

那些进入老年团的年轻人已进骨科……

建议50岁以上者日行步数不超1万步

本报讯(记者 徐小翔 通讯员 陈雨虹)最近,“第一批进入老年徒步团的年轻人已进骨科”话题引起讨论,年轻人纷纷留言:“一不留神,就被伯伯婶婶甩到看不见影子。”

前几天,蔡大姐在儿子搀扶下走进浙江医院骨科中心主任茹选良的门诊。“一时兴起想减重,跳绳加徒步,结果现在膝盖一伸直就刺痛。”蔡大姐说。磁共振检查证实她得了急性滑膜炎,同时左膝半月板撕裂。

茹选良还有一位患者,10年来每天走10公里,结果被诊断为四级(终末期)骨性关节炎,双膝软骨磨损得像砂纸,甚至可能需要置换关节。

该如何正确徒步、登山?康复医学科副主任刘晓林表示:“不管是老年人应合理控

制徒步环境和徒步量,活动前做好准备活动,活动量较大时可佩戴护具。”

下山时膝关节需承受3-4倍体重的冲击力;陡坡下山时,胫骨相对股骨前移,半月板后角被挤压,容易导致后角撕裂;在崎岖路面或跨越障碍时,若膝关节处于半屈曲状态,突然扭转或侧向移动,半月板会被股骨与胫骨夹压,导致纵向撕裂或桶柄状撕裂;长时间登山会导致半月板反复受压,最终引发退行性撕裂。

“很多老人会忽视骨头的‘保质期’。”茹选良解释,“60岁后骨组织加速流失,关节软骨变薄,就像轮胎磨平了花纹,猛踩油门只会爆胎。”

如何科学运动?对于没有运动习惯的人群,刘晓林开

出了一张“年龄定制处方”。50岁以下人群每日步数控制在2万步以内。50岁以上人群推荐每天走1万步。

刘晓林建议,老年人徒步登山时可选择登山杖,双杖使用可减少20-30%膝关节压力;选择带有半月板支撑功能的护具和带有缓震功能的EVA或凝胶材质鞋垫。肥胖人群建议选择缓坡路线,同时减轻背包重量。

运动中出现关节刺痛要立即停止运动,并在48小时内进行冰敷;运动后正常的肌肉酸痛超过一周未缓解,或出现关节肿胀情况,务必及时就医。

医院还特意为大家用视频方式推荐了一套日常关节保护操。



扫码看视频

带状疱疹疫苗 可保护心脏健康

韩国科学家开展的一项研究发现,带状疱疹疫苗不仅能预防疱疹,还能为心脏健康保驾护航。接种该疫苗可使心血管疾病总体风险降低23%,且保护效果可持续8年之久。

数据分析显示,接种疫苗的人心血管疾病的风险总体降低了23%,其中重大心血管疾病(中风、心脏病发作或心脏病死亡)的风险降低26%,心力衰竭风险降低26%,冠心病风险降低22%。特别值得注意的是,接种后2-3年保护效果达到峰值,并可持续长达8年。研究还发现,男性、60岁以下群体及具有吸烟、饮酒等不良生活习惯者获益更明显。 据《科技日报》

新分子有望解决 抗生素耐药性问题

法国国家科学研究中心日前宣布,该机构人员参与的科研团队成功识别出一种新分子NM102,能够在不破坏宿主微生物群的前提下,使致病菌在面对免疫系统时“解除武装”。这一成果有望推动新型药物开发,并解决抗生素耐药性问题。

这种分子具有三大显著作用:在没有免疫系统毒性物质存在的情况下,不直接杀菌;能降低感染器官中的致病菌数量,不损伤宿主微生物群;抑制Mfd蛋白的诱变功能,减少细菌耐药性产生。 据新华社

无需预约 24小时开放

杭州首家三甲医院预防接种门诊开诊



黄女士接种带状疱疹疫苗。
徐小翔 摄

本报讯(记者 徐小翔 通讯员 沈文礼)5月9日,杭州市首家三甲医院预防接种门诊——杭州市西溪医院预防接种门诊正式开诊。

开诊首日,不少市民前来咨询和接种。“七八年前得过带状疱疹,痛得要了半条命。”61

岁的黄女士第一时间来接种。家住杭州留下的陈女士因为家里有乙肝患者,也早早来排队,接种了乙肝疫苗。“没想到在三甲医院也能打疫苗,医生评估很专业,流程也很顺畅。”

据了解,该门诊为成人疫苗接种门诊,依托杭州市西溪医院感染性疾病重点学科优势,由经验丰富的急诊团队领衔,配备专业的医护人员和完善的应急预案,提供疫苗咨询和接种服务,构建“预防接种-健康评估-疾病管理”三位一体服务体系。门诊设置一站式服务,由专门的登记区、接种区、留观区组成,医护人员经过严格培训,确保接种流程科学、规范、安全。

为满足市民接种需求,杭

州市西溪医院预防接种门诊工作日周末同时开放,无需预约,24小时提供接种服务。目前,门诊可接种的疫苗包括HPV(九价/四价,适用于女性及男性)、乙肝疫苗、带状疱疹疫苗等。值得注意的是,该门诊率先在全市三甲医院中提供男性九价HPV疫苗接种服务。

杭州市西溪医院院长黄劲松表示,以往,杭州市成人疫苗接种主要由社区卫生服务中心承担,现在三甲医院开设成人接种门诊,不仅能提供更专业的医疗支持,还能实现与慢性病管理、体检等服务的无缝衔接。接下来,医院将继续加强与疾控部门合作,不断完善疫苗接种服务体系,根据市民需求逐步增加疫苗种类。