

## 探讨乳酸堆积及其消除方法

□ 刘 蓓

健身房大汗淋漓后第二天全身酸痛的你,是否认为这样才算练到位了?甚至于还会强忍着这样的不适感,且自我安慰的说:“昨天这样的新练法还真的很有效!”

但实际上,运动后出现肌肉呈现的酸痛,却不一定是由乳酸堆积所带来的影响!接下来我将带你了解何为乳酸堆积,并教你如何快速的摆脱这种肌肉酸痛。

### 一、什么是乳酸?

一般来说,运动中按机体供能不同可分为有氧运动和无氧运动。运动时,身体主要使用糖类作为能量来源,而糖类产生能量分为有氧和无氧两种方式。当氧气充足时,大部分糖类会转化成二氧化碳、水和能量;而在高强度运动训练的过程中,身体肌肉细胞所需要的氧气会比原本要来的高,进而导致无氧呼吸和乳酸堆积。

简而言之,乳酸是由于运动相对过度,超过了有氧运动的强度,而导致机体能量产生的无氧代谢而导致乳酸的形成。

### 二、乳酸堆积是坏事?

你是否也认为乳酸堆积是不好的产

物?但随着现代生物学的深入研究,科学家发现并不是所有的肌肉酸痛都是乳酸堆积造成的。

当人体运动达到一定强度时,会出现疲劳现象,氢离子、细胞外钾离子的堆积,钙元素的流失,中央神经系统自我保护机制等因素,都会加重疲劳,引发肌肉酸痛。此时,人体也恰巧达到了乳酸阈值,因此,乳酸才会背上祸首之名,被众人误解。

而运动后的24至72小时内所出现的肌肉酸痛(又被称为“延迟性肌肉酸痛”),医学上的解释是由于剧烈运动后肌肉微损伤所产生的炎症反应,即在高负荷运动过程中,肌肉会出现一些细微的撕裂,而这些撕裂激发炎症因子的大量释放,从而造成了肌肉组织的酸痛和肿胀。

2017年美国《自然》期刊发布的研究也表明,乳酸并不是人体废料,它除了是缺氧代谢下的产物外,还是关键的能量载体。乳酸的产生实际上有助于肌肉在剧烈运动时延缓疲劳,并协助利用储存在线粒体中的能量。乳酸可以作为人体组织内和组织间互相传递的主

要能量物质,心脏、肌肉、肝脏、大脑等都能利用乳酸作为能量来源。

### 三、如何消除过多的乳酸?

适度的降低运动强度以及从活动中安排休息和深呼吸,可能都是在运动期间清除乳酸的有效方法。另一种消除乳酸的方式,就是在运动后采取积极的恢复运动模式,例如瑜伽、散步、骑自行车或利用按摩滚筒进行放松等等,都可以有效的清除体内堆积的乳酸。

2015年发表于美国国家卫生院(National Institutes of Health)上的一项研究报告“高山滑雪运动员在跑步之间进行的上坡主动恢复对血乳酸浓度和疲劳的影响”指出,进行主动恢复训练的滑雪运动员,能更快速的排除体内的乳酸,并完成更多的跑步距离。

因此,想要快速消除体内乳酸你可以尝试看看下列以下方法:

1. 运动前充分热身:运动之前需要做好热身准备,可选择扩胸运动、前踢腿等方式,让身体内的细胞保持高度活跃状态,防止运动过程中产生过多的乳酸,也能减少运动损伤。

2. 合理安排运动:想要预防乳酸堆积,不能一味进行高强度训练,应适当反复进行阶段性训练,使身体逐渐适应运动强度,提高耐力以及乳酸阈值,有助于减少乳酸堆积。

3. 运动后拉伸:结束后不能立即坐下或躺下休息,而是要进行拉伸运动,如腿部拉伸、手臂拉伸等。通过充分的拉伸运动可以使局部肌肉放松,促使乳酸排出,可以防止运动后乳酸堆积。

4. 局部热敷:将热毛巾或热水袋放在运动较多的关节或肌肉部位,有助于改善局部血液循环,促使运动后肌肉内的乳酸代谢,防止第二天因大量乳酸堆积引起疼痛。温水浴、桑拿浴同样可以促进全身的血液循环,调节血流,加强新陈代谢,有利于机体内营养物质的运输和疲劳物质的排除。

5. 按摩:如果身体情况允许,运动后还要适当按摩,以合适的力度轻轻按摩运动比较多的肌肉,可以加速乳酸代谢。

另外,也可以透过β-丙氨酸补充剂延缓乳酸的堆积,但要服用之前请先洽询专业医生。

(作者单位:四川省骨科医院)

## 输尿管结石患者的自我护理方法

□ 李 娟

输尿管结石患者的自我护理对于缓解疼痛、促进康复至关重要。通过了解和实施正确的自我护理方法,患者可以减轻不适,提高生活质量。以下是一篇关于输尿管结石患者自我护理的科普知识,帮助您从疼痛中解脱,重拾健康。

### 一、调整饮食

1. 多喝水:保持充足的水分摄入有助于稀释尿液,降低结石浓度和减少结石沉积,从而预防和缓解疼痛。建议每天饮用至少8-10杯水。

2. 饮食均衡:避免过多摄入高嘌呤、高钙和高糖食物,这些食物可能导致结石形成或加重症状。适量摄入富含维生素和矿物质的食品,如水果、蔬菜和富含钙质的食品。

### 二、保持适当体重

1. 避免过度肥胖:肥胖可能导致体内代谢紊乱,增加输尿管结石的风险。保持适当的体重,定期进行身体检查,有助于预防输尿管结石。

2. 运动锻炼:适当运动有助于促进新陈代谢,减少结石形成的风险。选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳等,以增强体质。

### 三、观察症状

1. 定期监测:定期检查尿液和身体状况,如出现异常疼痛、血尿等症状,应及时就医。

2. 记录疼痛时间:记录疼痛发生的时间、频率和程度,有助于医生了解病情并制定合适的治疗方案。

### 四、正确姿势与休息

1. 休息充足:输尿管结石患者应保证充足的休息时间,避免过度劳累和精神压力。

2. 坐姿与站姿:避免长时间保持同一姿势,尤其是久坐或弯腰等会增加输尿管负担的姿势。适时起身活动,缓解不适。

### 五、药物治疗与心理调适

1. 遵医嘱用药:在医生的指导下使用排石药物、解痉止痛药等,切勿自行调整药物剂量或停药。

2. 心理调适:输尿管结石可能导致疼痛难忍,患者易产生焦虑、紧张情绪。家属应给予关心和支持,帮助患者树立信心,积极配合治疗。

### 六、预防复发

1. 定期复查:在医生的建议下定期进

行身体检查和尿液化验,以便及时发现复发迹象。

2. 健康生活方式:保持良好的生活习惯,如充足的睡眠、合理的饮食和适当的运动,有助于预防输尿管结石复发。

3. 避免诱因:避免长时间憋尿,保持大便通畅,减少感染风险等措施,有助于减少输尿管结石复发的可能性。

总之,输尿管结石患者的自我护理对于缓解疼痛、促进康复至关重要。通过调整饮食、保持适当体重、观察症状、正确姿势与休息、药物治疗与心理调适以及预防复发等措施,患者可以更好地应对疾病,重拾健康生活。如有疑问或症状加重,请及时就医咨询专业医生。

(作者单位:河北省沧州市和平医院)

## 无痛胃肠镜检查知多少

□ 杨 妍

胃肠健康是每个人都应该关注的重要问题。然而,由于种种原因,许多人忽视了胃肠的健康,导致各种胃肠疾病的发生。为了更好地了解胃肠健康,我们需要了解无痛胃肠镜检查的重要性及其相关知识。

### 一、什么是胃肠镜检查?

胃肠镜检查是诊断胃肠疾病的重要手段之一。通过内镜,医生可以观察到胃肠内部的病变,并采取组织进行活检,以确定疾病的性质。传统的胃肠镜检查会给患者带来不适感,而现在,无痛胃肠镜检查技术的发展,使得患者在睡眠中完成了检查,大大减少了痛苦和恐惧感。

### 二、无痛胃肠镜检查的优势

无痛胃肠镜检查技术具有许多优势。首先,它使患者在舒适、无痛苦的状态下接受检查,减少了患者因恐惧而导致的应激反应。其次,无痛胃肠镜检查能够更准确地诊断疾病,减少了漏诊和误诊的可能性。此外,无痛胃肠镜检查还可以进行镜下治疗,如息肉切除等,提高了治疗的及时性和有效性。

### 三、无痛胃肠镜检查的注意事项

在进行无痛胃肠镜检查前,患者需要注意以下几点:首先,检查前需要禁食和水,以免影响检查结果。其次,患者需要向医生提供详细的病史和过敏史,以便医生更好地评估患者的身体状况。最后,患者需要保持心情放松,不要紧张和焦虑。

### 四、如何预防胃肠疾病?

预防胃肠疾病是保持健康的重要手段。首先,保持良好的饮食习惯是预防胃肠疾病的关键。饮食要均衡,避免过度油腻和刺激性食物。其次,定期进行体检,及时发现和治疗胃肠疾病。此外,保持良好的生活习惯,如充足的睡眠和适当的运动,也有助于预防胃肠疾病的发生。

### 五、如何选择合适的检查方式?

对于有胃肠疾病疑虑的患者,需要根据自身情况选择合适的检查方式。对于症状较轻的患者,可以先进行普通胃肠镜检查;而对于症状较重、恐惧普通胃肠镜检查的患者,可以选择无痛胃肠镜检查。在选择无痛胃肠

镜检查时,需要注意麻醉风险和并发症,并遵循医生的建议和指导。

### 六、结语

无痛胃肠镜检查是一种先进的检查技术,能够使患者在舒适、无痛苦的状态下接受检查,提高了诊断的准确性和及时性。为了保持胃肠健康,我们需要了解无痛胃肠镜检查的重要性及其相关知识,保持良好的饮食习惯和生活习惯,定期进行体检。在选择检查方式时,需要根据自身情况选择合适的检查方式。最后,希望每个人都能关注自己的胃肠健康,做到胃爱前行,“肠”住健康。

(作者单位:河北省廊坊市大厂回族自治县人民医院)

## 髌关节的日常护理措施

□ 王慧遯

髌关节作为人体重要的承重关节,其健康直接关系到我们的日常活动和生活质量。然而,随着年龄增长或不良生活习惯的积累,髌关节问题逐渐显现。为了保持髌关节的健康与活力,以下是一些日常护理小妙招,帮助你轻松缓解并预防髌关节不适。

### 1. 合理饮食,营养均衡

保持均衡的饮食是维护髌关节健康的基础。摄入足够的钙、蛋白质和维生素D对骨骼健康至关重要。钙是构成骨骼的主要成分,而维生素D则有助于钙的吸收和利用。建议多食用牛奶、豆腐、绿叶蔬菜、坚果等富含这些营养素的食物。此外,适量补充维生素D

补充剂也是一个不错的选择。

### 2. 适量运动,增强肌肉力量

适量的运动可以增强髌关节周围肌肉的力量和灵活性,提高关节的稳定性。推荐选择对髌关节负担较小的运动方式,如散步、游泳和瑜伽。这些运动不仅能增强肌肉力量,还能促进血液循环,有助于缓解髌关节的疲劳和疼痛。

### 3. 保持正确姿势,避免长时间同一姿势

无论是站立还是坐着,都应保持正确的姿势,避免给髌关节带来不必要的压力。长时间维持同一姿势,如久坐或久站,会增加髌关节的负担,导致疼痛和不适。因此,建议每隔一段时间就活动一下身体,改变姿势,以减轻

髌关节的压力。

### 4. 保暖措施,促进局部血液循环

根据天气变化做好髌关节的保暖工作,有助于促进局部的血液循环和代谢物的排出。寒冷和潮湿的环境会减缓血液循环,增加髌关节的不适感。因此,在寒冷天气中,应及时添加衣物,保持髌关节的温暖。

### 5. 控制体重,减轻髌关节负担

过重的体重会给髌关节带来额外的负担,加速关节的磨损和退化。因此,控制体重是保护髌关节的重要措施之一。通过合理的饮食和适量的运动,将体重控制在合理范围内,有助于减轻髌关节的负担,预防关节疾病的发生。

### 6. 定期检查,及时发现并治疗问题

定期进行髌部检查是预防和治理髌关节疾病的重要手段。通过X光、CT或MRI等影像学检查,可以及时发现髌关节的病变和损伤,为治疗提供有力依据。同时,当出现髌关节疼痛、活动受限等不适症状时,应及时就医,以免延误病情。

髌关节的健康关系到我们的日常活动和生活质量。通过合理饮食、适量运动、保持正确姿势、做好保暖措施、控制体重以及定期检查等日常护理小妙招,我们可以有效缓解和预防髌关节的不适和疾病。让我们从现在做起,呵护好我们的髌关节,享受健康的生活!

(作者单位:河北省保定市第六医院)