

女子骑行3个月确诊“不死癌症”

手腕一点力气都没了,医生:注意姿势

最近,选择骑车出行的人越来越多,这不,杭州就有人骑车三个月,没注意“姿势”,患上了“不死癌症”。



骑车三个月,减重6公斤 但她的手已经开不了家门

38岁的杭州姑娘陆清(化名)每天骑着她的山地车上班,从家到公司的10多公里路,坚持了三个月,她不仅体重掉了6公斤,还感觉更有精神了。

然而,8月初开始,陆清总感到自己手腕关节疼痛,尤其是握着车把的时候很不舒服。过去了半个月都没见好,情况还越来越严重,瓶盖也拧不开了,门钥匙也转不动了,严重影响到了生活,她这才到医院就诊。

检查结果发现,陆女士患上的是腕关节

三角纤维软骨复合体损伤(简称TFCC损伤)。

TFCC损伤常见的症状就是手腕处痛或酸胀不适,另外还包括手腕无力尤其是做前臂旋转时(如拧毛巾或瓶盖、开车或开关门锁等动作时)疼痛等,有些患者会在手腕活动时发出咔嚓声。

这是一种难以治愈的疾病,恢复期长,也很容易复发,甚至有些患者十余年不愈。

医生建议先进行保守治疗,她需要用腕关节支具保护制动4~6周之后再行康复训练。

常被称为“不死癌症”,运动爱好者常发

“这种情况常常出现在运动爱好者身上,由于较难痊愈,常被称为‘不死癌症’。”医生说,TFCC损伤一般是由于长时间、过度腕关节背伸导致桡骨头向背侧移位挤压、牵拉三角纤维软骨引起的。大多数人是由于摔倒时手腕撑地,导致手腕急性背伸暴力损伤。

如果没有外伤暴力原因,男性TFCC损伤更常见于力量训练,比如哑铃推举时腕背伸用力。女性的TFCC损伤则通常不一定能找到明确的原因,一些女性由于先

天下尺桡关节发育不稳定,导致小重量反复重复的旋转提拉动作就能导致TFCC损伤出现。

陆女士的这种情况其实就是长时间手撑车把腕背伸诱发的损伤。

医生表示,他还碰到过诸如羽毛球、网球等运动导致的TFCC,甚至是俯卧撑也可导致TFCC。“这种情况在运动爱好者中比较常见,但往往容易被忽视。容易和扭伤相混淆,错过最佳治疗时机。”医生说。

骑行虽好,但要注意正确姿势

1.调整手把:长时间维持不当姿势或压迫造成手腕损伤,所以建议调整好单车的手把,使手腕维持在自然中间位置,以缓解手腕过度伸展造成神经压迫。

2.佩戴手套:骑行的时候可以穿戴合适

手套,有利于降低手部压力,减少神经压迫。

3.变换姿势:骑行要时常改变手部姿势,分散压力,以避免同一部位长时间受力。骑乘途中应适度休息。

据杭州日报

顺应时节 “养心”转“养肺” 中医五法不妨一试

换季的苦恼,呼吸道可能是最早感受到的。早上起来,嗓子、鼻子又干又堵。中医学认为,秋令与肺气相应,秋天燥邪易伤肺,而肺为“娇脏”,既恶暖,又怕寒,肺外合皮毛,主呼吸,与空气接触。外邪侵犯人体,不管从口鼻吸入,还是由皮肤侵袭,都容易犯肺而致病。

此时节,日常养生应从“养心”逐渐变为“养肺”。今天为大家介绍中医养肺五法。

■笑一笑可宣肺

中医有“常笑宣肺”一说。

对呼吸系统来说,大笑能使肺扩张,人在笑的同时,还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道,使呼吸通畅。

开怀大笑时,可吸收更多氧气进入身体,随着流畅的血液行遍全身,让身体每个细胞都能获得充足氧气。

■深呼吸有助清肺

适度深呼吸动作有助清肺,介绍两种简单有效的呼吸法。

腹式呼吸法:伸开双臂,尽量扩张胸部,然后用腹部带动来呼吸,这种呼吸方式的目的是增加肺容量。

缩唇呼吸法:快速吸满一口气,呼气时像吹口哨一样慢慢“吹”出,目的是让空气在肺里停留时间长一些,让肺部气体交换更充分。

上述呼吸法最好每天早晚各练一组,每组次数量力而行。

■护肺试试按摩操

按迎香穴,将两手指外侧相互摩擦,有热感后,用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩60次左右,然后,按摩鼻翼两侧的迎香穴20次,每天早晚各做一至两组。

叩肺俞穴,每晚临睡前端坐椅上,两膝自然分开,双手放在大腿上,头正目闭,全身放松,意守丹田。吸气于胸中,两手握成空心拳,轻叩背部肺俞穴(位置在背后第三胸椎棘突下,左右旁开二指宽处)数十下,同时抬手掌从两侧背部由下至上轻拍,持续约10分钟。

这种方法可以舒畅胸中之气,有健肺养肺之功效。

■登山对健肺有益

登山是立秋之后户外运动的不错选择。

登山能增强人体的呼吸和血液循环功能,使人的肺活量及心脏收缩力增大。

另外,此时节郊游登山能使人吸收空气中更多的负氧离子,对人的神经系统具有良好的营养和调节作用。

但是,有骨关节炎的患者不适宜进行此项运动。

■多喝水润肺益肺

秋季气候干燥,容易使人体丢失水分。要及时补足这些损失,每日至少要比其他季节多喝水500毫升,以保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。

莲子、芡实、鱼鳔、蜂蜜等有滋阴润肺作用,冰糖银耳汤、黄精秋梨汤、雪梨膏、百合莲子汤、山药莲子汤、芡实山药羹等也有养阴润肺作用,不妨常食。

据浙江老年报