



200斤胖小伙运动减肥,膝关节丝毫无损

73岁大伯肩关节痛,越活动越痛

浙江省运动医学中心本周五下午有肩、膝痛讲座、义诊

记者 谢谨亿

5月27日(周五)下午2:30-4:30,浙江省运动医学中心暨浙江省人民医院骨科,将在门诊楼6楼国际会议厅举办两场讲座:一场专门讲“如何预防和治疗肩关节疼痛”,另一场是关于“膝关节的保护、疼痛原因及治疗策略”。

“运动得当,保护得好,很多关节损伤是完全可以避免的。”浙江省人民医院骨科主任、浙江省运动医学中心副主任毕擎教授说。

200斤胖小伙 被体重压得腰椎间盘突出

3年前,毕教授接诊过一个19岁的小伙子。他身高1米65,体重200斤,当时是因腰椎间盘突出症、腰部疼痛到省人民医院骨科就诊,“他的体重太大了,导致腰椎已承受不住他的重量,椎间盘被压得突出了。”

小伙痛定思痛要减肥,为了让他不因运动伤了膝关节,毕教授和膝痛治疗中心副主任章水均为他量身定制了一套运动减肥方案。当然,饮食也必须同步按要求严格控制。

运动方案的第一步,是小伙子每周必须有4天进行不少于1小时的肌肉力量训练,比如练哑铃、挺腿训练等。另外3天,每天慢走不少于1个小时,不能快走,更不能跑,当时小伙子体重太大,贸然给膝关节增加太大压力容易造成关节内的软骨、半月板损伤。

半年后,小伙子的体重降到180斤,运动方案改为:每周4天骑自行车1小时,速度控制在20公里/小时,并且路程中要有一定的坡段,以增加膝关节的适应性,给膝关节软骨一定的刺激性压力。另外3天仍旧慢走。

又过了半年,小伙子再次去医院时,体重变为170斤,重量减得不多,但身材开始变得匀称,腰腿也有肌肉的力量了。此时,毕教授和章水均把他的运动方案改为每周4天慢跑,不跑多的,距离就是他原先慢走1小时的路程;另外3天不做运动要求。

这样慢跑了两三个月,小伙子的膝关节没有出现不适症状,此时再慢慢调整为每周4天、每次慢跑1个小时,隔天跑一次,以增加能量消耗。

半年后,这位小伙子的体重下降到150斤。他再次到浙江省运动医学中心检查他的膝关节,确认半月板、软骨、十字韧带、肌肉等都保护得很好,没有损伤。后来,他继续坚持这个运动方案,体重又慢慢下降到130斤,完全标准了。

“我举这个例子只想说明,很多膝关节损伤是由运动不当造成的,但是合适的运动方式和时间,既可锻炼身体,又不会损伤关节。这才是大家需要学会的。”毕擎教授说。

73岁大伯肩膀痛了大半年 四处求医没治好

73岁的张大伯也是毕教授的病人。去年8月,他的右肩开始莫名其妙的酸痛,肩关节处感觉僵僵的,像卡住了一样,拿个晾衣叉晾衣服,都觉得举不起来。

张大伯一开始是自己锻炼,每天以肩关节为轴心,手臂做环转,顺时针逆时针都要做个上百下。后来看看不见好,又跑去推拿、按摩、打玻尿酸针、打封闭,但他始终也没弄灵清肩关节到底是因为什么痛,又为什么总是不好。

直到今年4月份,张大伯的右肩开始每晚都痛了,实在熬不牢了,他才找到省人民医院骨科,最后算弄清了他右肩痛,是因为肩关节里一块叫“肩峰”的骨头有了钩形增生。

“变了形的肩峰会撞击到它下面的肱骨大结节,造成肩袖损伤、水肿、肌腱变性等,人们就会感到肩膀疼痛、活动困难等。”

毕教授和膝痛治疗中心副主任邱斌松为张大伯做了一个“肩峰下成形”的微创手术,把增生的骨头去掉,张大伯的肩酸痛就好了。

不过,毕教授说,肩峰增生绝大多数没像张大伯这么厉害,可以通过保守治疗解决,关键是要找准病因,才能对症治疗。比如像张大伯的肩峰增生,其实应该让肩关节多休息,而不是急着去活动它,揉它、按它,那样反而会增加炎症反应。

快报读者凭本版报纸 可优先获得理疗、支具试戴机会

周五的讲座后,省人民医院骨科的专家们还会进行义诊,像毕擎教授、夏冰教授的专家号,平时要150元一个,还一号难求。

此外,义诊当天还有免费的冲击波理疗机会,老年性骨关节炎患者还可免费试戴可改善疼痛的支具。

快报读者凭本版报纸可优先获得理疗、试戴的机会。

参加义诊的专家包括——

毕擎:浙江省人民医院骨科主任、浙江省运动医学中心副主任,主任医师、教授,对肩、膝关节疼痛治疗有深入研究。

夏冰:浙江省运动医学中心主任,主任医师、教授,对膝、髋关节疾病的治疗有深入研究。

邱斌松:浙江省人民医院膝痛治疗中心副主任,副主任医师,对肩关节疾病有深入研究。

章水均:浙江省人民医院膝痛治疗中心副主任,主治医师,对膝关节疾病有深入研究。

省医师协会皮肤疑难病诊疗中心五位皮肤科大咖 周五联合会诊皮肤疑难病

记者 周洁琼

上周,浙江省医师协会皮肤疑难病诊疗中心接到一位曾女士的电话:“急啊急死了,我女儿生皮肤病3年多了,跑了数不清的医院,医生有说是湿疹的,也有说是荨麻疹的。吃的药、涂的药都用了,就是不见好转。”

“皮肤科疾病多达2700多种,对它们进行明确的诊断和治疗,需要皮肤科医生的专业知识和经验积累。对一位好的皮肤科医生来说,首先要做到对皮肤病的明确诊断,再进行科学有效的治疗。”国务院特殊津贴专家、省医师协会皮肤病诊疗、会诊中心主任余士根解释说。

诊断错误会造成患者的皮肤病不能得到有效的治疗,致使病情反复、久治不愈,甚至变本加厉。而病因不能尽早明确,也会在一定程度上影响治疗,像湿疹、荨麻疹等过敏性疾病可通过检测过敏源来寻找病因,病因确切了才能对症下药。

余主任碰到过很多患者,年轻时没有及时、正确地治疗,时间拖久了,更加难治。所以,有了皮肤病,要第一时间去正规的医院就诊。

余主任说:“中心把我们聚集到一起,每个月最后一个周五进行‘皮肤科会诊’,就是想让病人一次看到多位皮肤

大型会诊皮肤科大咖名单	
专家	职称
余士根	主任医师、国家二级教授
郑福兆	省人民医院主任医师
孙国钧	主任医师、浙医二院终身教授
朱可建	邵逸夫医院主任医师
葛正义	市红十字会医院主任医师

科主任。通过中西医会诊,更精准地判断病因、病症,让患者少走弯路,减轻他们的痛苦。”

自2014年省医师协会两大皮肤病中心举办首次皮肤会诊以来,现已累计接诊上万名皮肤病患者,在杭城乃至全省的皮肤病患者中形成较大影响力。

省医师协会皮肤病疑难病诊疗、会诊中心设立于万承志堂杭州国医馆,中心专家由省内三甲医院的皮肤科主任,国家级、省级重点临床专科皮肤科带头人,以及省医学会、省中西医结合学会的主委、副主委组成。

活动时间:5月27日(本周五)下午1:30(每月最后一个周五下午)

活动地点:万承志堂杭州国医馆(高银街馆)

报名方式:今明两天(9:00-17:30)拨打快报健康热线85051486报名。

浙大儿院专家邵洁 解读《中国居民膳食指南》 儿童营养部分

- ◎18岁以下孩子可补充维生素D
- ◎婴幼儿6月龄后每年检查一次血常规
- ◎孩子超重或肥胖,少吃荤菜,控制油、糖摄入

记者 张姝 通讯员 王雪飞

本报讯《中国居民膳食指南(2016)》近日发布,浙江大学医学院附属儿童医院儿保科主任邵洁就儿童营养部分做了解读。

对于学龄前儿童膳食指南,邵主任有五个建议:

一、规律就餐,自主进食不挑食,培养良好饮食习惯。

二、每天饮奶,足量饮水,正确选择零食。

三、食物应合理烹调,易于消化,少调料,少油炸。

四、参与食物选择与制作,增进对食物的认知与喜爱。

五、经常户外运动,保障健康生长。

对于学龄儿童膳食指南,她也有五点建议:

一、认识食物,学习烹饪,提高营养科学素养。

二、三餐合理,规律进餐,培养健康饮食行为。

三、合理选择零食,足量饮水,少喝含糖饮料。

四、不偏食节食,不暴饮暴食,保持适宜体重增长。

五、保证每天至少活动60分钟,增加户外活动时间。

“关于儿童的营养摄入,我们不认为吃得多就是好,关键是合理均衡的健康饮食。”邵主任说,建议家长密切关注孩子的体重。“如果孩子体重增长过快,达到了超重或肥胖,就要在食物的品种上进行控制,荤菜少吃,油、糖的摄入需要控制。”

邵主任说,这次《指南》里强调了家长要多给孩子吃蔬菜、少盐饮食,家长可多给孩子吃一点粗纤维的食物,既有饱腹感又不增加热量,平时也不要用饮料奶代替配方奶。同时,建议18岁以下孩子补充维生素D,以弥补日照不足导致内源性维生素D的缺乏。“维生素D靠食补是不行的,以蛋黄为例,一个蛋黄里大约含有20IU单位的维生素D,要达到每日所需,得吃20个蛋黄,这显然是不可能的。”

另外,家长要注意的是,婴儿期和青春期是缺铁的高发期,尤其是6至12月龄的纯母乳喂养婴儿。因此建议婴幼儿在6月龄后,每年检查一次血常规,了解是否存在缺铁或缺铁性贫血。孩子学习忙,用眼比较多,在饮食上,可以多吃富含叶黄素、玉米黄素、维生素A、维生素C和锌的食物,如动物肝脏、禽蛋、胡萝卜、菠菜、豆类、杂粮等。

中美联合心血管专科远程培训中心 落户浙医二院

记者 俞茜茜 通讯员 方序 鲁青

昨天,“中美联合心血管专科远程培训中心”揭牌仪式在浙医二院举行,这是浙医二院与美国华裔心脏协会联合成立的培训中心。

中美联合心血管专科远程培训中心今年3月初以来,已开展了中美联合心脏专科医师远程培训项目暨心脏专科医师规范化培训10余次课程。

该培训中心主席,全国著名心血管病学专家、浙医二

院院长、心脏中心主任王建安教授说,今后医院将在心血管疾病专题讲座和教学查房中,邀请美国著名大学的临床心脏病专家,参照美国心脏专科医生的培养体系和课程,全英文授课,以临床病例讨论入手,关注心脏病的新进展,培养创新思维 and 创新能力。

中美联合心血管专科远程培训通过互联网远程视频,中美心血管病专家紧密合作,开展心脏专科医师规范化培训,旨在提升中国心脏专科医生的临床思维和国际视野,也为中美同行交流与合作提供创新性和开放的平台。