

世界杯比赛,一场比一场激烈,不少球员最后拼到了腿抽筋的状态。回想一下,谁的小腿肌肉没有“纠结”过呢。可你想过原因到底是什么吗?该怎么处理呢?《健康周刊》记者采访了我市相关专家,就运动中常出现的腿抽筋、崴脚和岔气问题,给出解析和支招,快来看看吧。

球员常见的运动损伤也困扰着普通人,看看专家咋支招吧

## 不小心岔气 慢慢深呼吸

□首席记者 崔宏远 通讯员 牛然

### ■受访专家

辛玉甫 河科大一附院开元院区康复医学科主任

茹群 河科大二附院康复科门诊主任

## 世界杯论健

### 岔气

岔气,一般指的是急性胸肋痛。常见的运动时岔气,多是因为没有好好热身就开始剧烈运动,导致呼吸肌来不及反应,发生痉挛。

●原因:突然进行剧烈运动,如突然跑步,呼吸肌跟不上身体的“节奏”发生痉挛,就会感觉两侧肋骨部位疼痛。突然吸入冷空气,也会导致呼吸肌痉挛,造成岔气。

●对策:减小步幅,并不停地、缓慢地深呼吸,如果不能消除岔气,采用憋气→用手握空拳敲打疼的地方→慢慢深呼吸,重复几次就能缓解痉挛,消除岔气。

●提醒:如果原地休息超过20分钟疼痛仍没有缓解,最好及时就医。另外,针对我们常说的笑岔气,也可采取这样的对策。

### 腿抽筋

腿抽筋,严格来说是腿部肌肉发生了痉挛。肌肉运动正常的程序应该是这样的:大脑对神经中枢发出指令,由运动神经传达给肌肉,肌肉收到指令后再照做,完成各种动作。在这个过程中,任何一个环节出现问题,都可能导致肌肉异常收缩。

●原因:疲劳、受凉和出汗过多是最常见的原因。

●对策:坐下或靠墙→用手使劲扳前脚掌并持续2分钟左右(朝肌肉收缩的反方向)→尽量伸直膝关节,还可以用手按揉、轻轻扣击小腿肌肉。严重者可将热毛巾敷于痉挛处,促进血液循环,缓解症状。

●提醒:缺钙、镁、钾都会造成腿抽筋。此外,腿部静脉曲张、高血脂、椎间盘突出症、脑血管病等也会导致腿抽筋,如果睡觉时经常出现不明原因的腿抽筋,最好到医院检查一下。

绘制 翔宇

### 崴脚

崴脚,临床上称踝关节内翻损伤,是全身关节扭伤中发病率最高的。

●原因:这是由足部结构特点决定的,脚上有20多块骨头和40多个关节面,想足够稳定,就需要韧带、肌腱、肌肉等多方面来配合支撑,任何一方面出问题,都会造成崴脚。踝关节外侧韧带力量较薄弱是最常见的崴脚原因。

●对策:停止活动→冷敷肿痛部位→使用弹力绷带加压→抬高下肢。冰敷时,不要让冰块直接接触皮肤,每次不要超过15分钟,每隔2个小时敷一次。踝关节抬起,最好高过心脏水平位置,躺下时,可在脚下放两个枕头。

●提醒:如果经常崴脚,要加强踝关节平衡性训练,可用容易受伤的脚单脚站立在平整的硬地面上,保持稳定,如果可以稳定站立2分钟以上,可在脚下垫一个薄海绵垫,待可稳定站立后,再继续增加平衡难度。严重扭伤患者,应及时到康复医学科或骨科就诊。

### 相关链接

## 世界杯接近尾声 该调整饮食和作息啦

□记者 程芳菲

通讯员 尤云飞 路书斋

### ■受访专家

曾跑营 洛阳东方医院神经内科一病区医师

王朝霞 市中心医院营养科主任

算来算去,这就届世界杯只剩两场球可看了。有人说,和世界杯说再见,就像失恋——心里空、精神不振、身体疲惫……那么,球迷们该如何调整,回归正常生活呢?一起听听我市医生的建议吧。

### ■赶紧调整生物钟

球迷们面临的首要问题是将“世界杯时间”调整为“工作时间”。

一般来说,生物钟的调整需要3天至5天,在此期间,如果晚上睡眠不足,可在第二天中午通过半小时左右的午觉补眠。晚上8点左右,可以散步、慢跑、游泳半个小时,还可以在睡前冲个热水澡、用温水泡脚、听舒缓的音乐或喝杯热牛奶。

### ■饮食要规律、均衡

建议在世界杯结束后恢复规律饮食,晚餐尽量吃易消化的食物。同时,可适量吃一些肝类食物及深绿色、红黄色蔬果,补充维生素A和β-胡萝卜素。熬夜看球、较少接触阳光的人,还应适当补充维生素AD和B族维生素。

### ■心理调节不可少

世界杯结束后,不少球迷晚上没球看也睡不着,于是开始焦虑。建议其在积极调整精神状态的前提下,循序渐进地增加工作量,并通过冥想或必要的自我暗示,缓解焦虑情绪。



## 随身小药盒, 老年人该用吗?

□记者 曾宇凌  
通讯员 路书斋

### ■受访专家

魏国士 市中心医院药学部主管药师

天气越来越热,到休闲娱乐场所纳凉的老年人越来越多。外出时,吃药是个事儿,有些老年人把当天要吃的药装进随身小药盒,有的老年人会提前把下一周的药分装好。

有这个习惯的老年朋友走过来!对于这种随身小药盒,药学专家有话说,一起来听听权威声音吧。

### 定期给小药盒“洗个澡”

魏国士的观点是,对老年人来说,随身小药盒的优点很明显,尤其是时下流行的带语音提醒的智能电子药盒,能有效地让老年人避免忘吃药,但其缺点也同样明显,首先就是卫生问题。

随身小药盒通常会被大家长期重复使用,要定期用清水或75%的医用酒精将其清洗干净并晾干。

### 小药盒的材质很重要

小药盒是直接接触药品的,为了避免它与药品发生化学反应,尽量不要使用金属材质的小药盒,因为有些药会和金属发生反应,最好用那种食品级塑料材质的小药盒。

温度和湿度都会对药品产生影响,接触空气中的水分和灰尘后,药品可能变质。

魏国士建议,如果老年人服用的药片是独立包装的,最好连着铝箔板剪下来放进小药盒,这样既可以避免药品互相混合导致变质,也更加卫生。

### 别把小药盒一直揣在贴身口袋里

需要提醒大家的是,有些老年人喜欢把小药盒揣在贴身口袋里,认为这样既方便拿取又不易丢失。其实,这样做也有隐患,有的老年人在麻将室里一坐就是一下午,小药盒长时间贴着身体,温度就会升高,影响药品质量。

总的来说,这种随身小药盒是利大于弊的,毕竟,忘吃药是一件让老年人和其儿女都很头疼的事儿,只要注意卫生、存放等方面的问题,随身小药盒就能成为老年朋友的健康小助手。