

膝关节害怕剧烈运动

急停、紧急变向、跌倒、踩空等都会损伤韧带

健身者众多,但稍不留神就会受伤,膝盖就是最易受伤的部位之一。专家介绍,作为人体最大、最复杂的屈伸关节,膝关节就像一个轴承,在运动时承受着整个上半身和大腿的重量。

膝关节附近有前后交叉韧带、内外副侧韧带以及髌韧带等,其作用主要有两点。一是限制作用,韧带内存在无髓神经纤维,人体运动时韧带受到张力,感觉由神经传入,此时就会反射性地引起相应肌肉收缩,以限制膝关节活动,保持关节稳定,称为韧带肌肉反射。韧带的限制作用既可以与有关肌肉协同,也可使韧带组合之间相互协同,如果肌肉控制失效,则只有韧带的机械性限制。二是制导作用,交叉韧带与半月板之间由韧带纤维组织相连,在膝关节内形成“8”字形结构,共同维持膝关节稳定,制导膝关节按照一定方向、规律进行运动。

从临床来看,内侧副韧带损伤是最常见的,主要是



资料图片

小腿胫骨外翻、外旋而造成韧带拉伤,多发于突然的变向及变速类型的运动员(比如足球、篮球、羽毛球)。当发生急停、紧急变向、跌倒、踩空等情况时,如果这个冲击力使得膝关节胫骨外翻(通常还会伴有胫骨外旋),就容易引起内侧副韧带损伤。有20%~70%的内侧副韧带损伤同时伴有其他韧带的损伤。例如内侧副韧带深

层附着于内侧半月板,因此有5%的内侧副韧带损伤会伴有内侧半月板的撕裂。此外,前十字韧带损伤合并内侧半月板损伤也较为常见,主要是因为膝关节过度拉伸或外翻。

膝关节出现内、外翻异常,多是外侧、内侧副韧带损伤,但也有可能是前后交叉韧带损伤,它可通过抽屉试验判断:患者平卧床上,膝屈

曲90度,抵住患者双足使之固定,双手握住膝关节的胫骨端,向前方拉小腿,如出现胫骨前移比健侧大5毫米为阳性,为前直向不稳定。

专家说,膝关节韧带急性损伤发生后,应立即停止一切活动,以减少出血。立刻用冷水冲损伤部位或用冰块冷敷局部以达到止血目的。然后覆盖绷带加压包扎防止肿胀。韧带完全断裂或怀疑并发骨折的,在加压和包扎后必须请医生进一步检查和治疗。经过24~48小时后,损伤部位的内出血已停止,这时可用温热毛巾热敷或按摩以消肿和促进血液吸收。俗话说“伤筋动骨100天”,前交叉韧带一般很少单独损伤,多伴有内外侧副韧带或半月板损伤,做膝关节核磁共振检查就可以确诊。如果是前交叉韧带断裂或部分断裂,就需要手术缝合,手术后外固定4~6周,拆除外固定后要积极康复锻炼。

(人民网)

手指痛 查查心电图

翻杂志时,看到一则叫《十指连心》的漫画。画面中,一位患者说:“医生,我的手指疼还用做心电图啊?”医生回答:“十指连心嘛!”此漫画被用来讽刺某些医生过度检查,但从医学临床来讲,手指痛查心电图,并非多此一举。

患者手指疼痛,有时可能是心脏疾病所致,比如最常见的心绞痛。心绞痛的特点是由胸骨处开始,放射至左肩、左上肢前内侧,再到无名指和小指。有时,疼痛放射还有“跳跃”现象,患者只感觉到左肩和左手疼痛,手臂其他部分皆不受牵累。另有少数心绞痛患者,疼痛先见于外周部位,如下颌或手腕,直到病情加剧后才波及胸骨区。从传统的经络学说也可找到类似的依据。中医认为,人的五指指尖各有经穴,分别与内脏密切相关。小指痛的人,就可能患有心脏疾病。

因此,漫画中的医生让患者检查心电图,并非毫无根据。如果你发现自己突然出现不明原因的手指痛,或手指牵连手腕、肩部疼痛,都不要掉以轻心,特别是存在心脏病风险的人更要注意,可到医院查个心电图。

(新华)

研究表明:老人练太极更不易摔倒

据英国《每日邮报》9月10日报道,一项新的小型研究表明,练太极的老年人更不容易摔倒。

在美国65岁以上的老年人中,大约有三分之一的人有过摔倒的经历,其中38%的摔倒会导致受伤,以至于到急诊室就诊、住院治疗或死亡。而该研究由俄勒冈健康与科学大学护理学院的研究人员领导,研究小组

说,他们希望这些发现能让更多的老年人开始行动,以避免自己面临巨额医药费、独立性丧失或过早死亡的情况。

太极拳于17世纪70年代在中国发展起来,最初是一种自卫技术,后来演变成了一种锻炼形式。它结合了缓慢流动的运动和深呼吸,能保持身体的移动和练习的平衡。人们通常推荐老年人练太极拳,因为它是一种低

强度的运动,对关节和肌肉几乎没有压力。

2012年,俄勒冈研究所研究发现,太极是治疗成人帕金森病的最佳锻炼方式。对当年一项159项试验的回顾发现,武术是降低摔倒风险最成功的锻炼。此外,2014年的一项研究还发现,在退休社区生活的成年人中,太极还能减少对摔倒的恐惧。

(新华网)

得没得老年痴呆 画个钟来测一测

话到嘴边想不起来?明明很脸熟却叫不上名字……每当这时你是否怀疑自己得了“老年痴呆”。现在你可以拿起笔画一个钟,指针显示“2点45分”!如果真画不出,那你得赶快上医院看看了。

专家介绍,“老年痴呆”有别于常人口中的“健忘”。常常记不住人名;分不清东西南北;记不住人脸……“如果你一贯如此,不必担心。”还有人话到嘴边想不起来,过会又想起了,“这些通常都属于良性健忘。”不过突然的改变则要引起重视,比如口若悬河的人突然说话疙疙瘩

瘩,和数字打了一辈子交道的会计不会算账了。

如何简单判断自己是否有得老年痴呆的风险?“画钟表就是个简单易行的好办法。”请大家在纸上画一个钟,标出12个数字,并且指向2点45分。这一方法可检测老人的视觉记忆图形的重建能力、动作的计划性和执行功能、抗干扰能力等。资料显示,画钟测试老年痴呆的准确率达80%~90%,在国外已广泛应用于痴呆患者认知功能损害的筛查。“不能准确画出钟表,请一定要到专业医疗机构接受进一步检查。”专家说,国内外多项研究表明,早期治疗效果明显好于中、晚期。

具体测试方法

指定一个时间,如2:45,独立画出一个完整的钟表,包括表盘、数字、指针。具体步骤如下:

1. 画出闭锁的圆(表盘),1分;
2. 表盘上12个数字正确(包括位置及顺序正确),1分;
3. 按分针标在表盘的准确位置,1分;
4. 将时针标在表盘的准确位置,1分。

初步评估:3~4分表明正常,0~2分则表明有痴呆可能,需至医院确诊。

(人民网)

小常识



新方法可治疗 触摸性神经痛

新华社华盛顿9月13日电 美国研究人员在新一期英国《自然》杂志上发表的报告显示,阻断大脑皮层中的某些神经元有望用来治疗触摸性神经痛,为治疗这种慢性疼痛提供了新思路。

此前研究发现,产生痛感的原因是脊髓中的神经元接收来自身体各处的感觉信息并将其传输给大脑。正常情况下,脊髓的触觉层和痛觉层之间由抑制性神经元严格分离,但神经受损后,这种抑制作用无法发挥,触觉信息会“误激活”疼痛神经元,诱发神经性疼痛。

美国波士顿儿童医院等机构的研究人员发现,大脑皮层中一部分神经元可以增强触觉,并投射到脊髓中负责接收触觉信息的部位——脊髓背角。新发现的神经元有望成为治疗神经性疼痛触觉部分的潜在靶点,通过药物或脑部电刺激,阻断触摸就会导致疼痛的反馈神经回路。

研究人员阻断实验小鼠体内的这些神经元或通过基因编辑使其失效时,轻微无害的触摸不再导致患有神经性疼痛的小鼠退缩,同时真正的疼痛刺激也并不会消失。

主持这项研究的美国波士顿儿童医院的何志刚说,一些临床医生使用脑刺激方法治疗神经性疼痛,但不是总能奏效。这一研究可以帮助找到特定神经元,在功能性成像技术的帮助下,最终采取更有效的方式来治疗神经性疼痛。

人工智能助新型 可穿戴设备 更精准监测心脏

新华社伦敦9月12日电 英国剑桥大学日前宣布,该校科研人员成立的一家创业公司研发出一款低成本的新型可穿戴设备,可监测心脏和心血管功能,这款无线设备能借助人工智能技术实时进行心率和呼吸方面问题的分析。

据剑桥大学介绍,这一名为“心识”的可穿戴设备非常轻便,具有防水外壳,配备多个精密传感器,可实时收集使用者的心电图、体温等重要指标,更重要的是设备能无线将这些数据传输到云端——即远端的数据中心,再由一个专门设计的人工智能算法来分析使用者是否存在异常的心率等问题。

研究团队表示,这个专门开发出来的人工智能算法能自动分析心电图数据,准确度超过95%。而传统上如果要准确监测并最终诊断出心率问题,不但要使用较笨重和昂贵的医疗设备,所耗时间也更长。

该项目的主要成员之一、剑桥大学的奇波拉教授说,开发这个设备和人工智能算法可为心脏科医生提供实时且有效的疾病诊断辅助手段。