

跑步对关节的伤害比久坐还低?

跑步究竟好不好,快报记者邀请骨科专家权威解读



“跑步会损伤膝盖”“跑步容易导致关节炎”,这样的声音让许多跑步者心有余悸。日前,国际上久负盛名的医学权威期刊《骨科与运动物理治疗杂志》在刚出炉的2017年6月一期中指出,竞技跑步者的关节炎发生率为13.3%,久坐不动人群关节炎发生率为10.2%,而健身跑步者的关节炎发生率仅为3.5%。也就是说,对于普通健身来说,跑步是有益于关节健康的。

跑步到底会不会伤膝盖?如何正确跑步?现代快报记者邀请专家解读健身跑步。

通讯员 何松明 现代快报/ZAKER南京记者 任红娟



资料图片

跑步伤不伤膝盖?

南京医科大学第二附属医院骨科主任医师王云华介绍,跑步随时都可以进行,也不需要同伴,可以锻炼心肺功能和增强肌肉与肌耐力,所以很多人都喜欢通过跑步来健身。“跑步看似简单,但也有很多技巧和方法,它伤不伤膝盖,就取决于你的身体状况,你是否选择在合适的场地跑步,以及是否采用适当的方式跑步。”

江苏省第二中医院骨科科主任医师丁洪伟补充道,跑步对膝关节的灵活性有一定的要求,如果你的膝关节以前受过损伤,或做过手术,以及跑步姿势不正确,则会增加关节炎风险。

哪些人不适合跑步?

王云华表示,对于体重较重的人,最好不要跑步,他们下肢本身已经承受了身体的大部分重量,跑步会加重膝关节的磨损,容易造成膝关节损伤。

“如果这部分人群想通过跑步来健身或者减肥的话,初期可以搭配游泳、骑自行车等对膝盖负担较轻的有氧运动,后期随着体重减轻,再逐渐增加跑步的里程数,并维持规律的跑步习惯。”

“跑步健身这项运动不适合中老年人,”丁洪伟对现代快报记者说,尤其是患有严重

高血压、冠心病、支气管炎等疾病的老人,他们在跑步时,使机体耗氧量增加,易导致机体缺氧,诱发心肌梗塞或脑血管意外。还有一些体形较胖的老年妇女,因为她们骨骼变脆,肌肉韧带变硬,若跑步锻炼,易致肌肉、肌腱、韧带损伤。“建议中老年人以散步、练太极拳或体操为宜,我在门诊中接诊过不少因不当运动方式造成膝盖受伤的中老年患者,前不久一位70岁的张大妈在玄武湖暴走了2圈,回家后膝盖疼,检查发现关节肿胀,关节出现退行性变化。”

究竟应该怎么跑步?

许多医生不建议跑步,尤其是朋友圈流行的骨科医生不选择的运动方式中,跑步每次都有份。王云华说,作为骨科医生,他已经坚持跑步2年多了,膝盖一点问题也没有,“平时一周跑3-4次,每次跑40分钟,5公里左右,我跑步主要是为了身体健康,所以速度不快,膝盖、关节从来没有出现过不舒服的情况。”

王云华提醒大家,条件允许的话,跑步的地点最好选择在塑胶跑道,因为塑胶跑道软硬适中,对膝关节的冲击力小,跑起来相对比较舒服。其次可以选择在沥青路上,比如现在

不少公园的绿道。跑步前的热身运动必不可少,把身体放松开以免跑步时受到伤害,建议大家可以用5分钟的时间来活动手腕、脚踝关节,弓步压腿、放松韧带等拉伸运动。跑步的时候,注意手臂动作,双臂自然随腿前后摆动就行,摆动幅度差不多在往后摆的拳头到腰边就行。“跑步锻炼一定量力而行,遵循循序渐进的原则,如果你刚开始跑步,不要跑太长的距离,速度也不要过快。“跑完步之后,再做一下拉伸运动,放松大腿、臀部肌肉、小腿和膝盖,这点被很多人都忽视了。”



粉丝
报大
健康

我国食管癌的发病率居世界之首,在恶性肿瘤中占第四位,发病率为13/10万。由于食管癌早期症状不是非常明显,易被忽略,如果出现进食哽噎、吞咽异物感,就一定要当心是食管癌的早期信号。解放军第八一医院肿瘤放疗科主任孙向东表示,预防食管癌,从改变不良的生活习惯做起,同时高发区以及家族有食管癌患者的人需定期体检,做到早发现、早诊治。

通讯员 崔婷 现代快报/ZAKER南京记者 任红娟

如果你有什么想问的,请扫二维码,我们帮你去打听

65岁老人声音嘶哑,一查竟是食管癌

专家:食管癌易被忽略,有些早期症状要留心

食管癌早期症状不明显,易被忽略

我国食管癌的发病率居世界之首,在恶性肿瘤中占第四位,发病率为13/10万,男女之比为2:1。孙向东说,食管癌的早期症状不明显,仅仅有一点进食哽噎或者进食异物感,不少患者没当回事,等到症状明显,干饭咽不下去,只能吃点烂面条、稀饭,人也明显消瘦时,才想起就诊;到医院大部分已经是中晚期,“前一段时间接诊一个病人,65岁,平常喜欢抽烟喝酒,开始吃饭有点打噎,也没有当回事,接着出现声音嘶哑,到当地医院的耳鼻喉科看,说是咽炎,开了点药吃了,就没有再管。结果后来声音嘶哑的情况越来越严重,一喝水就呛咳。等到八一医院检查胃镜,明确是中段食管癌,再做

钡餐和CT检查,已经是食管癌晚期了,非常可惜。”

孙向东提醒大家,发现有以下症状要引起重视。一是食物咽下时有异物感或摩擦感,有时吞咽食物时,感觉在某部位会有停滞感。下段食管癌还可引起上腹部不适、呃逆、嗝气等。特别在吃干或硬的食物时,如果容易被噎着或下咽有困难,也可能是食管癌的信号。二是不明原因出现胸骨后不适感、烧灼感甚至疼痛;等到出现声音嘶哑、饮水呛咳时一般就比较晚了。因为转移淋巴结及喉返神经时,会导致声带麻痹,像上面的这个病人就是出现了声音嘶哑。如果能及时发现和治疗,结果就可能完全不一样。

83岁的老人食管癌复发,放疗后能吃东西了

“83岁的李先生,已经是第

二次在我这里放疗了。”孙向东介绍,两年前,李老先生由于患上了食管癌,根本吃不下东西,消瘦得厉害,考虑到他的年龄比较大,肿瘤分期晚,心肺功能也不好,手术风险非常大,采用放疗手段把癌细胞基本给控制住了,一个疗程的放疗结束后,李先生也能吃饭了,人也胖了。“今年春节后,李先生感觉到身体不舒服,又吃不下去东西,甚至喝水都困难,结果一检查发现是食管癌复发了,现在年龄更大,身体状况越来越差,去了不少医院,根本都不给治疗,李先生只好又到了八一医院放疗科,经过孙主任精心安排,做了再程放疗,效果不错。”

高龄患者,不轻易放弃

随着人平均寿命的增长,以及现代人对生活质量要求的提

高,高龄老人对治疗的愿望也越来越强烈,“我接诊过的最大的病人都96岁了,目前病房里还有3个88岁以上的病人,他们都有各种慢性病,没有手术条件,化疗也做不起来。”孙向东说,食管癌患者晚期仅能进半流质、流质,严重时滴水不入,还伴有胸痛等不适,病人非常痛苦,家属也很难过。

孙向东介绍说,八一医院放疗科2011年就引进了TOMO放疗系统,是江苏省第一台。通过TOMO放疗,最重要的是可以让病人吃得下东西了,解决了病人的营养问题,更减轻了患者和家属的心理压力,在控制肿瘤的基础上,延长患者的生命,提高了生活质量。高龄食管癌患者诊断明确,没有手术机会时,不要轻言放弃,要想到还有放疗这种有效的手段。

专家有话

平常抽烟喝酒的人 吞咽不舒服要重视

孙向东提醒,在日常生活中应尽量避免因不良习惯造成的食管损伤,如尽量不要长期饮用烈酒、抽烟,吃饭时做到细嚼慢咽,尽量不进食或少进食滚烫食物,减少腌腊制品如腊肉、香肠及泡菜等食物的摄入量。

对于家族中有食管癌患者的高危人群,每年要体检一次,在常规例行体检中加入胃镜检查,做到早诊断、早治疗。有不少平常喝酒抽烟的人,觉得吃东西不舒服,不要不当回事,最好到正规医院及时检查,避免一拖再拖,错过最佳治疗时机。