

易建联确认跟腱断裂！专家提醒——

这类运动爱好者也要当心



8月15日，CBA总决赛，易建联在比赛中受伤被搀扶下场，吓坏了不少球迷。8月17日一早，官方确认易建联的伤情。又是“跟腱断裂”！NBA球员杜兰特、科比、飞人刘翔等著名运动员都曾经被跟腱断裂困扰，不少运动爱好者纷纷发问，为什么会跟腱断裂？有什么办法预防？

动，跟腱承受很大的负荷与长度变化，很容易发生断裂。

不少年轻人工作日繁忙，会选择周末或休息日进行锻炼，尤其喜欢周末约队比赛，如羽毛球、网球、足球、篮球赛等，“平时缺乏锻炼的人休息日进行运动量大、时间长、热身不够充分的比赛，易发生跟腱断裂。”张建平提醒。

中青年人群的跟腱断裂，微创手术是首选

荔湾区骨伤科医院骨关节科主治中医师罗玉明指出，运动时跟腱断裂，患者一般会听到“啪”的一声，感到剧痛，感觉像脚后跟部被重打一棒或被人踢了一脚，用手压脚后跟对比健侧跟腱时感觉到出现凹下去的“坑”，同时伴脚踝乏力，无法完成踮脚尖、提后脚跟的动作，局部有淤血等症状。如果怀疑出现跟腱断裂，要尽快到医院。

患者可根据自身情况与医生协商治疗方案。对中青年人群的跟腱断裂，手术治疗是首选，通过微创方法修复断裂的肌腱，加快愈合速度，提高患者生活质量及运动能力。对运动要求不高的老人，则可采用石膏外固定或用跟腱靴这样的外固定装置，进行一段时间固定，再通过康复训练恢复走路。保守治疗，一般康复需要半年或者一年左右，再次断裂发生率也较高。

专家强调，跟腱断裂康复后，要

经过专科医生评估跟腱恢复情况，才能确定能继续进行何种运动强度的运动。

预防跟腱断裂，这些方法照着做！

张建平建议，运动爱好者平日就要关注和爱护好跟腱，尽早发现跟腱细微损伤，从而降低跟腱损伤风险。做好以下五点很重要——

运动前的充分热身。建议运动前可进行各种伸展关节的动作，拉伸肌肉、肌腱、韧带等软组织，以增加关节活动的灵活度。

锻炼要循序渐进，避免“休息日型激烈运动”。突然剧烈运动易导致身体出现损伤，应避免平时不运动，休息日“报复性”加大运动量或进行高强度竞技比赛的做法。

避免过度疲劳，运动后注意休息。很久没锻炼的人，刚恢复运动应降低运动强度，缩短运动时长。

均衡营养，合理安排膳食。膳食中应摄入足够水分、电解质、蛋白质等，满足生理和活动需要，切忌为减脂减肥而进行的空腹运动。

关注跟腱损伤风险。大部分运动爱好者没接受过系统专业培训，常会因平时运动造成跟腱的细微损伤。平时出现足跟周围疼痛，走路向前迈步总是过早踮脚跟、蹲下时臀部坐不到后脚跟的人，要及时找医生评估跟腱情况。

文图来源：金羊网

新生儿“腹泻便”未必就是消化不良

有些年轻妈妈看到出生一个月左右的宝宝大便颜色是金黄色的、质地均匀才放心；若看到大便像蛋花汤那样，大便次数多，就会担心起来。更有年轻母亲会说：“母乳是最好的，怎么孩子也会消化不良呢？”

年轻母亲别惊慌失措，任何盲目给新生儿服用腹泻药或者急于反复上医院的做法是有失偏颇的。

用牛奶喂养的宝宝，大便白、干燥且易成形，用母乳喂养的孩子往往混有黏液，大便次数比牛奶喂养的孩子多。经验足的老人知道这很平常。不过新手妈妈看到人家用牛奶喂养的孩子大便比自家宝宝干燥并且成形，就认为宝宝是腹泻了。

实际上，母乳喂养的孩子不容易引起消化不良的，因为母乳是无菌的。母乳喂养随着乳汁的增多，宝宝吃奶的量也增加，当然排便的次数会多了起来，这是正常的事情。用一个简单的方法可以知道宝宝是否消化不良，年轻的妈妈只需要在家里用体重计称一下宝宝的体重，最好每隔5天称一次，如果每5天体重增加150克以上，就不用担心宝宝是病理性腹泻了。但问题在于很多家庭并不一定备有体重计，即使有体重计，也不一定会给宝宝每隔5天称体重。

还有的年轻妈妈这样说：“我去医院儿科给宝宝看病的时候，儿科医生也认为宝宝是腹泻。”诚然，医生的话是带有权威性的，但是医生并非圣人，也有判断失误之时。当你带着沾有宝宝粪便的尿布述说孩子一天大便七八次时，有些年轻的未婚女性儿科医生或者已婚的男性儿科医生，没有给孩子换过尿布，平时也不关注孩子的大便，就有可能得出消化不良的结论。而当有经验的儿科医生，她仔细看过尿布上的粪便时，就会这样说：“别担心，这是母乳喂养的结果。”当然，有充裕时间的话，医生能给孩子称一下体重，那就更好了。

因此，当年轻的母亲在医院为孩子看病碰到医生只听诉说看不看粪便就急于下结论的情况，就应该考虑一下医生的结论是否正确。有的家长给孩子服用了消化不良药，在医院注射了维生素B1，希望能够改变孩子消化不良的现象，但是仍然没有改善孩子大便的情况。这是因为无论是消化药还是维生素B1，在母乳喂养的情况下，都不可能给孩子带来成形的“理想便”。有的家长反复去医院在同一个医生处复诊，结果可想而知了。当孩子大一点的时候，母乳不充足加上牛奶，孩子大便成形，“消化不良”的情况好转，有的家长还误以为是药物的作用呢。所以，当你母乳喂养孩子时，看到孩子的粪便稀薄，千万不要立即下“消化不良”的结论。少量喝。”来源：北京青年报

休息日“报复性”运动，易导致跟腱断裂

广州市荔湾区骨伤科医院康复科主任张建平表示，跟腱是小腿后方的腓肠肌和比目鱼肌腱向下合二为一的肌腱，位于足踝后部，是最粗、最强大的肌腱，日常行走、奔跑、跳跃等都要靠跟腱，一般运动不易发生断裂，这类损伤在篮球、足球、羽毛球等高强度或需爆发力的竞技类运动中常见，原因在于此类运动常出现突然发力和过大的关节活

防暑防蚊别忘防哮喘

哮喘的特征为可逆性气道阻塞，气道炎症和对多种刺激的气道反应性增高，好发季节有春季、冬季和秋季。但近年来，由于夏季湿度高、空调使用不当等因素，哮喘发作情况也在频频发生。其实夏季身边有不少因素都易导致哮喘发生。

尘螨、霉菌等过敏源刺激 温度高，湿度大，是霉菌和尘螨容易滋生的季节，都是诱发哮喘的过敏源。要勤换衣物，常晒被褥，保持室内空气流通，勤开窗通风，每天至少通风2次，每次通风10~30分钟左右；厨房和浴室保持清洁干燥，常清洁打扫；避免屋内摆放过多花草，不给盆栽植物过多浇水，湿土是霉菌生长的绝佳环境。使用天然气时要开油

烟机，天然气中有硫化氢、二氧化碳、氮及微量稀有气体等，这些可使哮喘患者气道发生痉挛和阻塞症状。

空调造成室内外温差过大 从公交地铁、到单位或超市、再到家里，处处都有空调吹出的凉风。在享受凉爽的同时，空调造成的室内外温差也成了诱发哮喘发作的因素。提醒大家，开空调时要保持室内外温差小于5度，居家使用空调前要把空调滤网清洗干净。由室外进入室内，稍作休息等汗水略干后再开空调，避免出风口冷风直吹；尽量避免在室内外来回进出，减少冷热交替的刺激。

过度“贪凉” “冷”对哮喘患者来说，是哮喘发作的重要诱因。

喝冷饮、冰镇的啤酒，吃冰镇的西瓜，吃冰激凌，给健康带来不小危害。呼吸道黏膜受到刺激，更易引起咳嗽、诱发哮喘发作。冰箱里拿出的食物要复温后再吃。不进食辛辣刺激食物，多补充水分、蔬菜、水果和富含维生素A、C、E的食物，适当地补充铁、锌、钙等矿物质。

烟草刺激 吸烟可诱发哮喘，更是导致难治性哮喘的重要原因。吸烟可导致呼吸道不畅通，气管内分泌物增多，影响糖皮质激素抗炎作用的发挥，降低人体对药物的敏感性，甚至可缩短哮喘药物的作用时间。尤其在密闭空间内，烟雾对吸烟者和被动吸烟者，都带来极大的危害。来源：北京青年报