

健康关注

冰雪运动掌握科学防护,雪道尽头是欢乐

防病鲜知道

## 冰雪“燃”起青春热浪 科学防护谨防“动”伤

近段时间,与“冰雪热”同时进入大众视野的,还有大量因为尝试冰雪运动而出现的健康风险。瑞金医院运动医学中心主任王蕾教授指出,冰雪运动的伤害防护,要求体验者对这项运动有系统的了解,对容易受伤的部位予以保护,做好预防训练。此外,滑雪通常在郊外,一旦发生运动伤害,尽快找到专业医疗机构科学治疗,有助于快速康复,将损伤影响降到最低。



■ 闻唱

2023—2024 这个冬天,注定被冰雪“爆燃”。随着第十四届全国冬季运动会脚步的临近,各地冰雪嘉年华火力全开。哈尔滨、新疆等冰雪游屡登热搜,更是带火了冰雪运动。入冬以来,全国多个冰雪运动、旅游热门目的地人气颇旺。同程旅行数据显示,元旦假期首日,国内冰雪游热度上涨194%,冰雪运动、冰雪景观以及冰雪主题的文旅活动成为冰雪旅游的主要玩法。冰雪运动参与人群从小众走向大众,冰雪运动已成为老百姓,特别是年轻人喜爱的休闲、时尚运动项目。

假期经济带动冰雪热情,青少年成为滑雪场主力军

随着寒假的开启,儿童、青少年正在成为冰雪运动的主力大军,滑雪场是孩子们的热门去处。在宁夏银川市区的阅海滑雪场,很多孩子上午期末考试刚结束,下午就给安排上了滑雪。宁夏阅海集团市场营销部经理邵月玲介绍,近几年滑雪场游客接待量逐年增加,“特别是北京冬奥会后,青少年的参与度明显变高了,冬令营非常多,而且从体验向竞技发展。”在河北崇礼太舞滑雪小镇,前来滑雪度假的孩子们将滑雪教练“全员承包”,全区居民10万多人,有3万多人都在从事冰雪运动服务,这个冬奥小镇彻底被冰雪“爆燃”。

但与“冰雪热”同时进入大众视野的,还有大量因为尝试冰雪运动而出现的健康风险。1月6日,在上海医学会运动医学分会2023年会暨上海交通大学医学院附属瑞金医院运动医学中心起航大会上,医学专家就火热的冰雪运动热潮下,如何预防运动伤害展开了热议。据悉,这个冬季,瑞金医院运动医学科滑雪伤员特别多,以至医生们戏称“雪道尽头是骨科”。“当前,运动损伤的预防和康复亟须普及,运动爱好者不恰当的练习、不合适的保护和摔倒时的姿势,都有可能造成严重的运动损伤。”瑞金医院运动医学中心主任王蕾教授指出,冰雪运动的伤害防护,要求体验者对这项运动有系统的了解,对容易受伤的部位予以保护,做好预防训练。此外,滑雪通常在郊外,一旦发生运动

伤害,尽快找到专业医疗机构科学治疗,有助于快速康复,将损伤影响降到最低。

运动前做好充足准备,滑雪中谨防运动伤害

冰雪运动是刺激性与危险性并存的运动,虽然魅力无穷,但稍不留意就可能发生严重的伤害,特别是对于正处于生长发育阶段的儿童、青少年来说风险更大。

“我们应该鼓励有条件的人尽量去参加冰雪运动,毕竟冰雪运动给我们带来的快乐要比伤病多得多。”北京大学第三医院运动医学科主任王健全在1月14日国家卫健委召开的新闻发布会上表示,儿童、青少年应该去学习冰雪运动,如果能够正确地认识,不随意增加难度,它还是一个比较安全的运动。王健全还就冬季如何科学滑雪避免运动损伤等问题提出了科学建议。

“冰雪运动现在特别热门,但它是技术含量比较高的运动,这也提醒我们要做好准备。”王健全表示,初学者或者要去参与冰雪运动的人,首先要准备相对专业的装备,既要轻便,又要保暖防风,抵御严寒的同时还要便于活动。

参与冰雪运动要先从低级别雪道开始。如果觉得掌握了基本技术,要从低级别的雪道换到中级道或者高级道,一定要有专业的教练陪同,或者听取专业建议。王健全提醒:“有些人心血来潮,突然就想换一个高难度赛道,大部分的运动损伤都是在这个时候出现。因为滑雪是利用势能,想停的时候,身体却在加速,停的时候有一定困难,需要技巧,还需要运动能力。”另外,冰雪运动毕竟在寒冷的环境里,运动时要注意不要时间过长,要注意适当休息,补充能量。

王健全特别提醒家长注意,孩子们往往一到冰雪天地就撒欢,如果是到了一个不熟悉的环境,父母有责任先把这个环境看一下,因为下雪天容易隐藏一些危险的地方,比如有一些坑洼的地方,一些树枝都可能对小孩造成损伤。所以跟孩子要说清楚,在一定的范围内做运动,孩子穿的衣服颜色要鲜艳一些,万一跌倒也容易被发现。另外,父母要一直陪着孩子,不要让他远离我们的视

野,这对孩子的安全十分重要。

冰雪运动风险“点位”应知晓,处理运动损伤要遵循四原则

孩子们进行冰雪运动时,首先需要了解冰雪运动可能会造成危险的风险“点位”分别在哪里,这对于预防损伤尤其重要。

1. 雪地温度更低。冰雪运动往往都在相对寒冷的环境里,对于身体各方面机能的损耗大。
2. 冰雪运动速度更快。在冰刀或滑雪板上滑行,比平时跑步的移动速度更快,不仅摔倒的风险增加,一旦发生碰撞,受伤的风险也更高。
3. 更考验平衡能力。冰雪运动对力量、耐力、灵敏、平衡等多项身体素质要求较高,对于初学者而言极易摔倒和发生碰撞。
4. 冰面坚硬,自然环境复杂多变。进行冰上运动时,一旦身体失去重心,不慎跌倒摔落在冰面上,由于冰面坚硬,滑冰者很容易膝关节、踝关节等扭伤甚至下肢骨折。如果用手撑地,还可能造成上肢关节扭伤、脱臼和骨折等。进行滑冰运动时,一些自然环境复杂多变,冰面厚度无法准确估计,不慎可能会掉入水中。

王健全表示,摔伤是冬季常见问题,在做运动时一定要小心。摔伤以后,最重要的是先鉴别一下是不是有骨折,尝试动动四肢、动动腿,如果有肢体变形、不能动、疼得特别严重的情况,那就高度怀疑有骨折的风险,这时候不要再移动,越动骨折越会错位,对病人会造成更大的伤害。此时应及时拨打120来处理。其次,要看一下是否有刚蹭伤、出血等,如果有比较多的出血状况,要用比较干净的毛巾或者围巾进行加压包扎。

如果没有太大问题,但仍然有一些肿胀疼痛,大家遵循几个原则:一要休息,因为继续运动,可能会造成损伤或水肿的加重带来的二次损伤;二要冰敷,减少出血,利于肿胀的消退;三是加压包扎,最好用弹力绷带对患处进行加压包扎,这样会减少出血的发生;四是抬高患肢,比心脏水平高一些,最好平躺,促进静脉血回流,加速肿胀消退。通过这几个措施的处理,一般轻伤很快都会恢复,如果病情有反复、加重,还是要及时到医院就诊。

野,这对孩子的安全十分重要。

冰雪运动,这些安全提醒须牢记

1. 做好充分的准备活动。冬日运动前一定要进行比往常更充分的准备热身活动,需要达到身体发热、微微出汗的程度才能使肌肉、关节的性能充分被唤醒。
2. 选择合适的天气进行户外运动。在中国女游客被雪掩埋身亡的相关新闻细节中,据当地一位滑雪教练介绍,事发前该地曾下了一夜新雪,事发当天山上的雪是“粉雪”状态,较为松软,不慎摔倒后不仅较难起身,还会灌入口鼻导致窒息。
3. 运动过程中注意水的补充。虽然冰雪运动的场所大多气温较低,但运动本身也会增加体内水分的流失。因此在运动前后应注意水分的补充。
4. 呼吸时,不宜用嘴进行呼吸。寒冷天气运动时,为避免寒冷干燥的空气通过口腔直接进入肺部,进行冰雪运动时尽量不要张嘴大口呼吸,而应采用鼻吸口呼的方法。
5. 量力而行,身体不适时不宜参加运动。冰雪运动是专业门槛较高的运动,应严格遵守雪场、冰场的规定,在专业人员的指导下进行。冬天若有明显身体不适,特别是在感冒时,应避免进行任何体育活动。

相关链接

冰雪运动,这些安全提醒须牢记

综合

患有尿失禁的女性  
未来更易发生残疾

发表在最近出版的《更年期》杂志上的一项研究称,如果女性出现尿失禁和尿频次数越多,未来发生残疾的概率就越大。

尿失禁会影响许多女性一生中的某个阶段。有些女性打喷嚏或咳嗽时会漏尿,这被称为压力性尿失禁。另一些人则患有急迫性尿失禁,这是一种强烈的小便冲动,比如当她们靠近洗手间时。同时经历这两种情况的女性会出现所谓的混合性尿失禁。

这项研究所使用的数据来自一项名为SWAN(全国女性研究)的大型临床试验,该试验包括1800多名参与者。SWAN于1994年在美国的7个地点发起,以确定中年妇女在更年期过渡期间发生的变化及其对随后的健康和年龄相关疾病风险的影响。

研究结果显示,混合性尿失禁与残疾的相关性最高。研究人员表示,在肌肉紧张的情况下,女性可能会试图通过更多的运动来进一步收紧肌肉,而不知道这可能会使尿失禁更严重。研究人员指出,尿失禁之所以会导致残疾,可能有许多潜在的原因,甚至是原因的组。不过,仍需要更多的研究来证明是什么导致了这种联系,重点是预防。(方草)

病毒擦身而过 5秒内最多

流行于冬季的呼吸道病毒,既可通过飞沫和接触传播,还会通过气溶胶粒子传播(如新冠病毒)。近期,日本筑波大学和国际太平洋大学的研究小组在《科学报告》杂志发表的一项研究表明,病毒气溶胶粒子通过空气传播风险的峰值是在擦身而过后的5秒钟内。

研究小组使用移动式全尺度人体模型和粒子追踪流仪、激光片和高速摄像机等测量系统,通过可视化观察和测量对面通过时呼气(喷射流)衍生气溶胶粒子的流场,明确气溶胶动力学与病毒暴露风险,并比较通风和不通风时不同空气动力学特性对病毒暴露风险的影响。

结果显示,无论是否换气,在步行、慢跑、跑步中,面对面通过时的气溶胶粒子数量峰值都在通过后的5秒钟以内出现,然后迅速下降。研究还发现,通过速度越快,峰值越小,这是因为呼气和环境空气的相对速度增加,促进了粒子的扩散。此外,与通风条件下气溶胶粒子数量明显减少。(夏普)

围产期患抑郁症  
女性早亡风险高

发表在最近出版的《英国医学杂志》上的一项研究称,患有围产期抑郁症的女性早亡的可能性通常是没有这种情绪障碍的女性的2倍。而这些女性自杀的可能性是没有这种抑郁症的女性的6倍。与“围产期”抑郁症相关的死亡风险在女性被诊断出患有这种疾病后的一个月达到顶峰,但在之后的20年,这种风险可能仍居高不下。

在这项研究中,瑞典卡罗林斯卡大学的研究人员分析了超过86500名被诊断患有围产期抑郁症的瑞典妇女的数据,这种抑郁症可能发生在怀孕期间,也可能发生在分娩后一年。

分产后6周至8周,所有瑞典妇女都被要求完成一项用于检测抑郁迹象的筛查工具。研究人员把这些被诊断患有围产期抑郁症的女性与同一年分娩的86.5万多名同龄女性进行了比较,发现分娩后被诊断为抑郁症的女性死亡风险最高,这证实了之前对产后抑郁症的研究结果。研究还发现,无论女性在怀孕前是否有精神问题,这种风险都是一样的。(曹淑芬)

怀孕早期约有20%~30%的孕妇会有少量阴道出血现象,这通常为正常的生理反应



■ 北京协和医院妇产科主任医师 马良坤

怀孕期间,对于准妈妈来说,最害怕的事情恐怕就是出现阴道出血了。在孕早期阶段,有些准妈妈可能会突然发现自己出现了点状咖啡色甚至鲜红色的阴道出血。此时大部分人都担心胎儿可能保不住了。事实上,在怀孕的前十二周,许多准妈妈都会经历阴道

出血的症状。通常情况下,阴道出血在怀孕早期且出血量较小时是正常的生理反应,大约有20%~30%的孕妇会遇到这种情况。然而,如果出血不止,并伴随着疼痛、痉挛、发烧、头晕或昏厥等症状,就需要格外小心,并及时就医。

几种情况导致孕早期阴道出血,留心观察并控制出血尤为重要

少量或点滴出血:通常只是在内裤上发现一些轻微出血,或在上完厕所后擦拭卫生纸时看到一点点血迹,血迹的颜色可能会从红色到褐色不等。这种情况多见于孕早期的“功能性出血”,属于正常的生理现象。准妈妈不必过于担心,要注意适当休息,这样情况会逐渐改善。等到子宫体积增大到正常状态,胎儿稳定发育,这种出血表现就会减少。

着床出血:着床出血多发生在怀孕初期,尤其是怀孕5~10天内,有时会给准妈妈带来例假的错觉。实际上,着床出血的量会比例假时少一些,颜色更浅,持续时间也不同,有些人可能只持续几个小时,有些人可能会持续几天。通常

孕期“见红”=胎儿保不住? 别慌

这种出血不会伴随腹痛或其他不适感。孕妈需要做的是注意保持清洁,并静静等待最终的好消息。

性行为、盆腔内检查:怀孕后,大多数孕妈都会停止性行为,因为性行为可能导致出血。这是因为孕期时子宫颈非常脆弱。此外,有时进行盆腔内检查之后也可能出血。对于这种出血,最好不要掉以轻心。

比较危险的出血:其中一种危险的出血情况是流产或宫外孕。这种出血通常会伴随着腹痛或痉挛性疼痛。另一种危险的出血是胎盘问题或早产。当孕妇进入孕中期或晚期时,如果出现出血情况,需要引起重视,因为这可能是比较严重情况的先兆。

对于孕早期阴道出血,首先保持卧床休息是非常必要的。在出血前几天,医生通常建议孕妇完全卧床休息。如果出血没有停止,而且出血量仍然很大,请及时就医进行详细检查。其次,孕妇应避免举重物、频繁上下楼、骑车等重负荷的活动。即使出血量很小,在出血停止后的至少两周内,孕妇也必须避免此类活动。另外,房事可能引起阴道出血,并可能加剧出血情况。如果在怀孕期间出

现阴道出血,请不要进行房事。

在孕期的前20周内,有一半面临流产风险的孕妇可能会出现阴道出血。而在孕后期出现出血(24周或36周),需要引起注意,可能的原因包括宫颈问题、子宫问题(尤其是对于曾经做过剖宫产的孕妇)、早产(早于37周的分娩)或即将临产。

孕期出现下列任何一种情况,都需要及时就医

1. 发生严重出血。当出血量超过正常月经量时,即可视为大量出血。
  2. 发生任何疼痛或痉挛的症状。时而出现的疼痛可能意味着子宫收缩,这表明子宫试图将胎儿排出体外。在怀孕早期,疼痛和痉挛可能是流产的先兆,而在后期则可能是产期即将到来的标志。如果感到头晕或昏厥,可能是失血过多的症状。
  3. 出血伴有发烧。这通常意味着感染的发生,例如在自然流产或人工流产后可能发生的子宫感染。
- 无论阴道出血的原因是什么,都会给身体带来极大压力。因此请遵循医生的建议,并避免情况恶化。(宁蔚夏)

好孕健康