老年人运动要适度适量

慢性病活动受限老人需医患共同制定运动方案

健康视点 天津市新闻名专栏 主持人

7月24日至30日是全国老年健康宣传周,今年的宣传主题是“科学健身助力老年健康”。老年人运动不仅可以活动筋骨还能增强身体抗病能力预防失能,但老年人身体机能已经开始退化,加之又常常患有骨关节炎、脊柱退变、骨质疏松等多种慢性病,稍有不慎就可能发生运动损伤。医学专家建议老年人运动总原则一定要循序渐进、合理适度,不能逞强,不能过量过力,运动前要热身,运动后需拉伸放松,以免不合理运动对骨骼肌肉带来伤害。对于患有多种慢性病或者已经出现脊柱或关节疼痛、活动受限的老年人,建议咨询医生,明确疾病具体情况,共同制定更为详细的、个体化的运动方案,以科学有效地促进健康。

医学专家建议,老年人运动总原则一定要循序渐进、合理适度,不能逞强、不能过量过力,运动前要热身,运动后需拉伸放松,以免不合理运动对骨骼肌肉带来伤害。 新华社记者 姚剑锋 摄

一个扣杀腰间盘老毛病犯了
老年人腰椎膝肩运动伤最多见

67岁的刘先生退休后每天都在小区里打乒乓球锻炼身体。前几天的一次双打中,刘先生精彩的扣杀迎来围观人群的欢呼,兴致高昂的他那天比平时多打了四五局。但最后一局扣球时,刘先生感到腰椎稍稍扭了一下,因为正值决定胜负的赛点,没有明显不适,刘先生也没停下来休息。没想到第二天起床,他的腰就不听使唤了,弯腰、坐着、抬腿都很酸痛。忍了两天,刘先生还是到医院做了检查,原来是腰椎间盘突出老病复发需要卧床静养。

“老年人运动损伤的发病机制、好发部位都与年轻人有很大不同。老年人的运动伤常常是在腰、膝、肩等骨关节自然老化基础上的损伤,属于低暴力伤。有很多老人都和刘先生一样可能仅仅因为争强好胜多扣杀了一个球、感觉状态良好多走了1公里、无意中多转了一次肩就诱发了腰椎、膝关节、肩关节的扭伤或其他部位病变。因此老年人的运动一定要量力而行,运动中一旦感到不适要及时停下来休息。”天津医科大学总医院骨外科张华峰主任医师说。

他还特别提到了老年人运动损伤中,肩关节肩袖损伤非常多见。这是由于老年人肩关节骨刺发生率较高,做外展和环转等肩部运动时易导致肩袖撕裂,致使老人突发肩关节疼痛,外展无力或力弱。一般轻度肩袖损伤通过理疗、中医按摩、药物等保守治疗就能控制、延缓病情发展,已经出现3度以上的肩袖损伤,应进行关节镜下微创修复治疗。需要提醒的是还有一部分肩袖损伤是长期劳损带来的慢性损伤,常常被误认为肩周炎而延误治疗。肩周炎一般半年至1年就可自行恢复,而肩袖损伤没有自愈性,置之不理只能使病情加重。另外,肩周炎的治疗强调活动肩关节,即使疼痛不能动也要坚持锻炼,而肩袖损伤只能在活动范围内进行简单锻炼,不能过多强制性练习,以免加重肩袖的损伤程度。“大约70%的中老年人肩痛是肩袖的慢性劳损伤导致,仅有少部分由肩周炎造成。老年人出现肩痛时,绝不能盲目认为就是肩周炎,一定要及时就医检查。”张华峰说。

爬山游玩膝盖不听使唤了
散步广场舞太极拳游泳更安全

年近七旬的王先生最近和女儿一家到蓟州区爬山游玩,下山时膝盖一直隐隐作痛,他不得不让老伴儿扶着侧身慢慢下山。回家后王先生疼得更厉害了,连站立都很吃力,女儿赶紧带他到医院骨科看病,检查结果显示为膝关节滑膜炎。

“一到假期结束,总有一些爬山归来的老年人直接到医院急诊看膝关节,暑假期间尤其多。老年人大多有膝关节炎,爬山可能加重关节炎、滑膜炎症状,因爬山诱发膝骨性关节炎反复发作导致手术的患者不在少数。”张华峰说。

他解释说,不管是上山还是下山,身体都是单侧肢体负重,膝关节都要反复屈伸,髌骨关节磨损加重,会加重软骨损伤并诱发关节疼痛。另外,长时间的上下山也容易刺激滑膜组织炎症水肿,关节积液,导致滑膜炎的发生发展。如果上下山道路崎岖,还有可能会导致半月板损伤。因此爬山不适合膝关节本就脆弱的老年人,如果一定要爬,建议带上登山手杖,选择坡度较缓较低的山。“除爬山外,暴走、单双杠等运动器械、空竹、轮滑、打乒乓球也是老年人发生运动损伤几率较高的运动项目,这些运动对老年人的体能、肌肉力量、关节灵活性都有较高要求,进行这些运动时一定要量力而行。”张华峰说。

老年人选择运动项目不仅要看兴趣爱好,还要结合身体状况来选择运动方式和运动强度。建议老年人每周保持150至300分钟左右的中等强度有氧运动。比较适合老年人的运动方式有散步、做操(保健操、广播体操)、太极拳(八段锦、五禽戏等)、游泳、跳广场舞等。

“老来瘦”竟是得了肌少症
老年人要重视肌肉力量和平衡训练

70多岁的李奶奶身形瘦小,一次晨练时,她不小心跌倒被送到了医院,所幸没有伤到骨头,但医生说她得了“肌少症”,平时锻炼要特别注意,否则很容易受伤或者跌倒。医生嘱咐李奶奶多吃鸡蛋、牛奶、虾这样的优质蛋白食物,最好能做一些简单的增加肌肉力量的练习。

张华峰说,俗话说“有钱难买老来瘦”,但医生并不主张老年人太瘦,因为体重过轻营养缺乏的老人很容易患肌少症。肌少症是一种增龄相关的肌肉量减少、肌肉力量下降和(或)躯体功能减退的老年综合征,会引起机体功能障碍,增加老年人跌倒、失能和死亡风险。肌少症作为一种常见的老年性疾病,是老年人运动安全的重要影响因素,因此老年人安全运动要重视肌肉力量的练习和膳食营养均衡。

对于老年人合理安全运动,张华峰建议首先要选择合适的时间适度运动,可根据自身情况和爱好选择轻中度运动项目。上午10至11点和下午3至5点为最佳运动时间。夏季天气炎热,为了避免中暑,老年人可以选择在下午4点至8点运动,此时气温相对较低且日照相对弱,如果天气过于闷热,最好取消室外运动。每次运动时间30至60分钟为宜。第二,老年人要重视肌肉力量练习。老年人每周建议进行中等强度的肌肉强化训练,训练应涵盖身体的大肌肉群,如上下肢肌肉,胸腰背肌等。例如膝关节骨关节炎患者可以进行踝泵运动、股四头肌肌力训练(如直腿抬高)、膝关节屈伸活动等。腰椎(脊柱)退行性病变患者可进行收腹、双桥、侧桥等动作增强核心肌肉力量。第三,重视平衡能力和柔韧性锻炼。老年人每周建议进行平衡功能训练,强健骨骼肌肉系统,预防跌倒,同时也应适当柔和拉伸肌肉。第四,重视日常饮食营养均衡丰富,多吃优质蛋白的食物,防治肌少症的发生。第五,建议老年人增加日晒时间。多进食富含钙质的食物,预防骨质疏松。若明确有骨质疏松需进行规范抗骨质疏松治疗。

张华峰还强调老年人在运动前一定要充分热身,运动完成后还要进行拉伸。老年人可适当延长热身运动以及拉伸运动的时间,以降低运动损伤的风险。热身环节其实也是有氧运动的一种形式,可以按照“热身—力量训练—有氧运动—运动后拉伸”这几个环节来运动,或是在做好热身的基础上交替进行力量训练与有氧运动,并做好运动后的拉伸。

健康红绿灯

“筋疙瘩”快速长大警惕是肉瘤

发现无痛包块要到肿瘤专科及时诊治

74岁的李奶奶半年前发现右大腿内侧长了一颗红枣大小的肿物,不疼不痒也不影响行走,老人和家属都觉得就是一个“筋疙瘩”,也没在意。近3个月来,“筋疙瘩”突然快速长大,还感到疼痛肿胀。李奶奶在天津市肿瘤医院秦皇岛医院检查发现,老人右大腿内侧的“筋疙瘩”实际是一个巨大的软组织肿物,穿刺活检病理为未分化多形性肉瘤。

据市肿瘤医院骨软肿瘤科软组织肿瘤专业组廖智超副主任医师说,老百姓口中的“筋疙瘩”大多是指纤维瘤、脂肪瘤等良性肿瘤。而肉瘤是一大类独特的罕见恶性肿瘤,有100多种亚型,可分为骨源性肉瘤和软组织肉瘤。肉瘤患者预后不佳,5年总体生存率60%左右。由于肉瘤早期常表现为肢体及体壁的无痛性肿块,因此有很多患者都把它当作“筋疙瘩”不予重视而延误了最佳治疗时机。

目前,手术仍是肉瘤的重要治疗手段,但手术治疗难度大、风险高。由于李奶奶还患有高血压、心肺功能不全病史,下肢肉瘤已经引发贫血、低蛋白血症,导致她心肺功能越来越差,若不及时手术治疗,不仅有截肢风险,还可能出现肿瘤消耗致命。李奶奶住院后,进行了输血、补充白蛋白和纠正心功能不全等治疗。经心内科会诊,外科、手术室、输血科、麻醉科充分进行术前评估后,确定了手术方案。廖智超在手术中发现,李奶奶右大腿肿瘤巨大,形如橄榄球,最大直径达15厘米。由于术前准备充分,手术仅用不到一小时、出血约200ml,即完成了大腿肉瘤的广泛切除,并保留了股血管及神经。家属得知老人肿瘤被成功切除还保住了下肢,激动不已。目前老人伤口愈合良好,由于卸去了沉重的肿瘤负荷,心肺功能得到了极大的改善,正在等待后续的术后辅助治疗。

廖智超在市肿瘤医院秦皇岛医院期间,开展了包括李奶奶在内等多例肉瘤患者的手术保肢治疗,为当地肉瘤患者提供了规范先进的治疗途径,极大改善了患者预后。他表示,由于肉瘤发病率低,很多肉瘤患者曾被当做普通的良性肿瘤,如脂肪瘤或纤维瘤进行了切除手术,但其切除范围对于肉瘤是远远不够的,且大部分肉瘤的治疗是综合性的治疗,术后还需辅助化疗或者放疗,所以建议患者一旦确诊肉瘤最好能到骨与软组织肿瘤专科进行治疗。

他同时提醒市民,若发现身上出现不明原因的包块,尤其近期膨胀性生长、破损或感染,伴有局部疼痛,甚至出现贫血、低热、消瘦、乏力等,应尽量到肿瘤专科医院就诊,以免误诊耽误治疗。 通讯员 周妍

幽门螺旋杆菌停药4周要复查

注意饮食卫生可预防再次感染

用药指南

张先生最近查出有幽门螺旋杆菌感染,医生给开了四种药,吃2周。“吃完2周药就能好吗?要是好了,以后还会再出现吗?”和很多病人一样,张先生也有这些疑问。市第三中心医院药剂科药师王楠表示,张先生采用的是“含铋剂的四联方案”,是目前治疗幽门螺旋杆菌最主要的治疗方法,对幽门螺旋杆菌的根治率在85%至94%,也就是说多数人都能根治,但是少部分患者在治疗后仍有细菌存活。因此,要在停药4周之后,到医院复查。

王楠说,患者停药后,如果体内还有细菌,也是处于抑制状态的,也就是说,如果停药后立刻来测,可能出现“假阴性”结果。现在要求“拉唑类”药物停用至少2周,抗菌药、铋剂以及其他具有抗菌活性的中药停药至少4周,再进行复查。如果检测结果呈阳性,说明幽门螺旋杆菌未能根除,这时,医生会更换其他抗菌药物,进行为期2周的补救治疗,停药4周后再次进行检测。经过两个疗程的治疗,绝大部分患者都可以治愈。但是,这并不代表以后不会再出现。因为幽门螺旋杆菌是靠药物杀灭的,并不是靠自身的免疫功能,就像气管炎、肺炎,这次治好了,未来还是有感染的可能性的。因此,必须在日常生活中注意饮食卫生,食用干净、熟透的食物;与他人一起进餐时,分餐或使用公筷,再次感染幽门螺旋杆菌的几率将会大大降低。 通讯员 陈颖

酷暑时节“游泳耳”患者增加

使用耳塞保持耳朵清洁干燥来预防

季节提醒

夏日里,在水中惬意畅游即能消暑又能增加心肺功能。近期,市人民医院耳鼻咽喉科接诊的“游泳耳”患者明显增加。据市人民医院耳鼻咽喉科杨相立主任医师介绍,“游泳耳”在医学上称为外耳道炎,是指从耳道口到鼓膜的外耳道区域感染发炎。通常是游泳时水进入耳朵,使耳朵内部的湿度增加,为细菌和病毒的滋生提供了条件。当水无法流出耳朵,或者耳朵的清洁机制受到干扰时,患外耳道炎的风险就会增加。杨相立给出了“游泳耳”预防建议,同时提醒市民如果外耳道炎反复发作或发现耳朵有异常症状,要及时咨询医生,接受专业建议和治疗方案,在享受畅快游泳快乐的同时,保护好耳朵健康。

使用耳塞是预防外耳道炎简单有效的方法。耳塞可以有效地阻止水进入耳道,降低外耳道炎的发生率。有许多种类型的耳塞可供选择,如硅胶耳塞、泡沫耳塞等。选择适合自己的耳塞,确保它们舒适合适,并正确地放置在耳朵中。

保持耳朵的清洁是预防外耳道炎的关键。游泳后要及时清洗耳朵,尽量排出残留的水分是非常重要的。使用柔软的毛巾或纸巾轻轻擦拭耳朵的外部,但不要插入棉签等任何物体到耳道中。同时,可以倾斜头部,轻轻晃动几次,帮助水分流出耳朵。避免过度清洁耳朵。

避免游泳时头部受到冲击。游泳中,如果头部受到剧烈冲击,也会增加中耳炎的风险。例如,跳水或潜水时,水的压力变化可能会对耳朵产生不良影响。因此,避免过于剧烈的游泳动作,特别是在水中的高速冲击,可以减少耳朵受伤的风险。

避免长时间浸泡水中。如果感觉耳朵不适或水进入耳朵,要及时上岸休息,让耳朵有机会排出水分。尽量避免在寒冷的水中游泳,因为冷水可能会导致耳道收缩,引发炎症。

选择水质清洁维护良好的游泳场所。游泳池或水域水质不佳,可能含有细菌、寄生虫或化学物质,增加外耳道炎的风险。选择游泳场所时,尽量选择清洁、有良好维护的游泳池或者自然水域。如果注意到水质有问题或者有任何疑虑,最好避免在其中游泳。

保持耳朵干燥是预防外耳道炎的关键。在游泳后,使用吹风机轻轻吹干耳朵周围。但要注意不要过度使用吹风机,以免对耳朵造成伤害。此外,在游泳期间也可以使用专门设计的耳朵帽或者游泳耳罩,有效防止水进入耳朵。

保持免疫系统健康有助于预防外耳道炎。通过均衡饮食、充足睡眠、适度锻炼和减少压力等方式,增强身体的免疫力。这样一来,即使耳朵暴露于一定的细菌或病毒环境中,身体也能更好地抵御感染。

定期检查耳朵对经常游泳的人非常有必要。耳朵检查可及早预防和发现潜在问题,包括外耳道炎的早期症状。定期就医,向医生咨询和检查耳朵的健康状况,可以及时采取措施预防外耳道炎的发生。 通讯员 李哲

哺乳期易患“妈妈手”

减少拇指重复性动作避免复发

育儿百科

最近,王女士的大拇指根部到手腕一动就疼痛难忍,甚至不能抱起刚满月的宝宝喂奶。她来到天津中医一附院就诊,医生说这是典型的“妈妈手”。该院功能检查科王燕飞医生说,“妈妈手”在临床上称为桡骨茎突狭窄性腱鞘炎,是门诊常见的疼痛疾病之一。主要是由于拇指或腕部活动频繁,拇长展肌腱和拇短伸肌腱在桡骨茎突部腱鞘内长期相互反复摩擦,导致肌腱与腱鞘产生无菌性炎症的反应。因多见于产后哺乳期长期抱着宝宝,手腕频繁处于某一负重体位,导致手腕肌腱发炎、疼痛、肿胀的妈妈们,所以又称为“妈妈手”。长期使用电脑的人、钓鱼爱好者、乐队成员等也易患“妈妈手”。

王燕飞说,“妈妈手”起病缓慢、逐渐加重,疼痛部位为手腕部拇指侧(桡骨茎突处),严重时可放射到手指和前臂,活动腕及拇指时疼痛加重,不能提重物、活动受限。除了疼痛,活动关节时,有时还会听到弹响的声音,在拇指关节表现最为明显;有时在关节附近还可以摸到一个黄豆大小的结节,按压会有疼痛感。肌骨超声是目前诊断“妈妈手”最主要及首选的辅助检查方法,在高频超声扫查下可清晰显示肌腱腱鞘增厚,腱鞘积液等改变。固定、腕托保护和外部涂抹药物是“妈妈手”常用的治疗方式,局部肿胀活动受限的可采取封闭治疗、针灸或小针刀松解治疗,也可在超声引导下精准药物注射。“妈妈手”容易反复,预防和避免复发要尽量减少拇指反复做重复性的动作,减少再次损伤的机会,必要时尽快就医。 通讯员 东梅 苏玉珂

分类信息

敬告读者:

本广告仅为刊户提供信息发布平台,所有信息均为刊户自行提供,请认真核实信息提供方相关证件与发布内容的真实性。如涉及押金、保证金、报名费等费用均与本报无关。本栏目不作为承担法律责任的依据。本栏目不承担因错漏刊出所产生的相关责任及费用。

天津日报 17622997767 23602233

办公地址:天津市和平区卫津路143号

遗失·公告

▲俊升(天津)物业管理有限公司遗失营业执照正本、副本,统一社会信用代码:91120110MA079YMF8A,特此声明。

▲天津市静海区房地产管理局工会遗失《工会经费收入专用收据》共10份,票据号1709551801-1709551810,特此声明作废。

▲中共天津市静海区委机关工会联合会遗失《工会经费收入专用收据》共10份,票据号1709551831-1709551840,特此声明作废。

▲泰杏供应链管理(天津)有限公司不慎遗失一份履约保函原件,保函编号为2212067000070437,特此声明作废。

▲天津市液化气工程有限公司工会收据票号1709486257、1709580753、1709580754的存根联灭失,特此声明。

▲天津市和平区人民政府国有资产监督管理委员会遗失开户许可证,核准号Z1100000374201,开户行:中国建设银行天津市分行和平支行营业部,账号:12001615300052507867,特此声明作废。

▲天津市众元天然气工程有限公司工会作废收据票号:1709486200-1709486203,1709580630、1709580631、1709580633、1709580635、1709580637、1709580737、1709580738、1709580740灭失,收据票号:1709486204、1709580632、1709580634、1709580636、1709580736、1709580739、1709580741、1709580742的存根联灭失,特此声明。

海运正本提单遗失声明

阿克斯轧辊贸易(上海)有限公司遗失万海航运股份有限公司海运提单1套(三正三副),提单号128D500403,S/O号B551688351,船名WAN HAI 505,航次E168,特此声明作废。

指定承租人刊登公告

本人陆福来,身份证号码:120103195001210312,同意本人死亡后,将坐落于天津市河西区中裕园1号楼3门309-312-1居室、309-312-2居室、309-312-3厅、309-312-4厨房、309-312-5厕所、309-312-6阳台(房屋编号0120c035003004109)住宅房屋指定过户给儿子陆洪泽承租,身份证号码:120103198104270311。

结婚启事

新郎张玉清与新娘郝媛媛于公历2023年8月1日正式结为夫妇。特此登报,敬告亲友,亦作留念。

悬赏公告

根据北京市第二中级人民法院(2016)京02执555号、(2016)京02执795号裁定,刘瑞华(身份证号120113196207265615)、北京铭林国际置业有限公司、北京中城万邦投资有限公司、天津市盛大统领科技有限公司因民间借贷纠纷被列为被执行人,执行标的本金5000万元及利息。现我司发布公告,有人提供未被法院掌握的被执行人的可供执行的财产线索并协助执行到位的,按照财产线索重要性给予实际执行回款15%至25%的悬赏金(法院悬赏和本悬赏择一适用不做叠加)。(联系方式qinzhiyong@kuntin.com;010-67806888—609)

坤鼎投资管理集团股份有限公司

2023年8月1日

寻人启事

父亲李文祥(身份证号:120102196801040014)与女儿李晓蕊在2005年失去联系,孩子见报后速与李文祥联系,电话:18802279757。