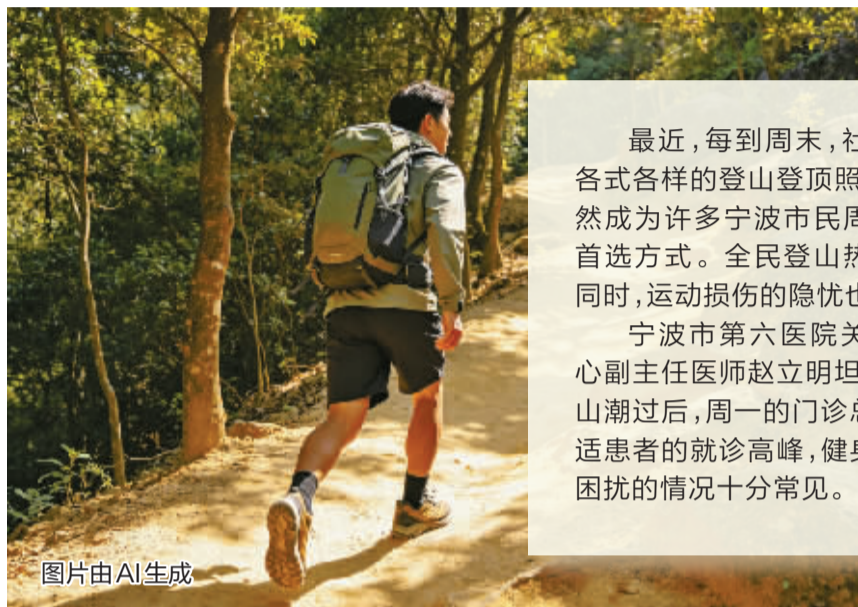


周末相约山野 周一门诊报到?

登山热潮下,这类患者扎堆就诊



图片由AI生成

最近,每到周末,社交平台里总被各式各样的登山登顶照片刷屏,登山已然成为许多宁波市民周末户外休闲的首选方式。全民登山热潮持续升温的同时,运动损伤的隐忧也随之凸显。

宁波市第六医院关节运动医学中心副主任医师赵立明坦言,每到周末登山潮过后,周一的门诊总会迎来关节不适患者的就诊高峰,健身不成反被伤病困扰的情况十分常见。

1 全民登山热,周末宁波的山顶全是人

如今,登山早已摆脱小众户外爱好的标签,成为覆盖全年龄段的户外运动。宁波本地的健身氛围同样浓厚,户外登山、徒步更是市民最青睐的健身方式之一。

在宁波,市民周末登山的选择十分丰富,四明山、招宝山、福泉山、北山等景点常年人气火爆。这

些山峰距离市区近、路线难度覆盖广,既有适合新手的平缓步道,也有满足资深爱好者的野趣路线,成为市民周末出行的首选。

在互联网公司工作的95后小张,对此深有体会:“平时对着电脑坐一天,肩颈僵硬得不行,每周约朋友去东钱湖福泉山走走,既能活

动筋骨,又能放下工作焦虑,登顶后吹着风聊聊天,开销也不过几瓶矿泉水的钱。”

然而,这种看似轻松惬意的登山运动,在全民参与的热潮下,逐渐暴露出运动防护缺失的问题,关节损伤成为最常见的“登山后遗症”。

2 每周一门诊患者扎堆,全年龄段都有中招

作为长期接诊运动损伤相关的专科医生,赵立明医生对门诊的就诊情况有着最直观的感受。“每到周一,我的门诊就像‘登山爱好者专场’,这类患者大概能占到一天接诊量的20%。”他介绍,就诊患者不分男女老少,覆盖了年轻人、中老年人甚至青少年,全年龄段都有中招。

这些患者的症状大多集中在

关节部位,最典型的就足膝关节损伤,通常表现为膝盖前方及两侧疼痛、酸胀,也有不少人会出现踝关节肿胀、髌关节周围疼痛,部分年轻人还会因为步幅过大出现大腿肌肉拉伤。“很多人一开始只是轻微不适,总觉得忍忍就过去了,忽视了身体的预警,最后将小毛病拖成了需要手术干预的损伤,实在太可惜了。”赵立明惋惜地说。

“并不是所有人都适合登山这项运动的。”赵立明介绍,有两类人群在登山时易受伤:一类是平时缺乏运动、久坐少动的人,如果突然进行高强度登山,关节和肌肉无法适应骤增的负荷,很容易引发急性损伤;另一类是日常运动过量的人群,频繁进行马拉松、撸铁、滑雪等运动后未充分休息,再去登山会让关节长期超负荷,损伤风险大幅上升。

3 科学安全登山,防护与急救一步到位

“想要安心享受登山的乐趣,避开关节损伤的风险,关键在于做好运动防护。”赵立明建议广大登山爱好者,登山前一定要进行充分的热身,活动膝关节、踝关节、髌关节等主要关节,拉伸腿部肌肉,让身体提前进入运动状态,避免冷身启动引发损伤。登山过程中要调整好运动姿势,步幅尽量放小,避免膝盖过度弯曲,不要盲目攀爬过高台阶,减少关节的不必要受力。同时,尽量减轻负重,背包以轻便为主,只携带必要的水和食物,避免重物增加关节和肩部负担。使用登山杖可有效分担关节压力,提升身体稳定性,降低崴脚、扭伤的概率。

“尤其要注意,切勿擅自攀爬尚未开发的野山。未开发的野山没有任何安全防护设施,路况复杂且不确定,不仅容易因碎石、陡坡导致关节扭伤、骨折,还可能遇到迷路、突发恶劣天气等危险,一旦受伤很难及时获得救援,风险极大。”赵立明医生建议,路线选择需要量力而行,普通人尽量选择正规、平缓的景区步道,不要贸然挑战崎岖的步道,运动强度也要根据自身情况控制,避免长时间连续登山。

如果登山过程中不幸出现急性关节损伤,千万不要慌张,及时采取正确的急救措施能有效减轻伤害。赵立明医生强调,急性损伤可遵循“RICE”原则处理:

休息(Rest):立即停止活动、充分休息,避免损伤部位继续负重;

冷敷(Ice):在48小时内进行冰敷,减轻肿胀和疼痛;

加压(Compression):用弹性绷带进行适度加压包扎,减少局部渗出;

抬高(Elevation):将受伤的肢体抬高,高于心脏位置,促进血液回流消肿。等待急性期过后,可根据恢复情况改为热敷。

若经过简单处理后疼痛、肿胀仍无缓解,一定要及时到医院的关节或运动医学科检查,排除半月板、韧带等深层损伤,避免把小问题拖成慢性病。

记者 任诗好 通讯员 赵蔚

暖春踏青正当时 警惕两种“虫媒病”

四月春暖,草长莺飞,正是市民走出家门、亲近自然的好时节。宁波市疾控中心提醒:随着气温回升、雨水增多,蚊虫、蚊子等病媒生物进入活跃期,发热伴血小板减少综合征、登革热等虫媒传染病的传播风险也随之上升。享受春光的同时,别忘了做好防护。

户外活动需当心,警惕这种蜱虫病

据介绍,发热伴血小板减少综合征,俗称蜱虫病,是一种由新型布尼亚病毒引起的急性传染病,主要通过携带病毒的蜱虫叮咬传播,人与人之间也可通过接触患者的血液、分泌物等造成感染。患者起病急,主要表现为发热,通常在38℃至40℃之间,伴有乏力、肌肉酸痛、头痛和血小板减少。重症者可能出现皮肤瘀斑、消化道出血、意识障碍,甚至多脏器衰竭,病死率较高。多数患者两周左右可恢复,但出现并发症者病程可能延长。

农民、采茶者、户外徒步爱好者以及居住在草地、灌木丛等较多区域的人群,感染风险相对较高。

市疾控中心专家建议,外出前可涂抹含避蚊胺、派卡瑞丁等成分的驱蚊剂;尽量穿浅色长袖衣裤,扎紧裤腿或塞进鞋袜,佩戴帽子,这样既便于发现蜱虫,也能减少皮肤暴露。尽量避免在草地、灌木丛中长时间坐卧或穿行。活动结束后,要仔细检查身体各部位,尤其是腋窝、膝盖后侧、颈部、耳后、肚脐等隐蔽处。携带宠物的市民也需检查宠物的耳部、腹股沟等部位。

如果不慎被蜱虫叮咬,正确的处理方法至关重要:用尖头镊子紧贴皮肤夹住蜱虫头部,垂直、稳定地拔出,切勿生拉硬拽或扭转,以免口器断裂残留。拔出后用碘酒或酒精消毒叮咬部位,并持续观察两周。如果出现发热、皮疹等症状,应尽快就医,并主动告知医生叮咬史。需要特别提醒的是,切忌用火烧、烟烫或涂抹凡士林、指甲油等无效方法。如果无法自行处理,应尽快前往医院由医生处置。

防蚊灭蚊不放松,谨防登革热

登革热是由伊蚊(俗称花蚊子)叮咬传播的病毒性传染病。随着国际和国内人员流动增加,疫情输入风险不容忽视。

登革热的典型症状包括高热(39℃以上)、剧烈头痛、后眼窝痛、肌肉和关节痛,面部、颈部、胸部潮红,四肢或躯干出现皮疹。基孔肯雅热则表现为突然发热,伴有严重的关节疼痛,部分患者的关节痛可能持续较长时间。

防蚊的关键在于清除积水。蚊虫的孳生离不开积水,市民应及时清理家中及周边的无用积水,如废弃轮胎、沟渠、水培植物容器、花盆托盘、花瓶罐罐等,做到“翻盆倒罐”,从源头减少蚊虫繁殖。

出行方面,建议市民提前了解目的地的登革热、基孔肯雅热疫情风险,尽量避免前往流行区。从疫情地区返回后,若两周内出现发热、皮疹等症状,应及时就医,并主动告知医生自己的旅居史。

记者 程鑫 通讯员 蔡潇