

冰雪旅游热,莫让关节冷

本报记者 李嘉

冰雪旅游热,莫让关节冷,如何在玩得尽兴的同时,保护关节健康呢?这份出行攻略请查收。

升级保暖装备,谨防冻伤

到了冬季,北方很多山区、空旷地、冰面附近的气温要低于日常温度,游客们一定要升级保暖装备,带足防寒衣物,如羽绒服、冲锋衣、保暖裤、防滑鞋、帽子、围巾、手套等。

特别是准备选择北方玩雪、赏雪线路的游客,尤其要提前做好保暖防冻的准备,尽量将自己裹严实,减少皮肤暴露的部分。“暖宝宝”也可以提前准备好,但不要直接贴在皮肤上。

爱露脚蹼的朋友们,裤脚一定要盖到脚面,否则会冻腿。建议多准备几双袜子,万一出汗或者鞋子进雪记得及时更换袜子,否则袜子湿掉就会冻脚,再厚的保暖靴都没用。

冬季北方气温低,干燥且风大,皮肤容易粗糙、干裂,建议携带高保湿护肤品,防止皮肤干燥开裂。

另外,雪地反射的紫外线较强,容易引发雪盲症,建议在出游过程中佩戴墨镜。

在北方,不仅防冻,还要防热。北方昼夜温差大,室内外温差大,根据温度变化,适当添衣减衣,谨防病原菌趁虚而入。如果带着相机出行,要注意相机和手机的保暖,在低温环境下,电池耗电量会增大,最好随身携带可移动充电设备,如发生紧急情况可在第一时间拨打电话求助。

户外游玩时间长,选对鞋子是关键

到北方旅游,不少人跃跃欲试,期待尝试各种户外项目。在正式运动前,一定要做好热身,如高抬腿、全身性关节拉伸等,这样有助于增加关节的灵活性和血液



循环。有条件的情况下,尽量戴好护腕、护膝等护具,确保关节安全。

很多热门的冰雪项目,户外排队时间较长,容易导致关节肿胀。尽量避免长时间采用一种姿势站立,可通过走动、跺脚、抬腿等来减轻下肢血液循环不畅。

在冰雪路面走路要想不摔倒,得学企鹅一样小步向前走,两手不要揣裤袋,控制身体平衡。一定要穿防滑的鞋子,很多人会选择雪地靴,殊不知,雪地靴既不适合雨雪天,也不适合旅行穿着。

雪地靴鞋面以皮毛一体、超纤维等材料居多,不具有防水性能。一旦被雨雪打湿,鞋子会变得非常沉重,不仅不保暖,

舒适度也会大幅度降低。

此外,雪地靴的防滑性能也有限。查看相关雪地靴的鞋底可以发现,很多采用乙烯-醋酸乙酯共聚物制作的鞋底(俗称“EVA鞋底”)虽然轻便、耐磨,但纹路较浅,不利于抓地防滑。如果在冰雪、湿滑等摩擦系数较小的地面行走,穿着这类鞋子并不安全。

更需要注意的是,有些雪地靴的造型不适合长时间行走,不仅不利于足部健康,而且有崴脚风险。尤其是携带孩子出行的家长要注意,雪地靴不是孩子行走的好选择。

那么,一双合适的鞋子应该怎么选择呢?最重要的是选择具有合适面料与鞋

底结构的产品。鞋面材质在具备防水功能的同时,还得有一定的透气性和保暖性。在鞋底结构上,一要注意防滑,二要能弯曲,既支撑足部,又能适应足部活动。总体而言,带有深条纹、抓地颗粒等设计的橡胶鞋底(即俗称的“牛筋底”)更适合出行穿着。

到了北方,建议多吃富含蛋白质和钙质的食物,如鲫鱼(东北一般称“明太鱼”)富含高蛋白及维生素D,它还有Omega-3脂肪酸,有消炎镇痛的食物功效,对关节极为友好,可以多多尝试一下。

合理安排游玩行程,紧急处理有方法

旅游时一定要合理安排游玩行程,中老年朋友不要过于劳累,要保证充足休息,以免抵抗力下降。平时不常运动的人挑战“特种兵式”旅游,猛地来个日行三四万步,除了膝关节受累,还要小心走出足底筋膜炎。晚上回到酒店可以用热水泡脚,建议提前买个便携式泡脚袋,用热毛巾敷敷关节,多按摩小腿肚,或抬高下肢、做空中蹬自行车运动等,以减轻肿胀,促进下肢血液循环。

游玩过程中,如果出现关节扭伤、挫伤,导致关节疼痛肿胀甚至发热,应立即停止游玩活动。可就地取材(雪或冰块),用衣物或毛巾包裹加以冰敷处理,并抬高患肢,有条件的可采取简易制动措施。

切记,受伤24小时急性期内不要喷抹云南白药、红花油等活血药物,以免加重肿胀。如果症状持续加重不缓解,应及时就医检查,对症治疗。

特别提醒糖尿病患者,由于其末梢神经病变和血管病变,初到北方,身体可能会对温度感知能力下降,更容易出现冻伤和关节疼痛,应尽量避免长时间暴露在冷空气中。

人偏肺病毒悄然来袭,咸宁市疾控中心提示:

科学应对 减少感染

本报记者 李嘉

近日,中国疾病预防控制中心发布全国呼吸道传染病监测情况。急性呼吸道传染病呈现持续上升趋势,其中,人偏肺病毒感染逐渐增多。

人偏肺病毒是什么?是新病毒吗?传染性强吗?患病后症状严重吗?日前,市疾控中心发布信息提示:科学应对,减少感染。

什么是人偏肺病毒

人偏肺病毒(HMPV)是一种会引发急性呼吸道感染的常见病毒,与流感等呼吸道病毒感染相比,人偏肺病毒感染时间较晚。

人偏肺病毒感染症状和流感相似吗?发病时,症状与流感相近,但是人偏

肺病毒感染的主要表现为感冒,出现发热、咳嗽、流鼻涕等症状,流感病毒则会出现高热和全身乏力等。

目前,人偏肺病毒防治尚无疫苗和特效药物,治疗措施多为对症支持治疗。

小孩、老人感染症状严重

人偏肺病毒感染的潜伏期一般为3至6天,全人群普遍易感,但症状的严重程度因人而异。

常见症状:咳嗽、发热、鼻塞和呼吸短促等上呼吸道感染症状;

重症感染:对于大多数人来说,人偏肺病毒感染表现为自限性疾病,多数人在1周左右症状逐渐缓解;

重症感染:5岁以下儿童,可能导致

毛细支气管炎或重症肺炎;老年人,可能诱发肺部感染或哮喘加重;免疫力低下人群,如接受器官移植、造血干细胞移植的人,感染后可能出现严重的肺部炎症。

因此,儿童、老年人以及免疫功能较弱的人群必须密切关注病情变化,一旦出现呼吸困难、高烧不退等症状,应及时就医。

人偏肺病毒传播方式及预防措施

人偏肺病毒的传播方式与大多数呼吸道病毒相似,主要通过以下途径:

飞沫传播:感染者在咳嗽或打喷嚏时,病毒会随飞沫传播;

接触传播:密切接触人偏肺病毒感染者,或接触被污染的物体(如门把手、手机、玩具等),再摸自己的眼睛、鼻子或嘴

巴,导致病毒进入体内。

需要注意的是,人偏肺病毒的免疫保护时间较短,这意味着人可能会反复感染。这种病毒对儿童的威胁尤其大,是导致5岁以下儿童急性呼吸道感染的主要病原之一。

养成勤洗手、戴口罩等良好的卫生习惯;每天定时开窗通风,保持室内空气流通;尽量避免人群聚集或者空间密闭的场所;均衡饮食、适度运动,规律作息,提高免疫力。

总之,保持良好的生活习惯,前往人员密集场所时最好佩戴口罩,同时做到勤洗手、勤通风、科学消毒等预防措施,可有效降低感染机会。

冬天孩子近视速度更快?

有研究指出,与夏季相比,儿童近视在冬季进展更快。冬季白天时间短,由于天气原因又造成孩子户外活动时间短,相对夏季来说近视的风险更高,是近视防控重点时段,今天为大家整理了以下近视防控方案,希望能对家长和孩子有所帮助。

1、为什么冬季要重点关注近视防控?

冬季天气冷,大部分儿童不愿意出门,缺少户外活动,而且会伴随近距离用眼时间加长等情况出现,很容易发生近视或导致近视程度加深,所以冬季是近视防控重点时段,家长们要多注意孩子用眼情况。

2、要进行视力检查吗?

中小学生在屈光发育的敏感期,定期检查可以了解孩子的远视储备量或近视状况,做到早发现、早预警、早干预。

如果孩子出现眯眼、皱眉、歪头、视力下降等症状,要及时带孩子检查。

3、户外活动多长时间可以预防近视?

最佳时长为每天2小时,一周14小时的户外活动。也可以充分利用碎片化时间,累计每天2小时,或者利用周末时间弥补凑足1周14小时。

4、室内活动,哪些方式可以预防近视?

由于冬季天气原因,无法去户外时,可多让孩子在阳台、窗台等明亮的半开放区域玩耍;保证室内光照充足,必要时用顶灯或台灯补充照明;室内活动时,建议每隔20分钟引导孩子远眺休息20秒及更长时间。

5、在家读写,正确坐姿是什么?

坐姿正确能有效预防近视。书写阅

读时要保持用眼距离合理,坚持“三一标准”,即眼睛离书本一尺(约33厘米),胸口离桌沿一拳(约10厘米),握笔的手指离笔尖一寸(约3厘米),正确的用眼姿势,可以缓解一定的眼疲劳。

6、阅读,对光线有什么要求?

家长应将孩子书桌放在室内采光较好位置,充分利用自然光进行照明,但要避免直射到桌面上,当白天光线昏暗时需要打开屋顶灯辅助照明。晚上学习时除开启台灯外,还应打开顶灯等环境灯,减少室内明暗差。

7、选择电子产品要注意哪些因素?

使用电子产品,建议使用次序为投影仪、电视、电脑、平板,不建议用手机。总体原则是屏幕越大,分辨率越高越好,避免在较暗的环境下使用电子产品。

8、电子设备“护眼模式”能护眼吗?

“护眼模式”是通过调节屏幕色温和亮度,把屏幕的光谱调到偏黄色的暖色系,减少屏幕发出的蓝光,使屏幕光不刺眼。电子产品对于眼睛最大的伤害是长时间近距离用眼产生的视疲劳,因此如果长时间使用,“护眼模式”并不会产生护眼效果,更不能防控近视发生。

家长们要记住,“户外活动+良好用眼习惯”是预防近视的双保险哦。

(咸宁市教育局 咸宁市疾病预防控制中心 咸宁市视防中心供稿)

视力健康教育

浅谈骨盆

婴儿重量中扮演至关重要的角色。

三、导致骨盆位置异常的常见原因

1.久坐和坐姿不正

当人体处在坐姿时,髋关节弯曲,屈肌群缩短;如果躯干未挺直,特别是腰椎向后拱起,则会使得骨盆后倾肌群缩短;再考虑到坐姿不正,身体向一侧倾斜,或习惯跷二郎腿,则会使得骨盆侧倾肌群缩短。

2.损伤未完全康复

比如崴脚等损伤若未完全恢复,日常的动作模式会发生变化,特别是在站立、步行和运动中,逐渐通过踝关节向上发展出一系列的代偿现象,因此可能导致骨盆位置的异常。

3.生育

生育对于女性体态,特别是骨盆位置

的影响是非常显著的。孕期女性身体重心和负荷发生变化,同时激素作用导致骨盆区域韧带和肌肉松弛,影响骨盆位置稳定。

4.肥胖

肥胖带来身体重心和负荷的变化,可能影响骨盆位置。

5.单肩背包

长期同侧单肩背包改变身体左右两侧受力平衡,可能导致骨盆侧倾等问题。

6.高跟鞋

穿高跟鞋是很多女性必不可少的生活习惯之一,但这种行为同样会增加骨盆偏离正常位置的可能性。穿着高跟鞋时,为了更好的平衡,往往躯干会向前倾,腰椎曲度增大,盆骨前倾。有些女生认为这种体态下,臀部显得更翘,腿显得更长,实际上是误解,而且长此以往,会带来更

复杂的体态问题。

7.由于其它部位异常导致

在我们的大量实践中,由于天生的长短腿、X或O型腿、扁平足等导致的骨盆位置异常不在少数,这是因为腿部和足部的结构会直接影响身体的承重模式,从而使得骨盆出现适应性的代偿。

四、骨盆位置异常的类型

常见的骨盆位置异常类型有四种:骨盆前倾、骨盆后倾、骨盆侧倾和骨盆旋转。这些异常通常可以通过简单的观察进行初步评估。一旦陷入肌肉不平衡和骨盆位置异常的恶性循环,问题只会越来越严重,因此需要及时采取措施进行干预和纠正。



市中心医院肿瘤科

开展健康宣教活动

本报讯 记者李嘉报道:2024年12月27日,市中心医院肿瘤科二病区开展了“庆元旦 迎新春”健康教育座谈会,病区患者约20人参加。

病区负责人王超向参加活动的病友讲解科室布局及未来规划,病区将成立以肿瘤营养、静脉治疗、功能锻炼、症状管理为主的专科护理小组,为肿瘤患者提供一对一的营养指导,从而提高肿瘤患者的生活质量。

病区医生围绕肿瘤患者最关注的“吃什么、怎么吃、哪些食物可以吃、哪些食物不宜吃”的话题,从营养不良发生的原因、危害、营养筛查及评估对患者进行饮食管理宣教,通过普及饮食营养知识,加强患者营养认知,从而有效提高患者治疗依从性。

患者及家属就肿瘤化疗期间饮食注意事项进行提问,分享饮食困惑,如食欲不佳应对方法、营养补充剂选择等,医生逐一解答,提供个性化饮食建议,增强患者康复信心。

省妇幼健康护理专科联盟研讨会

在市妇幼保健院举办

本报讯 记者李嘉、通讯员胡艳报道:近日,湖北省妇幼健康联盟护理专科联盟研讨会在市妇幼保健院成功举办,全市妇幼保健机构100余名护理人员参加此次会议。

本次研讨会以“强专业 提质量 促发展——新形势下妇幼专科护理发展”为主题,围绕妇幼护理的最新技术、护理质量管理、护理团队建设等多个方面展开深入学习交流,进一步发挥妇幼健康护理专科联盟平台优势,实现资源共享,共同发展,促进我市妇幼护理专科建设水平的整体提升。

省妇幼保健院护理部主任杨超平带来的《护理质量管理与工具应用》的授课,详细阐述了护理质控的方法、护理质量指标的遴选及指标的构建与应用,以实际工作案例向大家详细讲述了如何开展质控工作,打开了护理质量管理过程中遇到困惑的解决新思路。



经常吃瓜子会致癌吗?

本报讯 记者李嘉报道:正规渠道购买、质检合格的瓜子,适量食用不必担心致癌问题。

大众对瓜子的担忧主要体现在丙烯酰胺和黄曲霉素两方面。黄曲霉素是一种强烈的致癌物,主要存在于储存不当、潮湿温暖的谷物、坚果等食物中。我国对于食品中黄曲霉素的含量有严格的限量标准,只要购买正规渠道、质量合格的瓜子,其黄曲霉素的含量通常不会超标。

至于瓜子在炒制过程中产生的丙烯酰胺,只是一种疑似的致癌物,并没有谣言中描述的那么可怕。而且丙烯酰胺致癌作用的安全摄入量上限为每千克体重2.6微克、神经毒性的安全摄入量每千克体重40微克。正常成年人吃瓜子,不太可能一次性摄入过量。只要适量摄入,不必担心致癌问题。

如何拥有一口好牙?

本报讯 记者李嘉报道:如何拥有一口好牙?专家提醒,关键在于做好口腔健康的维护,特别是牙齿有问题要及时治疗。

首先,关注口腔和全身健康。既要做好平时的口腔健康维护,又要注意对全身系统性疾病进行及时治疗,例如糖尿病或是长期服用某些药物等,同时还要养成良好的生活习惯,改掉吸烟、酗酒等不良习惯。

其次,正确的刷牙方式。坚持早晚刷牙,饭后漱口,刷牙方法推荐改良巴氏刷牙法,牙刷选择软毛小头牙刷,刷牙时不可大力横刷,刷牙3分钟。饭后漱口可以清除一些口腔内的食物残渣,但是漱口并不能代替刷牙。同时正确使用牙间隙刷和牙线。

再次,合理膳食,控制甜食。饮食定时,避免频繁进食和食用零食,还需要合理膳食,均衡营养,控制甜食的摄入量和频率,一旦发现龋齿需要及时就医。

最后,定期进行口腔检查和洁牙,防止疾病继续发展,做到早检查、早发现、早治疗。



周文 主治医师
咸宁麻塘中医医院 康复医学科主任

一、骨盆的基本介绍

1.骨盆的位置

骨盆位于人体的中心位置,作为连接脊椎和下肢的重要结构。它与脊椎在骶骨处通过骶髂关节相连,这个关节的微动性使得其运动幅度限制在1至3毫米之间。骨盆与股骨则通过髋关节相连,这个多轴球窝关节提供了三个运动面的自由度,使得弯腰、抬腿等日常动作得以顺利进行。

2.骨盆的结构和形状

骨盆由髌骨、骶骨和尾骨组成。髌骨进一步细分为髌骨、坐骨和耻骨三块骨骼,这些骨骼在出生时通过Y型软骨联合连接,并在生长发育过程中逐渐骨化形成坚固的骨性联合。两块髌骨在耻骨处通过耻骨联合连接,而另一侧则通过骶髂关节与骶骨相连。这些连接使得骨盆成为一个整体,其动作通常是整体性的而非个别骨骼的单独动作。骨盆整体呈半圆形的穹窿形状,大骨盆和小骨盆的分界线在

人体正常站立时与水平面呈50至60度夹角,骨盆倾斜会导致这个角度的变化。

二、骨盆的功能

骨盆的存在对于人类有及其重要的作用,主要包括下面三部分。

1.作为力学结构:骨盆是连接上半身和下半身的枢纽,也是力传导的重要通道。重力通过骨盆向两侧和下方传递,同时地面的反作用力也通过骨盆向上传递。

2.为肌肉提供黏着点:骨盆作为起点或止点的肌肉有80条,这些肌肉控制骨盆和身体其他部位的相对运动。它们对于呼吸、站立、行走、弯腰等基本活动的实现至关重要。

3.托住器官和婴儿:骨盆位于躯干和下肢的连接处,盆腔构成了腹腔的下沿,因此在承受器官重量和怀孕时承受



咸宁麻塘中医医院 主讲