

常见运动损伤的自我护理技巧

□ 仲冬蓉

运动是一种保持健康和增强体质的重要方式,但在运动过程中难免会出现一些损伤。这些损伤可能是由于运动强度过大、姿势不正确或缺乏充分的热身导致的。掌握一些常见运动损伤的自我护理技巧,不仅能帮助我们迅速缓解疼痛,还能预防进一步的损伤,促进快速恢复。本文将介绍几种常见的运动损伤及其自我护理方法,帮助运动爱好者更好地保护自己。

一、肌肉拉伤

1.立即停止运动:当感觉到肌肉拉伤时,应立即停止运动,避免进一步的损伤。休息是最好的治疗方法,让受伤的肌肉有时间自我修复。

2.冰敷:在受伤后的24到48小时内,使用冰敷每次15到20分钟,每天3到4次,以减少肿胀和疼痛。冰敷可以收缩血管,减缓内部出血和肿胀。使用冰袋、冷冻凝胶包或是用毛巾包裹的冰块进行冰敷,避免冰块直接接触皮肤,以防冻伤。冰敷过程中,应间隔至少30分钟再进行下一次冰敷,以防止局部温度过低。

3.压迫和抬高:使用弹性绷带包扎受伤部位,并将受伤的肢体抬高至心脏以上高度,有助于减少肿胀和疼痛。压迫可以防止肿胀,抬高可以促进血液回流,减轻肿胀。包扎时应适度紧致,但不应过紧,以免影响血液循环。抬高受伤部位时,可以在休息或睡觉时使用枕头或垫子支撑,保持抬高位置。

4.适当的拉伸运动:在急性期过后,可以开始适度的拉伸运动,帮助恢复肌肉的弹性

和柔韧性。轻微的拉伸有助于缓解肌肉的紧张感,促进血液循环,加速恢复。拉伸时应缓慢进行,避免突然用力。感觉到轻微的拉伸感即可,避免疼痛。在专业指导下进行拉伸运动,确保动作的正确性,避免二次伤害。

5.使用止痛药物:在医生的建议下,可以使用非处方止痛药物,如布洛芬或对乙酰氨基酚,缓解疼痛和炎症。遵循药物说明和医生建议,避免过量使用药物。对于肌肉拉伤较为严重的情况,医生可能会开具更强效的止痛药或抗炎药,务必严格按照医嘱使用。

二、关节扭伤

关节扭伤是另一种常见的运动损伤,特别是在跑步、篮球和足球等需要快速变向的运动中。扭伤通常发生在踝关节和膝关节,表现为关节疼痛、肿胀和活动受限。

1.立即停止运动:感觉关节扭伤时,立即停止运动,避免进一步加重损伤。保持受伤关节的静止状态,有助于减轻疼痛和肿胀。

2.冰敷和压迫:使用冰袋冰敷受伤关节,每次15到20分钟,每天3到4次。冰敷可以减轻疼痛和肿胀,压迫可以防止进一步的肿胀。用弹性绷带包扎受伤关节,有助于稳定关节,减少疼痛。

3.逐步恢复运动:在急性期过后,可以逐步恢复运动,但要避免剧烈运动。通过轻度的活动和拉伸,促进关节恢复,增强肌肉力量,避免关节僵硬。

三、肌腱炎

1.休息和避免诱因:停止导致肌腱炎的运动,给肌腱足够的休息时间,避免进一步的

炎症和损伤。识别和避免导致肌腱炎的运动姿势和习惯,改进运动技术。在休息期间,可以进行其他不涉及受伤部位的低强度活动,保持整体身体的活力和健康。

2.冰敷和热敷:在急性期使用冰敷,每次15到20分钟,每天3到4次,减轻疼痛和肿胀。在急性期过后,可以使用热敷,每次15到20分钟,每天2到3次,促进血液循环,帮助炎症恢复。热敷可以使用热水袋、热毛巾或热敷垫,注意温度不要过高,以免烫伤皮肤。热敷后,可以进行适度的拉伸和轻微活动,增强恢复效果。

3.拉伸和强化训练:在炎症缓解后,通过拉伸和强化训练,增强肌腱和周围肌肉的力量和柔韧性。避免过度使用,逐步增加运动强度,预防肌腱炎的复发。可以在专业康复师的指导下,制定个性化的拉伸和训练计划,确保动作的正确性和安全性。平时注意运动后的拉伸和放松,有助于预防肌腱炎的发生。

四、擦伤和瘀伤

1.清洁伤口:对于擦伤,用温水和肥皂清洗伤口,去除污垢和细菌,防止感染。使用生理盐水清洗伤口也可以达到相同效果。清洗时应轻柔,避免过度摩擦伤口。清洗后,用干净的纱布或毛巾轻轻拍干伤口周围的水分。

2.消毒和包扎:用消毒液或碘酒消毒伤口,防止感染。使用无菌纱布或创可贴包扎伤口,保持伤口干燥,促进愈合。消毒时,应注意覆盖整个伤口区域,确保消毒彻底。包扎应适度紧致,既能保护伤口,又不影响伤口的透气性和愈合。每天更换敷料,观察伤口的愈合情况

况,及时处理任何异常。

3.避免再次摩擦:在运动中,尽量避免再次摩擦受伤部位,可以使用护具或加厚的衣物保护伤口,防止再次受伤。选择适合的运动装备,避免与受伤部位接触过多。平时注意保持伤口周围皮肤的清洁和干燥,避免感染和二次伤害。

五、腱鞘炎

1.减少使用:腱鞘炎通常由于过度使用某个关节或肌腱所导致。应减少该部位的使用,避免重复性动作,给予腱鞘足够的休息时间。调整工作或运动方式,避免造成进一步的损伤。

2.冰敷和压迫:在急性期,使用冰袋冰敷腱鞘炎部位,每次15到20分钟,每天3到4次,有助于减轻肿胀和疼痛。使用弹性绷带包扎患处,提供支撑和压迫,减少肿胀。注意包扎不要过紧,以免影响血液循环。

3.物理治疗:寻求专业物理治疗师的帮助,通过超声波治疗、电刺激疗法和按摩等手段,缓解疼痛和炎症。物理治疗还可以帮助恢复肌腱的弹性和力量,预防腱鞘炎的复发。

总之,掌握常见运动损伤的自我护理技巧,能够有效减轻疼痛,促进恢复,预防进一步的损伤。然而,如果伤情严重或持续疼痛,建议及时就医,避免延误治疗。在运动过程中,要注意适度运动,做好热身和拉伸,选择合适的运动装备,减少运动损伤的发生。保持健康的生活方式,增强身体素质,享受运动带来的乐趣和健康。

(作者单位:上海市第一康复医院)

新生儿黄疸的识别与护理小知识

□ 褊爱弟

俗话说得好,"十个宝宝九个黄",这话形象地描绘了新生儿黄疸的普遍性,当看到小宝贝那略显发黄的皮肤,新手妈妈们的心里总是免不了几分担忧,照顾起来也许会感到手忙脚乱。不过别担心,今天就让天依来带大家深入了解新生儿黄疸,学习一些实用的干预和日常护理方法吧!

一、新生儿黄疸的定义

新生儿黄疸是一种常见的新生儿期临床现象,主要由于胆红素代谢异常,使得体内胆红素水平升高,进而引起皮肤、巩膜等部位出现黄染。新生儿黄疸总体上分为生理性和病理性两种类型,生理性黄疸通常在出生后的几天内出现,并且大多数情况下会在1至2周内自行消退,不需要特别治疗。然而,病理性黄疸则更为复杂,可能需要根据具体的实际病情采取相应的治疗措施。

二、新生儿黄疸的具体分类

生理性黄疸:这可是新生宝宝的常见"小插曲"!通常在出生后2-3天悄悄出现,

4-5天达到它的"小高峰",然后慢慢在7-14天内消散。对于早产儿宝宝,可能会稍微晚一点,要等到生后3-4周才完全消退。这期间,除了皮肤和巩膜(眼球的白色部分)有点黄黄的,宝宝其实并没有其他不舒服,肝功能也一切正常。皮肤的颜色是那种淡淡的浅黄色,看着还是挺可爱的。

病理性黄疸:这个就需要我们格外注意了!它的出现往往很突然,出生后24小时内就可能"不请自来"。而且,它还很"顽固",持续时间长,足月儿超过2周还不退,早产儿更是超过4周。更糟糕的是,有时候黄疸退了还会再"杀个回马枪"。这时候的宝宝可能会显得精神不太好,或者烦躁不安。如果看到这些迹象,妈妈们一定要及时带宝宝去看医生哦!

母乳性黄疸:喝母乳的宝宝也可能会遇到这个问题。原来,母乳中的脂肪分解会产生一种叫脂肪酸的物质,它会调皮地抑制宝宝体内的胆红素分解,导致黄疸持续不退。

这种情况一般会持续1-2个月,我们称之为母乳性黄疸。不过,只要宝宝的体重增长正常,妈妈们就不用太过担心。大部分情况下,母乳性黄疸的宝宝并不需要停止母乳喂养!

三、新生儿黄疸的危害

新生儿的血脑屏障在出生后尚未完全发育,因此通透性较高。在胆红素水平异常升高的情况下,胆红素可能穿过血脑屏障,对中枢神经系统造成损害。胆红素对中枢神经系统的影响,胆红素可能对海马、下丘脑、大脑基底神经节、小脑等部位的神经元造成损伤。胆红素的毒性作用可能导致神经功能的慢性和永久性破坏。高胆红素血症(核黄疸),高胆红素血症,又称为"核黄疸",可能引起不可逆的后遗症。严重性:这种状况对新生儿的健康和发育具有严重的影响。

四、新生儿黄疸的护理要点

细心观察是关键。在自然光下,温柔地瞅瞅宝贝的小脸蛋和眼白,轻轻按压皮肤看看颜色变化。脸部微黄可能是轻度,四肢躯干

也黄了就得留意,要是连手心脚心都黄了,那就是重度信号!记得,黄得越广,可能就越需要我们的关注。

晒晒太阳有窍门。每天让宝宝靠近窗边,享受自然光的拥抱。阳光里的魔法能助力胆红素分解,赶走小黄脸。但记得哦,温柔的阳光浴就好,别晒成"小烤包"啦,保护宝宝娇嫩的肌肤很重要。

母乳喂养爱滋润。母乳里藏着促进胆红素代谢的消化酶小能手,能缩短黄疸的逗留时间。多喂几次,让宝宝吃得饱饱的,能量满满,胆红素也就乖乖听话,不再捣蛋。而且,多吃多排,还能减少胆红素在体内的循环,让宝宝的小身体更加清爽健康!

总之,面对新生儿黄疸,我们既要保持警惕,又要科学对待。如果自己拿不准主意,最好的办法就是带宝宝去看医生,听听医生的建议和治疗方案。这样,我们的小宝贝就能健康快乐地成长!

(作者单位:广东省清远市妇幼保健院)

预防微生物感染的日常注意事项

□ 吴秋莲

随着现代医学的进步,人们对微生物感染的认识也越来越深入。微生物感染是由细菌、病毒、真菌和寄生虫等微生物引起的疾病,常见于日常生活中。为了有效预防微生物感染,我们需要在日常生活中采取一系列科学的措施。本文将为大家介绍预防微生物感染的日常注意事项,帮助大家提高健康意识,减少感染风险。

一、个人卫生

1.勤洗手:洗手是预防微生物感染最简单有效的方法之一。用肥皂和清水认真洗手,可以去洗手部的细菌和病毒,避免它们通过手接触口、鼻、眼等途径进入人体。建议在以下情况下洗手:饭前便后、外出归来、接触公共设施后、处理食物前后。

2.保持皮肤清洁:皮肤是人体的第一道防线,保持皮肤的清洁干燥可以有效地预防微生物感染。勤洗澡,更换衣物,特别是在夏季和运动后,可以有效地避免细菌在皮肤上滋生。同时,注意保持伤口清洁,及时处理和包扎,防止感染。

3.口腔卫生:口腔是细菌容易滋生的地方,保持口腔卫生可以预防多种口腔疾病。每

天刷牙两次,使用牙线清洁牙缝,定期进行口腔检查和洗牙,预防龋齿和牙龈炎等问题。

二、环境卫生

1.家庭卫生:家庭是日常生活的主要场所,保持家庭卫生是预防感染的重要措施。定期清洁和消毒家居用品,如地板、桌面、门把手等。保持厨房卫生,食物储存和处理时要注意防止交叉污染。

2.公共场所卫生:公共场所如学校、办公室、医院等人流密集,容易成为细菌和病毒传播的场所。尽量减少在公共场所逗留的时间,注意个人防护,如佩戴口罩、勤洗手等。公共设施如厕所、洗手池等要定期清洁和消毒。

3.食品卫生:食品是细菌和病毒的重要传播途径之一,保持食品卫生可以有效预防食源性疾病。购买新鲜食材,注意食品的储存温度和烹饪时间,生熟分开,避免交叉污染。烹饪时要彻底加热食物,特别是肉类和海鲜。

三、健康生活习惯

1.合理饮食:健康的饮食习惯可以增强免疫力,预防微生物感染。多吃新鲜水果、蔬菜,摄入足够的蛋白质,少吃高糖、高盐和高脂肪的食物。注意饮食平衡,保证营养摄入的

全面性。

2.规律作息:充足的睡眠和规律的作息可以增强身体的抵抗力。保持每天7-8小时的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累。适当的休息和放松可以帮助身体恢复,预防感染。

3.适度运动:适量的运动可以增强身体的免疫功能,提高抵抗微生物感染的能力。每天进行30分钟左右的有氧运动,如散步、跑步、游泳等,有助于保持身体健康。

四、医疗和预防措施

1.接种疫苗:疫苗接种是预防传染病的重要手段。按时接种国家规定的疫苗,如乙肝疫苗、流感疫苗等,可以有效预防相关疾病。了解和接种常见病的疫苗,特别是在流行季节之前进行预防接种。

2.定期体检:定期进行健康检查可以早期发现和潜在的治疗性感染。及时就医,遵从医生的建议,按时服药和治疗,防止病情恶化和传染。

3.科学使用抗生素:抗生素是治疗细菌感染的有效药物,但滥用抗生素会导致细菌耐药性问题。使用抗生素前应遵医嘱,不随意停药或增加剂量,避免抗生素的滥用。

五、其他预防措施

1.保持社交距离:在传染病高发期,保持适当的社交距离可以有效减少感染风险。避免前往人流密集的场所,减少与他人密切接触,特别是在咳嗽、打喷嚏时要注意遮掩。

2.了解健康知识:掌握基本健康知识和防护技能,可以更好地预防微生物感染。通过正规渠道获取健康信息,如政府卫生部门、医院、专业健康网站等,避免听信谣言和误导。

3.提高免疫力:免疫力是预防感染的关键。除了合理饮食、规律作息和适度运动外,还可以通过一些健康的生活习惯,如多喝水、保持心理健康、避免过度使用电子产品等,提高身体的整体免疫力。

总的来说,预防微生物感染需要我们在日常生活中养成良好的卫生习惯和健康生活方式。通过个人卫生、健康生活习惯和预防措施等多方面综合防护,可以有效减少感染风险。提高健康意识,科学预防微生物感染,不仅是对自己和家庭负责,也是对社会公共卫生的贡献。让我们从现在开始,关注健康,远离感染,共同创造一个更加健康的生活环境。

(作者单位:广西壮族自治区人民医院)