。如果突然进行跑步这样的剧烈运动,往往容易出现呼吸困难、心悸、运动障碍等情况。因此,冬季跑步前一定要充分热身。通过慢跑、拉伸等轻松活动,可以提高身体温度,增加肌肉和关节的柔韧性。

二是渐进式训练。切忌一开始就过度锻炼或负荷过大。要根据自身的体能和健康状况,逐渐增加运动强度和运动时间,给身体足够的适应和恢复时间。

三是运动时不要喝茶。很多人在运动时不喝白开水,常常带一壶热茶,

但是因为茶碱浓度高,而且茶有利尿作用,容易代谢水分,不能满足身体的补水需求,所以建议冬季运动时携带白开水。

四是冬季运动时要穿防风衣服。人们在冬天之所以感觉很冷,主要是因为风起了作用,所以防风很重要,人要穿有一定防风功能的衣服,而且重量要轻。穿合适的鞋子和运动服装,能够提供足够的支撑和保护,减少对身体的冲击和摩擦。

五是要营养均衡和充分休息。保持良好的饮食习惯,摄入足够的营养物质来支持身体的康复和修复。此外,给身体充足的休息时间,不追求一时效果,让身体得到充分的恢复。

哪些运动适合冬季?

罗腾说,由于气温的影响,一定要选择舒适的冬季运动项目。为此建议大家选择以下运动项目:

一是慢跑。慢跑是一项理想的运动项目,能增强血液循环,改善心肺功能、大脑血液供应和脑细胞的氧供应,减轻动脉硬化,还能有效地刺激代谢,增加能量消耗,有助于减肥健美。

对于老年人来说,跑步能大大减少由于不运动引起的肌肉萎缩及肥胖症;减少心肺功能衰老的现象;能降低胆固醇,

减少动脉硬化,有助于延年益寿。近年来,科学家还发现,坚持慢跑者得癌症的概率会变小。

二是跳绳。跳绳属于一种非常有效的有氧运动,跳绳30分钟就可以消耗掉400卡的热量,是一项受大众所青睐的健美运动。跳绳的花样众多,有简单有复杂的,特别适合冬季这样的低温季节,而且跳绳具有耗时少、耗能大的优点。

三是骑自行车。骑自行车能预防大脑老化,提高心肺功能,锻炼下肢肌力和增强全身耐力。骑自行车对内脏器官的耐力锻炼效果与游泳和跑步相同。此项运动不仅使下肢髋、膝、踝3对关节和26对肌肉受益,而且还可使颈、背、臂、腰、腹股沟、臀部等处的肌肉得到锻炼。骑自行车时,由于周期性的有氧运动,使锻炼者消耗较多的热量,可收到显著的减肥效果。

四是瑜伽。既然冬天空气干燥寒冷,对人的呼吸道刺激较大,不适合剧烈的运动,那么就转到室内做一些简单舒适的运动,瑜伽就是非常不错选择。瑜伽是通过姿势、呼吸、冥想等练习,使神经系统平衡,解除心理压力。

它的动作非常缓慢,而且并不会造成全身大汗淋漓,长期练习瑜伽可调理内脏系统,排出体内毒素,柔韧身体。最

适合冬天这个缩手缩脚的季节练习,帮助拉伸筋骨了。

五是登楼梯。登楼梯是一项较激烈的有氧锻炼形式,锻炼者须具备良好的健康状态,一般采用走、跑、多级跨越和跳等运动形式。锻炼者可根据自己的身体状况和环境条件,选择适合自己的锻炼方法。初学者宜从慢速并持续20分钟开始,随着体能的提高,逐步加快速度。

六是打保龄球。很多人把打保龄球作为一种娱乐,其实保龄球只要动作对了可以运动到全身200多块肌肉。冬日寒风凛冽,这时约几个朋友一起去打球保龄球,不但可以锻炼身体,减轻压力,更可避免室外运动造成的呼吸道刺激。

最后,罗腾提醒大家,运动应遵循循序渐进、逐步提高的原则。具体来说,就是练习内容从简到繁,技术动作由易到难,运动量由小到大,运动强度由弱到强,使每次锻炼都达到既有足够的生理刺激,又力所能及的要求。此外,进行锻炼切不可“三天打鱼,两天晒网”,每个人都可以从自己的兴趣出发,选择适合自己的运动,循序渐进,持之以恒。

聚焦 健康



小切口解决大问题 患者术后体征平稳

本报讯(通讯员 高小娥)“我本以为手术都是要开大口子的,没想到吴教授用这么一个小孔就完成了,术后恢复也相当快,术后第一天我就可以下床活动,主任说再观察两天就能出院了,真的太开心了。”最近,50岁的宗女士在市人民医院接受中国医科大学吴卓教授成功开展的单孔胸腔镜下右肺下叶部分切除术重返健康后高兴地说。

结节较前增大,1月2日,为行手术治疗来到延安市人民医院,主治医师张军朝结合患者病史及相关检查,初步诊断为右肺下叶结节性性质待诊。

1月4日,心胸外科王启主任根据检查考虑肺癌可能性大,但其他病变不能排除,拟行手术切除送病检明确诊断。恰逢中国医科大学吴卓教授在延安市人民医院心胸外科帮扶,吴卓教授结合患者病例资料,与科室人员充分讨论后,在王启主任、王媛媛副主任医师、张军朝主治医师的协助下,为

患者实施单孔胸腔镜下右肺下叶部分切除术。手术顺利,术中出血约20ml,术中患者生命体征平稳。

吴卓教授介绍,微创手术是心胸外科发展的主要方向,单孔胸腔镜手术是在常规胸腔镜手术的基础上,进一步微创化,将传统胸腔镜多个体表穿刺操作孔汇集于一个操作孔道,其长度一般控制在5cm以内,从而减少对胸壁的创伤,降低与穿刺孔相关的并发症的发生率。与多孔胸腔镜手术相比,单孔胸腔镜切口小、创伤小,术

后更加美观,不仅如此,还能有效缓解患者术后的疼痛症状。

据悉,此例手术是胸部微创外科的代表性手术,风险高、操作难度大,对主刀专家的操作技术、经验技巧及团队的综合实力有着很高的要求,目前延安市人民医院心胸外科团队已经熟练掌握此项技术,在中国医科大学专家的帮助下,该院微创外科手术水平将更上一个新台阶,未来必将有更多的患者从中获益。

重度肥胖又患子宫内膜癌 突破层层脂肪微创解决

本报讯(通讯员 赵锦怡)最近,延安市人民医院妇科在西京医院张淮教授的指导下成功完成多例腹腔镜下子宫内膜癌根治手术,而其中有一位特别的子宫内膜癌患者——郝女士,今年38岁,身高1.55米,体重却达到了196斤,为重度肥胖,由于腹壁脂肪过厚,给手术带来了极大的挑战。

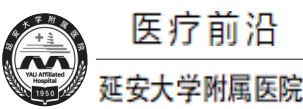
春芳主任带领毕雪玲主任医师、张芬副主任医师、刘宇主治医师、王云玲住院医师与西京医院张淮教授共同探讨患者病情。讨论认为相对于传统手术,腹腔镜手术更有优势。但是即便如此,腹腔镜手术在肥胖患者面前难度系数也大大提高。首先,肥胖患者脂肪厚,穿刺针和穿刺器长度有限,想要通过腹部层层阻隔的脂肪进入腹腔,难度比普通人要高很多,极有可能达不到脂肪的厚度,使得腹腔镜难以进入。其次,肥胖患者头低臀高位的体位,气腹压力需要低于普通手术病人,避免气道压力增大,再加

上腹部脂肪堆积、内脏脂肪厚等因素,都将导致腹部操作空间狭小,大大增加手术操作的难度。为此全科医护人员进行了缜密的术前讨论,综合分析评估,制定了详细的治疗方案和应急预案。

经过一系列的术前准备后,张淮教授带领妇科手术团队于2023年12月31日下午为郝女士进行了腹腔镜下全子宫及双侧附件切除术。术中探查见脂肪层厚约10cm,大网膜与盆腹壁致密粘连,肠管、脂肪堆积于盆腔,术野暴露困难,手术操作困难。尽管挑战重重,但医生们沉

着镇定、术中操作熟练,手术耗时3个多小时顺利结束,术中出血约50ml。待患者完全清醒后,各项生命指标均正常,术后恢复良好,目前已出院休养。

以往子宫内膜癌根治手术时间长、创伤大、恢复久。而现如今腹腔镜下子宫内膜癌根治术,只需在腹部打几个直径约0.5~1cm的小孔,其手术切口小、术后恢复快、手术时间短,并且在操作过程中可以通过腹腔镜的镜头进入病人体内,360度探查病人腹腔或者胸腔的病变,大大减少了术中的风险和并发症。



“援马战士”黄娟娟凯旋

本报讯(通讯员 高伟)近日,延大附院连续参加我国第九批、第十批援马维医疗队队员黄娟娟副主任医师圆满完成援外医疗任务返回延安。

娟积极推行我国“孕产妇五色管理方案”,治疗门诊病人3272例,管理住院病人5121例,完成手术1014台,抢救危重孕产妇135人次,接生457例,带教220人,为马维维妇女健康作出了贡献,受到了当地同事和患者的一致好评。黄娟娟被中国驻马维大使馆授予“2022、2023年度优秀队员”荣誉称号。

据悉,今年是中国援外医疗队派遣60周年,延大附院援外医疗人员将扎实做好援外医疗工作,大力弘扬

“不畏艰苦、甘于奉献、救死扶伤、大爱无疆”的中国医疗队精神,以仁心仁术服务当地人民和华侨、华人,以实际行动讲好中国故事,为推动构建人类卫生健康共同体而贡献更大力量。

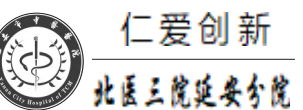
张革萍荣获2023年“陕西产业工匠人才”称号

本报讯(通讯员 崔永平)近日,陕西省教科文卫体工作会传来喜讯,2023年“陕西产业工匠人才”全省共有19名同志获此殊荣,延大附院中医内科副主任医师张革萍榜上有名。

张革萍是延大附院中医内科副主任医师、延安大学讲师。她一直致力于中医内科、中医埋线的临床工作和研究,现为世界针灸学会联合会针灸专委会常委、中国针灸埋线联盟负责人及专

家委员、中国中医药研究促进会埋线分会委员、陕西省针灸埋线专业委员会副主任委员、陕西省中西医结合呼吸专委会常委、传染病专委会常委、儿科专委会常委,延安市中医药学会理事等,荣获第五届全国埋线之星竞技大赛“埋线大师”称号,获该院“埋线疗法”新业务一等奖、先进个人、优秀教师等。

张革萍表示,能获此殊荣,团队的力量是不可或缺的,既离不开个人的努力,更离不开科室领导的支持和全科医护人员帮助,每一步都凝聚了团队的心血和智慧。她会珍惜荣誉,再接再厉,在技术革新、技术攻关和创新等方面发挥示范引领和带头作用,不断创造新的业绩,为更多的患者提供优质服务。



“24小时内就出院”:“日间手术”让光明不再等待

本报讯(通讯员 同丽静)“杨警官你的视力已经降到0.05了,需要尽快手术,不能再拖了。”“我知道,但是住院手术要好几天,时间有点长。”“您的工作性质我们了解,白内障手术目前已经非常成熟,可以做日间手术,24小时内就可以入院、手术、出院。”

杨警官是一名派出所警官,由于日常工作繁忙,确诊白内障以来,一直没有合适的时间来医院做手术,等他抽出时间来到延安市中医医院(北京大学第三医院延安分院)眼科复查时视力已下降至0.05。

北京驻延眼科专家余烁介绍说,日间手术是目前国内外倡导的一种新型诊疗就医模式,通过临床路径、优化就医流程等科学管理,使患者在24小时内完成住院、检查、手术、出院。为顺利开展日间手术,眼科还制定了一系列日间手术诊疗流程、制度,以白内障手术为例,过去白内障患者住院手术至少需要3~5天,日间手术可将时间缩短到1天。

杨警官拟行日间手术治疗白内障。于是杨警官1月10日下午入院,1月11日上午眼科团队在局麻下进行了右眼白内障手术治疗,术后2小时出院时,右眼视力恢复至0.8。



健康人 博爱心

医护延伸服务 患者倍感温暖

本报讯(通讯员 刘静)为不断扩展优质护理服务的内涵,深化“以患者为中心”的服务理念,延安市博爱医院急诊创伤外科的延伸护理服务以“让患者满意、让社会满意”的目标不断前进在道路上。

寒冬腊月,护理延伸服务到家,贴心服务,为患者送去一丝温暖。1月5日急诊创伤外科医生高瑞、护士冯晶晶来到了崔奶奶家中。崔奶奶曾在2023年3月11日以肺源性心脏病收住延安市博爱医院,近期由于是流感高发期,崔奶奶自诉恶心、呕吐,由于行动不便,科室医护人员便上门为崔奶奶进行查体。医生高瑞为患者进行肺部听诊、评估,并进行用药指导,护理师冯晶晶为患者测量血糖。

一次真诚的微笑,一个关切的眼神,一句贴心的话语,总是可以点燃病人对生活的希望,照亮病人的同时也会照亮博爱人前行的路。



服务卫 兜底健康 延安市第二人民医院

情系乡镇医疗 守护群众健康

延安市第二人民医院开展“优质医疗资源辐射基层行”活动

本报讯(通讯员 刘洁 艾延镇)为持续深化医药卫生体制改革,提升优质医疗资源扩容下沉,进一步改善基层医疗卫生服务能力,近日,延安市第二人民医院组织开展了“优质医疗资源辐射基层行”活动,医院组织医务部、护理部、教学科研部、检验科、影像科、超声科、感控科、药理学部、麻醉与重症科、宣传科、网络科、设备科、体检中心等多个部门,分别前往蟠龙乡镇卫生院、青化砭中心卫生院、甘谷驿镇卫生院、姚店中心卫生院进行对口交流工作,共话基层诊疗服务新方向。

据悉,本次开展的基层行活动,是医院推动优质医疗资源下沉,实现专家联动、患者少跑路,进一步打造无核社区、无核乡镇的重要举措,旨在增强辖区内各兄弟医院在加强业务交流、优化营商环境、提升基层卫生整体服务水平、综合服务能力和医院管理水平等方面的深入交流与合作。

该院院长武剑锋说,延安市第二人民医院作为市级医疗机构,将坚决贯彻执行上级医改工作部署,不断发挥自身优势,坚持“强专科、大综合”的发展思路,依托延大附院及医院自身人才队伍、优质医疗技术和先进诊疗设备等优势,立足全市传染病防治及区域医疗卫生事业,为周边医疗机构和群众提供优质、便捷、高效的医疗卫生服务。未来延安市第二人民医院将继续以改扩建项目为契机,以满足辖区及周边县区群众就医需求为出发点,以医疗质量、医疗服务、教学科研、医院管理等方面提升为抓手,全力推动紧密型区域医共体建设提质增效,努力打造“传、帮、带、扶”的长效机制和可推广的医改新模式,为我市卫生健康事业高质量发展和不断满足人民群众的健康需求作出新的贡献。



疾控微健康 延安市疾控中心

退热药的使用方法

冬季呼吸道疾病高发,一旦发烧退热药该怎么选?儿童服药有哪些注意事项?

一、成人常用的退热药有布洛芬和对乙酰氨基酚,自行服用时须注意以下事项:

1. 当体温超过38.5℃时,可以考虑服用退热药。配合物理降温措施(温水或酒精擦浴身体、使用退热贴等),疗效会更好。
2. 对乙酰氨基酚一般每4~6小时服用一次,每次一片,24小时内不超过4次。布洛芬缓释胶囊早晚各服一次。对乙酰氨基酚与布洛芬不要交替或同时服用,退热药与含有退热成分的复方感冒药不要同时服用。
3. 服用对乙酰氨基酚4小时后,体温仍在38.5℃以上,才可以考虑再服一次;若体温降至38.5℃以下,可以不再服用。
4. 以下四类人须慎重使用布洛芬:有严重冠心病、心力衰竭病史者;有严重消化道溃疡、消化道出血病史者;因慢性肝病治疗,需要联合使用抗血小板药物和抗凝药物者;严重肾功能不全者。
5. 服用退热药后要多喝水,避免出汗过多引起虚脱。当出现急性呼吸道感染时,自行服用退热药方便有效,但也要认识到,发热本身不是疾病,而是一种症状,退热药只是通过降低体温改善症状。若发热持续不退或症状反复出现,建议及时就医,查清发热原因并针对病因进行治疗。

二、儿童可以使用的退热药有对乙酰氨基酚和布洛芬。1. 2月龄以上儿童体温≥38.2℃伴明显不适时,可使用退热药。2~6月龄儿童可选用对乙酰氨基酚,6月龄以上儿童可选用布洛芬或对乙酰氨基酚。

2. 每24小时服用退热药不超过4次,两次服药间隔不小于4小时。3. 不推荐同时或交替使用对乙酰氨基酚和布洛芬;不要将退热药与含有退热成分的复方感冒药同时使用。