

奔跑、跳跃, 远离“疯狂的石头”

近年来, 结石病患者越来越普遍, 而且呈现年轻化的趋势。除了遵医嘱、多喝水、早治疗外, 将“疯狂的石头”遏制在萌芽中, 才能避免诸多麻烦与病痛。多活动身体、做多种类型的锻炼, 预防结石立竿见影。

久坐不动易患结石

去年5月, 白领曲立辞掉工作, 一直在家做自由职业者, 平时很少外出活动, 一般都坐在电脑前。有一天曲立正准备起床, 突然觉得腹部隐隐作痛, 躺了一会儿后还是疼得厉害, 已经起不了身, 这才叫家人把他送到了医院。经医生检查, 曲立的尿道和肾均有结石, 需要进行碎石手术。据医生介绍, 曲立长时间坐着缺少运动, 又加上爱吃烧烤,

盐分摄入过多, 因此才患上结石。医生提醒, 长时间坐着不动的职业要少喝浓茶和少吃菠菜, 这样能降低患肾结石的几率。

“以前体检查出过我患有肾结石, 不过结石很小, 医生对我说这么小的结石不用手术, 平时多喝水多运动可以自然排出。”曲立说, “我也没有痛感, 刚开始听话多喝水, 多运动, 后来渐渐淡了, 没坚持下来。”

多运动可预防结石

由于人们生活节奏的加快, 环境污染加剧, 不良的生活习惯等因素, 结石的发病率逐年增高。据统计, 男性患病率为10%, 女性患病率为5%。人生的每个阶段, 都有患上结石病的可能性。肾结石形成主要是由于饮食, 由饮食中摄入的微量元素和盐分的物质过多, 而被人体吸收和排泄的量又少, 从而导致体内微量元素和盐分的累积, 再加上不运动, 骨头里的钙流失, 会从骨头析出到血液里面, 到尿液里去, 长此以往就形成了肾结石。专家指出, 多做运动可以使人体充分吸收和通过汗液排泄

过剩的微量元素和盐分, 有利于预防肾结石。

美国的一个专家曾做过一个大宗病例的调查, 绝经后的妇女很容易长结石, 如果这批绝经后的妇女, 每天能慢跑或者走路一到两个小时, 那比起不运动的这些人群, 患结石的几率要小得多, 大概小35%。因为不运动, 尿液中的尿盐, 钙盐、草酸盐、磷酸盐可能很容易沉积形成结晶, 从尿中析出来, 日积月累, 就容易长结石。

据权威医师介绍, 治疗泌尿系统结石的方法非常多, 医生会根据



跑跳运动促进排出

当然人们也需要用一些办法帮助小结石排出, 一个是通过大量饮水, 靠尿液本身的冲刷作用把结石冲出来; 其次还需要多活动, 多活动能让结石一点点往下走, 更容易排出来。所以有时医生会建议小结石的病人可以做一些跑步、跳绳的活动, 主要是想通过这些活动, 帮助病人把结石排出来。

专家说, 在日常生活中患者可以结合自己的年龄、体质等实际情况来选择适合自己的锻炼方式, 比如: 跳绳、爬楼梯、仰卧起坐、打球、跑步、登山等。一般的肾结石, 在排石的时候, 做垂直的上下跳跃运动, 有助于结石排出。而对于肾下盏的结石, 患者应该以倒立运动为宜, 使结石向上

患者结石的成分、部位、梗阻程度等信息综合去判断哪种治疗方式对患者最为有利, 选择最合适的方案。

有一些患者的结石比较大, 比如有一两厘米, 而且堵在了尿路的关键部位, 这时候可能会影响尿液的排出, 引发肾积水等一系列问题。对于这些结石, 一般建议用一些创伤较大的方法, 比如手术或者体外碎石等办法除掉结石。但是有些结石发现得早, 只有一两毫米, 对于这样的小结石一般不需要做手术, 也不需要任何干预措施, 结石能自己排出来。

运动, 逐渐移出肾脏, 在日常锻炼中, 出现不适症状要及时就医, 以免继发梗阻、感染、血尿等, 严重者可能危及生命。肾结石患者还要注意改变不良的睡眠习惯, 长期向同侧卧睡容易使受压侧血流不畅, 杂质就容易在肾脏沉积形成结石, 也不利于结石排出。
(通讯员 李金霞)

健身贴士

健身时不要忽略保护半月板

健身达人通过各种项目锻炼身体, 来达到提升肌肉、韧带等环节的作用, 但若不注意, 也会产生副作用, 特别是关节部分, 容易成为你的“阿喀琉斯之踵”, 尤其以膝盖中的半月板为甚。如果发生运动损伤后, 千万不要盲目使用“热敷”, 而是遵循正确的原则和方法, 缩短愈合与康复时间。

膝盖受伤时, 首要的是休息, 适当的制动, 避免频繁移动患肢; 冰敷, 用冰袋或者冰水混合物充分贴敷在患处, 让血管收缩, 减轻肿胀; 加压包扎, 尽快使用绷带或者其他加压设备作用于患肢, 减轻内出血; 抬高患肢, 将患肢置于平行于或者高于心脏的位置, 促进血液回流。

膝关节前交叉韧带损伤是常见受伤模式——前交叉韧带是膝关节重要的稳定结构, 其损伤是一种常见的运动损伤, 常见于篮球、足球、滑雪、手球、羽毛球、橄榄球等运动项目。跳起落地、扭转等动作均会引起膝关节前交叉韧带损伤, 急性期关节会迅速肿胀, 慢性期则主要表现为关节不稳。

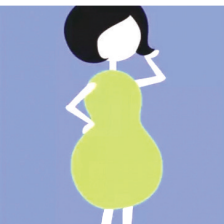
怎样保护半月板? 正确的锻炼方法是在膝关节得到充分休息的条件下以非负重方式做膝关节屈伸或肌肉活动, 如坐位或平卧位做膝关节的屈伸练习, 结合大腿肌肉绷紧练习, 以不感觉疼痛加重为限度。每天户外散步, 行走距离以不感疲劳和疼痛为限。在疼痛症状较重时应避免反复下蹲或半蹲位的动作。爬山和老年迪斯科对膝关节来说非常不利, 而游泳则有助于关节和肌肉功能的改善。

保护半月板, 应从青少年时期开始。在学习、工作和生活中要注意保持良好的肢体姿势, 少穿高跟鞋, 避免下肢过度劳累, 避免长时间的下蹲、行走; 还应注意摄入足够维生素D和钙, 冬季要注意保暖, 以免诱发病状加重。还可以减轻体重——有研究发现, 如果体重能够减少5公斤, 则膝关节的症状会有明显改善。

(通讯员 邹凉柏 丁彬琦)

(通讯员 汪雅琴)

消除梨体型、苹果型、葫芦型等臃肿体态 教你各种运动秘籍



生活中, 总是很多妹子说自己胖, 可仔细一看其实不胖呀? 而有些妹子看似不胖其实小肉肉一层叠一层, 胖这个字体到身材上可是大有学问。

梨型身材的特点是上身消瘦, 下半身肥胖, 尤其臀腿部分最为明显, 对于这种身材来说, 减肥是个艰巨的任务, 经常久坐的上班族们可别大意! 梨型身材瘦身怎么吃? 减少不好的油脂摄入! 如果你通常会胖下半身, 可

能就是在脂肪方面要特别控制, 譬如吐司、面包、煎炸的食物。除了注意饮食, 最关键的还是运动——想远离梨型身材的纠缠, 能有效打击臀臂粗腿的肌力运动深蹲, 是一定要学起来的必杀技! 运动方法: 双手向前伸直, 然后慢慢蹲下去, 反复做10次。这个深蹲动作可以让大腿内侧的肌肉和臀部变得紧致。运动后别忘了适度拉筋, 有助美化肌肉线条, 让腿部更显纤细修长。

还有一种妹子是苹果型: 大肚腩水桶腰。她们往往是拥有较宽的中间部位, 而下肢往往很纤细。宽阔的腰围会对健康造成威胁, 使身体重要器官如肾脏、胰腺、肝脏等周围积聚脂肪, 从而增加心脏病、糖尿病、乳腺癌的发病危险。消除苹果型身材的运动秘籍: 建议先进行全身性消脂, 像是快走、慢跑、滑步机、室内脚踏车等, 都是相当不错的入门有氧运动。

接着逐步加入肌力运动, 比如仰卧起坐、捲腹等等。

而葫芦型姑娘则胸丰、腰细、臀肥。她们的身材主要表现为胸部丰满, 臀部大, 这里堆积的脂肪通常是“顽固脂肪”, 属易胖难瘦型。其实葫芦型在欧美国家是完美身材, 运动主要就针对臀部的太过丰满, 一般减肥最先瘦下来的是胸, 因而也要做好胸部运动。扩胸: 一定要撑到底, 感觉后面像被夹着。手臂千万不要往下, 一定要往上, 维持平直, 屁股不要动; 侧踢: 这个动作刚好跟平时踢毽子的动作相反, 脚向外踢。

综上, 只有了解自己身材的秘密, 才能更好针对问题进行塑形, 还能更好地选择服装进行修饰。告别各种“水果”身材, 让梨体型、苹果型、葫芦型等臃肿体态飞到九霄云外去吧!

