

脚下是雪,耳边是风,雪道的尽头是骨科?专家提示——

畅享冰雪快乐 加强运动防护

头戴滑雪帽、身穿滑雪服、脚踏滑雪板……飞速而下,带起一串雪浪,身姿美丽又飒爽。当前,冰雪经济持续升温,越来越多的人追逐新鲜和刺激开始尝试滑雪等冰雪运动,但又忽视了其中隐含的受伤风险。

实际上,具有速度快、难平衡、易碰撞等特点的滑雪是一项高危运动,不少人在滑雪时因各种原因发生意外伤害。近期,关于滑雪受伤的话题频频上热搜,众多网友在微博、小红书、抖音等社交平台发布受伤贴,直呼“滑雪人的脚下是雪,耳边是风,而尽头却是骨科。”

现状:雪场意外事故不少

2023年11月7日,我国首位女性新西兰双板高级教练周某萍,在新疆富蕴县可可托海国际滑雪场滑雪时不幸受伤,后抢救无效去世的消息登上微博热搜榜第一名,引发关注和热议,滑雪安全也随之成为热门话题。

记者在小红书、抖音等社交平台上输入“滑雪受伤”关键词,涌现出大量视频和图片帖。网友“大喇叭”分享道:“滑雪摔到了后脑勺,被拉去医院后诊断为脑震荡和短暂性失忆,还好当时戴了头盔。”浙江网友坦言:“滑雪学费4500元,医院治疗24500元,惨不忍睹。”

浏览评论区后不难发现,无论是新手还是老手,都有过在滑雪时意外受伤的经历,小到皮肤擦伤,重到高位截瘫,甚至伤过重抢救无效后死亡。



专家提示

新华社发 王鹏作

除此之外,记者还注意到,不少因滑雪受伤的网友通过社交平台组建了滑雪养伤群,从网友晒出的群聊截图可以看出,群聊成员的名字皆以自己受伤的身体部位命名,几乎集齐了骨科的所有伤病,人数也在不断增多。

教练:运动前准备要齐全

那么,对于初次滑雪的游客和体验者来说,该如何选择场地?如何准备护具以及远离哪些危险行为来减少意外发生呢?

“新手滑雪一定要选择穿戴合适的装备,做好安全防护。现在很多人都是体验式滑雪,不愿意花钱购买装备,只想租一副滑

板。但这其实是不对的,滑雪是一项高风险运动,安全防护装备是必不可少的。”西安AMS全山滑雪俱乐部教练梁东对记者说,任何一个新手都应该准备好一套专业的雪服(含雪裤和雪鞋)、头盔、手套、雪镜、滑雪板和固定器、护臀、护膝等物品。

此外,在正式滑雪前要做好腕、膝关节、足踝关节等部位的充分热身,还要提前熟悉雪场环境,选择适合自己的雪道,牢记雪场救援电话。“建议新手都去正规滑雪场体验,不要盲目跟风去野外未开发的地方滑‘野雪’,很容易发生意外。”梁东说。

“我们在雪场经常见到一些危险行为,有些初学者还没学会刹车、转弯、控制速度,就前往中高级雪道,根本没有控制雪板的能力,就变成了雪友常说的‘鱼雷’,不仅自己摔倒,还会撞翻来不及躲闪的其他滑雪者。”梁东说。他建议初次滑雪者聘请专业教练,学习正确的姿势、平衡和转弯技巧,安全的摔倒方法等,完全掌握基础技巧后再独自滑雪。

医生:量力而行尤为关键

随着寒假和春节假期临近,不少雪场纷

纷推出节日活动,许多网友表示“已经等不及了”,迫不及待地想带着家人来一场滑雪之旅,体验滑雪的速度与激情。

对此,陕西省核工业二一五医院骨科主任医师王争刚直言:“滑雪运动的确吸引人,但并非适合每个人,不建议60岁以上的老人和太小的儿童滑雪。老年人可能会有高血压、心脏病和骨质疏松等老年病,发生意外的风险较高;儿童则因为骨骼和肌肉处于发育阶段,身体很容易受伤。”

“入冬以来,几乎每周在门诊或急诊都能接诊到因滑雪受伤的患者。轻者皮肤擦伤、软组织损伤,重者四肢骨折,甚至颈椎骨折或脱臼、脊髓损伤。”王争刚介绍,在滑雪运动中,常见的损伤类型包括骨折、韧带损伤、软组织挫伤等。最常见的受伤部位以膝关节和肩关节为主,其次是上肢、头部以及脊柱的损伤。

对于在摔倒时如何自我保护?王争刚表示,如果在滑雪过程中不慎失控即将摔倒,一定要保护好头部和颈椎,想办法摔倒在人数或者雪比较厚的地方。在摔倒的瞬间,有意识地侧身倒下,让背部在雪地上滑行,利用背部和雪面的摩擦力降速直至停止。

如果发现雪场有人摔伤,第一时间要看伤者是否清醒,再向其具体疼痛位置判断伤势情况,切勿随便挪动伤者。在转移伤者的过程中一定要将受伤处用雪杖或者其他硬物固定,避免二次受伤。“滑雪一定要量力而行,根据自己的身体素质,合理安排运动强度。”王争刚提醒道。 □本报记者 董欣

在寒冷环境下,人体会进行一系列的生理调节。大寒来袭——

呼吸系统与心血管系统养生有妙招

近期,诺如病毒进入高发期。很多家长都反映班级里有许多孩子出现上吐下泻的情况,经过检查发现是诺如病毒在作祟。那么,究竟是什么是诺如病毒?如何预防这种病毒?感染后该如何正确识别与应对呢?1月16日,记者采访了西安交大二附院小儿内科副主任医师徐尔迪。

什么是诺如病毒

诺如病毒是儿童冬季腹泻、呕吐最常见的病原,该病毒在寒冷季节呈高发,具有环境抵抗力强、耐寒、传染性强的特点,5岁以下的儿童是易感人群。

诺如病毒的变异速度快,每隔几年就会产生新的变异株,容易引发聚集性发病,特别是在学校、托幼机构等聚集性场所更易出现。

诺如病毒的传播途径多种多样,粪口传播是主要的传播途径,还可以通过呼吸道等方式传播。例如,接触感染者的呕吐物、餐具或物品,摄入被诺如病毒污染的食物或水,接触呕吐产生的气溶胶等,都有可能被感染。

该病毒感染者发病突然,潜伏期一般为数小时至72小时,病程一般为2-7天。常见症状有恶心、呕吐、发热、腹痛、腹泻等,儿童患者多以呕吐起病,腹泻便多为稀水或蛋花汤样,无明显腥臭味。

值得注意的是,若病情严重,如患者出现精神面色差、进食少、尿量少等情况,还需及时就医治疗。

无特效药还易重复感染

诺如病毒感染后大便常规通常无明显白细胞及红细胞,若大便中检测到诺如病毒核酸或抗原,即可确诊。

诺如病毒感染属于自限性疾病,目前没有特效抗病毒药物。多数儿童通过休息以及口服补液盐、益生菌、蒙脱石散等方法可以使症状得以缓解。但是,小婴儿及呕吐腹泻症状严重者,极易出现脱水、电解质紊乱的情况,需要及时到医院就诊。

此外,诺如病毒还是一种可以重复感染的病毒。由于该病毒变异速度快,并且人体感染诺如病毒后,产生的免疫保护作用持续时间短,所以,即便之前感染过诺如病毒,仍然可能再次重复感染同一毒株或不同毒株的诺如病毒。因此,已经感染过该病毒的人群,也仍需保持警惕,防止再次感染。

预防是控制传播的关键

徐医生指出,预防是控制诺如病毒传播的关键,她就此给出了4个方面的具体建议。

保持手部卫生。勤洗手,特别是饭前、便后要按七步洗手法正确洗手。消毒纸巾及免洗消毒液对诺如病毒无效,不能替代洗手。此外,如果接触了可能被病毒污染的环境后,要避免用手触摸口鼻眼等部位。

注意饮食饮水卫生。不喝生水,生熟餐板分开使用。蔬菜水果吃前要清洗干净,肉类必须完全煮熟后再食用。

居家隔离。从症状出现至症状完全消失后72小时需居家隔离。在隔离期间,感染者应避免与家人近距离接触,尤其是抵抗力较低的老人及儿童。

保持健康的生活方式。做好环境清洁及玩具物品消毒,适当开窗通风,保持室内空气流通。需要注意的是,酒精及免洗洗手液对诺如病毒没有灭活效果,要使用较高浓度的含氯消毒液(84消毒液),才可有效灭活诺如病毒。

□见习记者 陈沐妍

儿童上吐下泻,当心诺如病毒入侵

1月20日,就是二十四节气中的“大寒”,气温逐渐降低,寒冷的天气对呼吸系统与心血管系统的影响也逐渐显现。此时,我们要想保持身体健康,需要特别注意这两个系统的养生。1月18日,记者采访了陕西省中医医院呼吸与危重症医学科主任马战平。

马战平介绍,当人体受到寒冷的刺激时,为了保持体温稳定,呼吸道血管会收缩,导致血流量减少。这可能会降低呼吸道黏膜的抵抗力,增加呼吸道感染风险。同时,寒冷的空气也会刺激呼吸道,导致呼吸道痉挛、支气管黏膜上皮细胞受损,增加呼吸道感染和哮喘的风险。

“呼吸系统的养生重点在于保持呼吸道湿润、温暖,预防感冒和呼吸道疾病。”马战平说。

针对呼吸系统的养生,马战平表示,保暖、防寒、加湿很重要。保持室内温暖,可以使用加湿器或在暖气旁边放置一盆水,以保持室内湿润,避免吸入冷空气,特别是早晨和晚上,尽量减少外出。如果需要外出,应戴口罩、围巾等保暖用品。

在饮食调养方面,马战平建议,多吃温性食物,如糯米、黑米、红枣、核桃等,少吃生冷食物。此外,可以适当食用百合、梨、藕等润肺生津的食物,以增强呼吸道免疫力,同时避免食用过于辛辣、刺激的食物,以免刺激呼吸道。

马战平提示,可以选择在室内进行温和性运动,如打太极拳、练习瑜伽等。运动时要注意呼吸的调整,避免过度换气。适当运动可以增强身体免疫力,提高呼吸道

抗病能力。但要注意避免在雾霾天气下进行户外运动。每晚用温水泡脚,可以促进血液循环,缓解呼吸道的不适感。

“在寒冷的天气下,人体会进行一系列的生理调节来应对低温环境。寒冷的环境可能导致人体血管收缩,血压升高,增加心脏负担。”马战平告诉记者,这些生理调节会导致血压波动,容易引起心血管事件,如心肌缺血、心律失常和血压升高等。此时,心血管系统的养生重点在于保持血压稳定、预防心脑血管疾病。

马战平建议,可以适当食用生姜、红枣、桂圆等温性食物,以补充热量和营养,同时也有助于保持血压稳定。适量摄入高热量、高蛋白、高维生素的食物,如羊肉、牛肉、鸡肉等。同时,要控制盐的摄入量,少吃高脂肪食品。

另外,可以选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑等。运动时要注意保暖和适度,避免过度疲劳和情绪波动。适当的运动可以促进血液循环,预防心脑血管疾病。但要注意避免过度运动和过度疲劳。

情绪波动和心理压力对心血管系统有很大的影响。因此,要保持心情愉悦,可以通过听音乐、阅读

等方式。

保暖强调的是头和脚。头为“诸阳之汇”,也是应该重点做好保暖的部位。对于有心脑血管基础病的人,头部保暖更加重要,对预防脑卒中很有帮助。

如有需要,可以在医生的指导下进行中药调理,如服用一些温阳散寒的中药材或中成药等。

马战平说,大寒时节养生要以呼吸系统和心血管系统为主,通过保暖防寒、饮食调养、适量运动、保持心情愉悦等方法,可以有效地提高身体的免疫力,减少疾病的发生。通过科学的方法来保持身体健康和预防疾病的发生。

□本报记者 郝佳伟



健康安全过冬

新华社发 朱慧卿作

“内分泌”是负责调控体内各种生理功能正常运作的两大控制系统之一,内分泌紊乱会导致睡眠障碍、记忆力下降、脾气暴躁、肥胖等现象,那么——

你了解自己的内分泌系统吗?



专家大讲堂

失调的困扰,可表现为乏力、性欲减退、阳痿、男性不育、乳房发育等。内分泌失调需就诊专业科室内分泌科。

记者:甲状腺对女性内分泌有何影响? 王丽萍:甲状腺是人体最大的内分泌腺体,分泌甲状腺激素。甲状腺激素控制我们的新陈代谢,同时还对生长发育起着重要作用。由于女性的生理特征、心理性格特征、激素水平的变化(雌激素、孕激素)等,使得甲状腺疾病更加偏爱女性。甲状腺激素可以通过一系列的内分泌作用机制影响卵巢,造成性激素分泌异常,从而干扰月经。另外还会影响生育,严重的甲减或甲亢会降低受孕的机会,且对妊娠的结局不利。孕早期若甲状腺功能异常,可增加自然流产、早产、胎动不安、胎膜早破、子痫前期等风险,胎儿方面可以发生宫内生长发育迟缓、足月小样儿、神经系统发育异常。

记者:内分泌和月经有什么关系?会引起卵巢早衰吗? 王丽萍:月经是子宫内膜脱落而形成的,而子宫内膜的脱落主要是依靠激素的内分泌调节作用来实现的。自上而下形成了下丘脑-垂体-卵巢性腺轴,而卵巢性腺轴,如果这个调节轴出了问题,就会使激素调节出现障碍,也就是内分泌紊乱,会出现月经不调。因此,月经是内分泌状态的一个外在表现,客观反映了内分泌目前的调节状况。卵巢早衰的病因相当复杂,目前已知的致病因素包括染色体异常,自身免疫性疾病,医源性损伤,病毒感染,环境改变

等。因此,在诸多因素中只要影响到我们的下丘脑-垂体-卵巢性腺轴,就有导致卵巢早衰发生的风险。

记者:我本女儿身,为什么全身长毛像男孩? 王丽萍:在内分泌门诊经常会有女性患者因毛发浓重而就诊。毛发的疏密、长短与种族、年龄、性别、地域相关,比如欧洲人比亚洲人毛发浓密,男性的毛发比女性长、粗、密、深。因此如果女性出现毛发浓重问题,要警惕是否体内的雄性激素水平异常。正常女性体内雄激素有两个来源:肾上腺和卵巢。雄激素作用于毛囊促使毛发生长,毛干增粗,毛色加深。因此,卵巢、肾上腺病变以及调控它们的“上级司令部”(下丘脑、垂体)病变都可能引起多毛。比如多囊卵巢综合征(卵巢相关)、肾上腺皮质增生症(肾上腺相关)、泌乳素瘤(垂体相关)等。

记者:为什么女人会有更年期?如何平稳度过? 王丽萍:女性的更年期是自然绝经前后的生理阶段,是从生殖期到老年的过渡阶段,是衰老过程中的正常环节,其根本原因是卵巢功能的衰退。可出现一些相关的症状,包括月经紊乱:经期持续时间长短、周期不规律、经量时多时少。潮热多汗,症状可持续数秒到1小时不等,多出现在绝经早期较严重,随着绝经的进展而日渐消退。另外一些女性可表现为外阴搔痒、灼痛、性交痛和尿频、尿急、尿痛、尿失禁等。更年期是每位女性必经一个正常的生理过

程,建议可以从4个方面应对:1.运动。积极参加体育活动可以增强体质,既能保持良好身材,还能使人精神饱满,对情绪也有很好疗效,比如跳舞、游泳、跑步、瑜伽等。2.饮食控制。低盐、低脂肪、低碳水,拒绝暴饮暴食,多吃绿色蔬菜、水果、优质蛋白(鸡肉、鱼肉、虾)、豆制品、菌类,保证充足的蛋白质、维生素、纤维素及矿物质的摄入。3.减少压力。保持心情舒畅,避免工作、精神负担过重。4.如果经过多方面的生活方式干预仍然无法减轻相关的临床症状,建议及时到内分泌门诊就诊,给予专业药物治疗。

□本报记者 王青

“在黄河路上吃得再好,回到屋里去,还是要弄一碗热泡饭,弄两根萝卜干,这两样东西吃下去,这一天才叫完美……”随着电视剧《繁花》的热播,“宝总泡饭”也火了一把。

就在《繁花》热播后,“宝总的泡饭太香了”等帖子层出不穷的同时,“泡饭为什么不能经常吃”的话题,也一举冲上了微博热搜。

原来,泡饭不是所有人都适合经常食用。对此,1月18日,记者采访了相关医生,揭秘泡饭怎么吃才健康。

特殊人群要留意

记者在小红书、微博、下厨房等App上看到,不仅有观众专程前往小吃店打卡“宝总同款泡饭”,感受宝总口中“黄河路十只澳龙也换不来这一碗泡饭”的魅力。还有许多网友在家自制,分享泡饭的食材与做法。

据悉,泡饭是“老上海”青睐的传统饮食,分白泡饭和咸泡饭两个流派,并有菜泡饭、汤泡饭等多个版本。但不管哪一种,饭一定是隔夜饭。

其吃法也颇为讲究,把水煮开,隔夜冷饭倒进碗里,用筷子将饭团搅散,汤汤水水,热气腾腾。佐之以豆腐乳、酱菜、螺蛳菜、大头菜、萝卜头、酱瓜等小菜,呼噜呼噜一口气吃下,即暖心又暖胃。

西安交大第一附属医院消化内科副主任医师殷燕表示,只要不是一日三餐顿顿吃,偶尔适量地吃汤泡饭对健康是无碍的。但消化功能不强、糖尿病、高血压患者最好谨慎食用。

三大“原罪”应早知

泡饭水分较多,吃起来很“痛快”,但泡饭也有三大“原罪”:不利消化、升糖迅速、营养不均衡。

食物在口腔内停留时间短,未经咀嚼就连同汤一起快速吞咽下去,胃和胰脏分泌产生的消化液不多,就会加重胃的消化负担。同时,剩饭、剩菜中容易滋生细菌,食物变质后食用可能导致急性肠胃炎,甚至严重感染。

此外,呼噜几口下去的吃法,饱腹感来得“迟钝”,不经意间摄入的碳水相对较多。对糖尿病病人来说,胰岛素分泌往往不足,快速吃饭让大量糖分快速入血,就更来不及分泌足够的胰岛素应对,容易造成血糖不稳定。

西安交大第一附属医院临床营养科主任、副主任营养师李卫敏称,泡饭主要是剩饭和剩菜回炉加热,营养结构略单一。按照宝总的吃法,除了米饭本身,泡饭的配菜多为腌制食物,缺少新鲜蔬菜和优质蛋白。腐乳、酱菜和咸鸭蛋含盐量高,更带来高盐饮食的风险。

据《中国居民膳食指南(2022)》,成年人每天摄入食盐不超过5克,而一块豆腐乳的含盐量就达到0.5-1克,这还是泡饭常见配菜中的一道,都加起来,怎一个“咸”字了得!李卫敏建议,患高血压、心衰和肾功能不全的患者,有必要减少此类酱菜摄入。

跟“潮流”也要吃得健康

从食品安全的角度看,隔夜饭在开水泡一泡和开火煮一煮之间,后者能大概率将隔夜饭可能产生的细菌杀灭。殷燕建议,尽量不吃隔夜饭。可以用新蒸好的米饭做汤泡饭,一次不要吃太多,控制好一餐的主食总量。同时吃的时候注意多咀嚼,不能像喝粥一样直接喝下去。另外,避免用高油、高盐、高糖的汤汁泡饭。浓肉汤或海鲜汤泡饭,汤中所含嘌呤较多,不利于尿酸较高或痛风患者食用。

李卫敏表示,在汤泡饭前,可以先吃一些膳食纤维含量较高的蔬菜及优质蛋白质的食物,这样既增加了饱腹感,避免摄入过多主食,同时也增加了食物摄入种类,使餐食变得更为均衡、更有营养。针对食盐摄入过多的情况,可以用低盐酱菜、淡口豆腐乳来当配菜。

总之,打卡泡饭未尝不可,但要控制好量,且不要长期食用。一周2-3次,对于健康人来说不会产生较大健康风险。如果能“优化”一下配菜的营养价值,做到均衡饮食,泡饭满足“潮流打卡”的同时,更能让人吃得开心、健康。

□见习记者 刘妍言

专家介绍



王丽萍,医学博士,西安市中心医院内分泌科主任医师。现任陕西省保健学会糖尿病分会常务委员,西安医学会内分泌学分会常务委员等职务。从事内分泌专业近三十年,擅长糖尿病及其

并发症、甲状腺、肾上腺、性腺等内分泌代谢疾病的诊治。主持及参与陕西省科技攻关项目3项,获西安市科技进步三等奖一项。