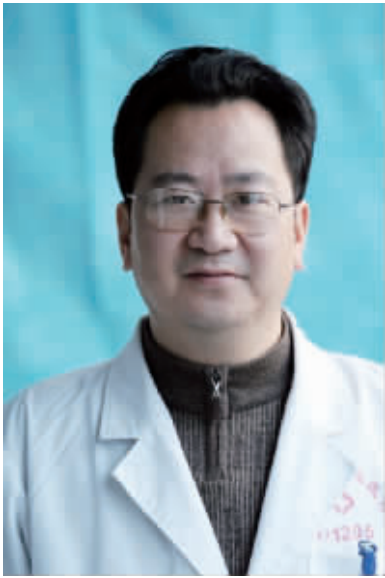


过量运动影响健康

时下，微信计步器受热捧，为占据微信运动的封面以及获赞，不少市民超负荷运动着。市中心医院骨科主任方松清提醒：运动须适量，暴走伤关节

■本报记者 贺正香



方松清，市中心医院骨科主任，南华大学教授，硕士生导师，衡阳市医学会骨科专业委员会副主任委员。

随着微信计步器的推广应用，越来越多的人加入“微信计步大军”。每天晚饭后，到附近溜达一小时，看到微信运动上累计够一万步了，再安心回家睡觉，这已经成为很多市民日常生活的一部分。但是，有不少人为了让自己的步数排名在好友圈中更靠前一点，或者抢占微信运动的封面位置，收获更多好友的点赞而暴走，最后运动过度损伤关节。

超负荷行走易导致关节损伤

李大爷自从用上微信计步器以

后，最开始只是每天走 6000 多步锻炼身体，但是过了一段时间后，李大爷发现朋友王大爷每天都会走上 2 万多步，牢牢占据着微信运动的封面，并收获 30 多个赞，而自己却排在几十名开外，只有一两个赞。

于是李大爷每天早晚各走 1 万多步，超过了王大爷，成为好友圈中的第一名。这一下，让李大爷体会到了占领封面的乐趣，每天都暴走 2 万多步去占据封面。

才走了三四天，李大爷就觉得左膝盖疼得厉害，去医院检查才发现肌肉和韧带都有损伤，回去休息了几天，膝盖好了以后，李大爷再也不敢暴走了，每天轻轻松松地走上几千步，达到了锻炼的效果以后就回家休息。

同样情况的还有上班族杨小姐，自从迷上“晒步”以后，杨小姐一改坐公交上班的习惯，改为步行上班，晚饭后有时间的话，还会再绕着小区走上 1 万步，以抢占微信运动的封面。但是最近，杨小姐发现有一个好友总是在和她较劲，往往只比她多那么一点点步子，就抢占了封面位置。

为此，杨小姐干脆一天暴走 3 万步，果然，那个好友赶不上自己了，封面位置被自己牢牢占据。可是开心不了几天，杨小姐晚上散步以后回去就觉得自己双腿灌了铅一样，抬不起来，膝关节也隐隐作痛。到医院一查，发现膝关节严重受损，必须要卧床休息一个礼拜。

市中心医院骨科主任方松清告诉大家，在国外人们也非常注重步行锻炼，美国运动医学会推荐每天步行 5400~7900 步，我国卫计委根据国民体质曾推荐过一份健康锻炼指南，指

出基本上每天走 6000 到 1 万步，就能达到普通居民的健身目的。这种散步，是指漫步行走，就是正常走路，每分钟 80~100 步是最合适的。步速太快会磨损、冲击关节。

膝关节在行走时负责传导力量、负重和稳定关节；韧带和半月板连接关节，缓冲步行时产生的冲击力。行走过快时，膝关节需要承受的压力大概是普通步速的 2~4 倍，关节滑液调节不过来，就会加剧关节各部位磨损，容易导致骨关节炎，产生疼痛、水肿等关节问题。因此日常健身时，正常步伐行走 6000 步到 1 万步就足够了。为了排排名而暴走，往往容易超负荷行走，导致关节损伤，反而与健身运动的初衷背道而驰。

根据体质选择运动强度和运动方式

由于每个人的体质不同，日常健身时，每个人能够接受的运动强度也有差异。年轻人身体好，每天可以多走几步；糖尿病人则最好在餐后 15 分钟开始运动，有助于消耗食物中的葡萄糖，降低餐后血糖；如果是关节畸形、关节软骨损伤，或是关节炎患者，由于本身关节修复能力下降，登山、爬坡、上楼梯这些对膝盖负重大的运动更是需要自行把握。

方松清建议，大家在运动时，还要注意运动的频率，吸入的氧气要能够满足机体的需要，因此提倡有氧运动。运动过快以后，心率过快，氧气摄入量会跟不上，会对身体造成损害。采访中，方松清还为大家提供了一个最高运动心率的计算公式：(220-年龄)×70%~80%，大家可以根据这个公式计算出自己的最高运动心率，以便健康地运动。比如一

位大爷今年 60 岁，(220-60)×80%=128，那么他的最高运动心率就是 128，运动时就不能超过这个心率。

由于每个人运动的目的不同，因此对运动方式的选择也有差异。若是减肥的人群，运动量则必须大于基本健身量，才能起到减肥的效果。运动时机的选择也十分重要，符合人体生物节律的话，往往会达到事半功倍的减肥效果。

比如一天中有两个时间段，是最适合进行减肥运动的。早晨 6 点~9 点，进行空腹运动，这个时候胃里没有食物，没有葡萄糖可以消耗，完全依靠燃烧机体的脂肪来为运动提供能量。其次就是下午 3 点到晚上，这一时间段，呼吸道松弛，荷尔蒙、肾上腺素等分泌旺盛，有利于脂肪燃烧。

现在不少人喜欢周末去山里徒步，一走就是二十多公里，这样的运动已经脱离健身范畴，属于极限运动了。一般是体质较好的年轻人群为了挑战自我，连续走上二十多公里，这样非常容易过度磨损关节。而人在 40 岁之后，人体关节上的软骨的韧性、柔韧度、强度减少，脆性增加，超过正常强度的行走极易损伤关节。经常进行极限运动，不仅达不到健身的目的，反而可能加速损害关节，容易出现关节劳损，产生疼痛、肿胀的症状。因此，爱好徒步的市民们，最好根据个人体质把握好行走的距离和徒步的次数，并且在良好的专业装备条件下进行。

采访中，方松清强调，如果因运动强度、方式等不合适而感到关节疼痛、肿胀时，一定要尽早到医院就医。因为关节损伤难以自身修复，尤其是膝关节半月板损伤，往往为不可逆损伤，不能够自行修复，严重的可能还需要手术。

市蛇伤中毒救治和培训基地 落户南华大学附属南华医院



三棱针放血疗法和拔罐排毒法

本报讯（通讯员 廖红伍 陈永胜）为进一步提高衡阳市蛇伤中毒救治水平，推进蛇伤中毒救治学术交流，更好服务于广大人民群众，经市卫计委研究批准，市蛇伤中毒救治和培训基地已落户南华大学附属南华医院（原核工业 415 医院）。

作为湖南省蛇伤急救定点医院，自 1996 年成立蛇伤专科医院以来，南华大学附属南华医院多年来致力于蛇伤中毒及相关疾病

等的研究。2006 年成立了湖南省首个蛇伤中毒专科病区，每年救治蛇伤、农药、毒峰蜇伤等中毒病人 2000 多人次，其中救治的市内外毒蛇咬伤患者达 1200 余人，危重蛇伤病人救治成功率达 99.9% 以上，入院无一例死亡，处于国内领先水平。在邓立普教授、宾文凯教授两代人的接力下，现已成为湖南技术力量最雄厚、设备最全的蛇伤中毒专科，为湖南省重点建设专科。

情牵困难群体 奉献诚挚爱心



本报讯（通讯员 李孟伯 吕学英）7 月 13 日，在市委组织部副部长雷雨时的组织领导下，市精神卫生中心主任刘中毅一行前往祁东县凤歧坪乡清华

山村慰问贫困家庭。雷雨时向村支书了解该村贫困户具体情况时，得知仅因重症精神病导致家庭贫困的就有 4 户人家。他表示，将竭尽所能为“因病致贫，因贫返病”的家庭提供免费诊治及免费药物。

医疗专家雷飞燕与患者及家属进行详细交流，制定具体诊疗方案，并指导患者用药及患者居家管理时的注意事项。

近日，南华大学附属南华医院成功开展衡阳市首例经口腔前庭入路腔镜甲状腺切除手术

不留疤痕，轻松“吐”出甲状腺



本报讯（通讯员 廖红伍 陈永胜）近日，在口腔科的配合下，南华大学附属南华医院甲状腺外科成功完成了衡阳市首例经口腔前庭腔镜甲状腺手术。手术采用完全经口腔入路的方式，在不遗留任何皮肤切口疤痕，几乎不出血的前提下，将患病的甲状腺精准切除。

传统的甲状腺手术切口多在颈部前方的暴露位置，伤口疤痕会格外醒目。而经口腔前庭腔镜甲状腺

手术的优点在于创伤愈合后几乎不遗留疤痕，美容效果极佳；相较于传统手术和经胸乳入路的甲状腺手术来说创伤更小，并发症的发生几率更小，更加安全可靠。该切口在中央区颈部淋巴结清扫中具有不可比拟的优势，有美容要求的早期甲状腺癌患者也可选择该手术入路。此项技术的成功开展和成熟运用，标志着南华大学附属南华医院腔镜甲状腺技术跻身全国前列。

我市开展严重精神障碍管理项目督导检查

本报讯（通讯员 李孟伯 吕学英）7 月 12 日，市精神卫生中心组织公卫专家对西渡镇卫生院、库宗乡卫生院及雁峰区白沙洲社区卫生服务中心严重精神障碍管理工作进行督导检查。

此次督导采取查看患者健康档案和现场操作国家严重精神障碍信息系统等形式。在督导中，专家发现基层精防人员对系统操作不熟悉、对严重精神障碍管理工作指标不理解、随访录入不及时、规范管理不到位、对精

神疾病的基础知识了解不够等问题。

为进一步强化基层精防人员对本职工作重要性的认识，及时发现患者并对其进行规范管理，督促患者按时服药，以避免患者肇事肇祸等危险行为的发生，促进社会和谐、社会稳定,市精神卫生

中心将联合市卫计委、县区卫计局和县疾控中心等部门进行联动式督查，助力社区卫生服务中心及乡镇卫生院全面理解各项工作目标，提高规范化管理率及规律服药率，更熟练地操作信息系统，形成统一规范的台账资料。

市中心医院

启动胸痛中心与卒中中心建设

本报讯（记者 贺正香 通讯员 郭伟）7 月 14 日，市中心医院举行胸痛中心与卒中中心建设启动会。

市中心医院院长申惠龙说，该院目前已经具备建设胸痛中心与卒中中心条件与实力，将按《湖南省卫生计生委关于启动二三级综合医院胸痛中心卒中中心建设试点工作的通知》的要求，统一思想，提高对“两个中心”建设必要性与重要性的认识。实行“三统一”，即统一流程、统一标识、统一临床路径。做好同质化培训，加大对区域协作医院和基层医务

人员相关专病知识培训力度，让协作医院和基层医疗机构医生能够识别心脑血管急性期症状，掌握初步的救治流程与技能，让患者在黄金时间内得到有效救治。

据统计，全国每年新发 50 万急性心肌梗死（AMI）患者中，只有 5% 接受了介入治疗（PPCI），在德国这一比例是 97%。在我国，心梗患者发病后就诊于二级医院的平均时间为 5 小时，三级医院为 8 小时，而再灌注治疗的最佳时间是在发病后 2 至 3 小时内；脑卒中患者发病后 2 小时内

静脉溶栓的比例小于 10%，美国则达到 70%。缺乏快速救治绿色通道、院前急救系统不规范、不具备相关诊治能力的基层医院、医院与医院之间转诊环节的延误等，往往使患者失去最佳治疗时间，致死致残率明显上升，导致了对患者身心的损害，加重了医疗负担。

市中心医院胸痛中心、卒中中心“两个中心”的建立将为急性胸痛患者和卒中患者提供从院前到院内的精细化、标准化、高质、有效的快速诊疗通道与高效性价比的医疗管理模式，将极大地缩短患者从发现预警信号到院内诊

断、治疗时间，保证患者在时间窗内明确诊断、准确评估并及时接受溶栓等适宜治疗，从而为显著降低胸痛、卒中患者确认时间和急性心肌梗塞与脑栓塞的再灌注治疗时间，缩短住院时间及患者再次就诊、住院次数，提高急性心脑血管疾病救治成功率。



孩子入托入学需提交《查验证明》

本报讯（记者 贺正香）每年秋季儿童入托入学报名时，学校都要收取孩子的《预防接种证》进行查验。但是今年政策有新的变化，学校不再收取《预防接种证》，而是要求孩子入托入学时提交《儿童入托入学接种证查验证明》(以下简称《查验证明》)。7 月 13 日，市卫计委和市教育局联合下发《关于切实做好全市入托入学儿童预防接种证查验工作的通知》，明确要求全市所有上幼儿园和小学一年级的儿童均要凭《查验证明》报名入托、入学。

《查验证明》是预防接种门诊根据国家规定的免疫规划疫苗免疫程序和儿童的《预防接种证》，为入学

儿童比对、把关疫苗接种信息，确认疫苗是否按程序接种到位所出具的证明。证明上显示孩子是否按照免疫程序的要求完成了疫苗接种及漏种的疫苗次数等信息。专家提醒，开证明需带上孩子及其《预防接种证》。

家长最好带孩子去平时为小孩接种疫苗的预防接种门诊开具《查验证明》，因为孩子的接种疫苗信息在门诊电脑里都会有电子接种记录卡，门诊医生只需核对孩子的《预防接种证》即可给您打印《查验证明》，并及时为孩子免费补种漏种的疫苗。

如《预防接种证》遗失，需尽快带孩子去平时接种的门诊补领《预

防接种证》，同时开具《查验证明》。如孩子一直在外地接种疫苗，可带着孩子及其《预防接种证》到现居住地、租住地或将要就读的学校所在地的预防接种门诊开具《查验证明》。

市疾控中心专家提醒，开《查验证明》以及补种一类疫苗都是免费的，部分二类疫苗（如水痘）需要接种的，家长可以根据需要自费自愿接种。

附：全市各县（市）区疾控中心咨询电话

衡阳市疾控中心	8209883
珠晖区疾控中心	8331451
雁峰区疾控中心	8243823
石鼓区疾控中心	8172772



蒸湘区疾控中心	2891515
南岳区疾控中心	5679726
衡阳县疾控中心	6827917
衡南县疾控中心	8983010
衡山县疾控中心	5826565
衡东县疾控中心	5235097
祁东县疾控中心	6257172
耒阳市疾控中心	4358801
常宁市疾控中心	7221923
高新区华新医院	8512449