



夏季参加体育运动这种损伤多发

孩子平安过暑假,7点提示请家长收好

暑假里孩子们有了更多的时间运动,在运动场或者室内健身场馆,我们经常看到孩子们在踢足球、打篮球或者玩轮滑。夏季参加体育运动可以促进孩子生长发育,但如果没有做好准备,可能就会导致运动损伤,而且不同运动产生的运动损伤还不一样。孩子在暑假如何避免各种各样的运动损伤?这7点提示请家长收好!

为什么青少年容易发生运动损伤

暑假里,有的孩子会喊这里疼那里痛的,家长以为是生长痛就会忽略,其实孩子身上疼也有可能是运动损伤、摔伤。为什么青少年会发生运动损伤呢?

专家表示,儿童青少年身体还处于发育阶段,神经和肌肉等结构均未发育完全,力量、灵敏性、平衡性和协调性等身体素质水平较低,大量活动使身体承受超负荷的压力,从而导致受伤。儿童青少年运动具有自发性,如果运动前没有专业人士进行指导,或者没有养成锻炼前热身的好习惯,都会使孩子在运动过程中极易受到损伤。

儿童青少年大多活泼好动,对于危险没有正确的概念,从而导致儿童青少年自我保护意识不强,在进行运动的过程中极易造成过度锻炼,从而发生运动损伤。

不同运动产生的运动损伤不同

■篮球

最集中的伤是在腰、踝、膝三个部位,主要原因是

跌倒、跳起抢球、落地不正确、场地过滑,多伤在半月板、关节囊韧带。

■足球

踝部扭伤最常见,其次大腿前后方肌肉拉伤,再次就是膝部的半月板、韧带和髌骨及关节软骨损伤。

■羽毛球

腰部活动度大,大力抽杀球时的腰部扭伤,肩部的反复摩擦损伤,跳起时的跟腱断裂。

■乒乓球

主要集中在腰、肩、膝、踝、腕部损伤。

■轮滑、溜冰、滑板运动

最常见的是手腕、臀部、膝和踝损伤。

■街舞

多见于腰、髌、踝部损伤。

如何降低运动损伤的风险

在运动过程中,常常在不经意间发生身体拉伤、局部擦伤、关节损伤等状况,如何降低孩子们运动损伤的风险?专家给家长和孩子7点提示:

1.运动前充分热身

运动前应熟练掌握动作要领并进行充分热身,使肌肉热量增加,比如田径项目前进行慢跑和肌肉、肌腱、韧带牵拉练习,运动完做好拉伸和放松。

2.合理控制运动量

应根据自身的身体情况和环境、气候等情况安排

运动项目和运动量,避免运动过度,导致肌肉、肌腱以及关节损伤。

3.做好运动中的防护

尽量选择专业的运动场地和运动装备。如在对抗性的运动中戴好护具,跑步,跳跃,球类运动穿专业的运动鞋,持拍类运动戴好上肢的保护护具等。

4.加强肌肉力量训练

如持拍类运动(乒乓球、羽毛球及网球等)注重肩关节周围肌肉训练,三大球项目注意下肢力量与核心力量训练,平衡和本体感觉训练更有助于关节稳定性,预防扭伤和脱臼。

5.保持良好身心状态

运动需要良好的体能,运动前和运动后应充分休息,运动中心态放松,精神专注。疲劳甚至带伤训练容易导致运动损伤,分心或过于紧张也容易导致动作变形而受伤。

6.选择合适的运动装备

运动装备并不是越贵越好,而是要酌情选择,不同的运动最好选择匹配的装备,比如穿一双皮鞋去打篮球就容易出现脚踝扭伤,穿一双篮球鞋去踢足球也是不太合适的。

7.选择合适运动项目

选择合适的运动项目至关重要,运动不只是简单地让身体动起来,也不是喜欢就适合,不同年龄阶段、不同身体状况,有不同的最佳运动。

据中国教育报



每日科普

肠道好不好 大便早知道

重庆市肿瘤医院肿瘤科 曹进

近年来,结直肠癌发病率逐年增加,且呈年轻化趋势。早期结直肠癌通常症状轻微,因此部分人诊断时已经是晚期,失去根治的机会。你知道吗?通过观察大便的形状、颜色、气味等可以帮助大家早期发现结直肠癌,提高治愈率。

结直肠癌症状表现

■便秘或腹泻

长期的便秘或腹泻可能是结直肠癌的早期症状之一。便秘是由于肿瘤堵塞肠道造成肠道狭窄,影响正常的大便排出;而腹泻可能是由于肿瘤导致肠道黏膜发生病变,影响水分吸收所致。

■排便感觉异常

结直肠癌患者有时会出现排便时灼热感、坠胀感等情况。

■血便或黑便

鲜血便是离肛门较近的肿瘤侵犯肠道血管所致出血;黑便是距离肛门较远的肠道出血,流出的血液经过消化道时被消化液分解所致。

■大便颜色变化

异常的大便颜色,如苍白色或灰白色,可能与肝功能异常或由结直肠癌转移至肝脏,引起胆道梗阻有关。

■大便气味变化

出现如恶臭味、腐败味等,可能与肠道内肿瘤组织坏死

导致的气体释放有关。

■其他

部分人群可能出现腹部肿块、腹痛或者肠梗阻、贫血、乏力及消瘦等症状。

如何预防结直肠癌

1.饮食均衡:戒烟酒,多摄入膳食纤维,少摄入红肉、加工食品、高脂和烧烤类食物。

2.充足水分:摄入足够的水分帮助软化大便,预防便秘。

3.适量运动:适度体育锻炼可促进肠道蠕动,改善消化。

4.规律作息:养成规律的作息习惯,帮助维持肠道功能的稳定性。

5.避免压力:长期的压力可能影响肠道功能,学会保持心态平和、有效应对压力。

6.积极防治癌前病变:如根治肠道腺瘤及息肉病,防治血吸虫病。

【筛查人群】

1.超过50岁的人群;

2.有结直肠癌家族史的人群;

3.有腺瘤样息肉的人群;

4.炎症性肠病史的人群;

5.出现上述报警症状的人群。

【筛查方法】

1.肛门指检:可以发现大多数直肠下段的病变,快捷、方便、无痛苦。

2.粪便潜血试验:肠道出血是身体释放的求救信号,该方法可检测出大便中肉眼不可见的微量血液。

3.脱落细胞DNA检测:收集大便中的脱落细胞,检测其中的DNA变化,可以筛查结直肠癌或者癌前病变。

4.结肠镜检查:能够直接观察肠道内情况,及时发现异常,是目前最准确、最敏感的结直肠癌筛查方法。

结直肠癌早期症状不明显,被称为是“寂静的癌”,但也是“最笨的癌症”。通过关注大便情况并及时进行结直肠癌筛查可以发现一些癌前病变及早期肿瘤,甚至部分肿瘤通过肠镜下的局部治疗就可以治愈肿瘤。因此,保持良好的肠道健康、关注大便情况及定期体检,对预防结直肠癌至关重要。

专家点评

重庆市肿瘤医院肿瘤科王江红

我国结肠癌早期诊断率低,与发达国家早期结肠癌的确诊率有很大的差距。作者深入浅出对结直肠癌的症状、筛查项目及筛查人群等多个方面进行了详细的阐述,内容翔实且易于理解。此外,文章特别强调了健康生活方式对预防结直肠癌的重要性。该文章简明易懂,生动形象,为读者提供了全面而实用的信息,有助于加深公众对结直肠癌防治的认识和实践。

夏日公共泳池消暑 卫生与安全意识不能少

夏季是涉水安全与卫生事故高发期,中国疾控中心近日发布健康提示,提醒夏季游泳要提高卫生与安全意识,选择正规场所,严格遵守泳池卫生管理要求。

中国疾控中心环境所有关专家表示,由于客流量增加,夏季游泳场所水净化消毒的压力增大,中耳炎、眼结膜炎、感染性腹泻等易经水传播的传染性疾病发生风险有所升高。泳池水中的消毒剂及消毒副产物也可能刺激人体皮肤

及黏膜。因此,发现泳池水质浑浊、气味刺鼻或皮肤有刺激感时,应谨慎下水。游泳前后可以充分淋浴,游泳时佩戴泳镜泳帽,做好个人防护。不要在身体不适时去游泳。

根据健康提示,在我国,游泳场所属于实行卫生许可管理的重要公共场所。游泳场所应配备符合卫生要求的更衣室、淋浴室、卫生间、机械通风设施,以及专业的救生员、急救人员,在醒目位置公示卫生检测合格报告、卫生信誉等

级、从业人员健康证等相关信息。游泳者进入游泳场所后应当严格遵守卫生管理要求,杜绝不文明不卫生的行为。

专家还提醒,儿童、老年人和初学者在游泳时需格外注意安全、适度。除了加强对上述人群的看护,预防溺水、滑倒等意外事故,还应加强教育宣传,增强大众游泳健康意识和安全意识。

据新华社