

且行且珍“膝” 远离跑步膝

中南大学湘雅二医院 主管护师 何英 主任医师 兰纯娜

随着全民运动的热潮、马拉松赛事的普及，越来越多的人参与跑步类运动。但是，有部分长跑爱好者发现自己跑了一段路，膝盖就吃不消了。这很可能是“跑步膝”在作祟。

“跑步膝”是长期跑步者的常见问题之一，病因有多种，其中以髌胫束摩擦综合征多见，典型症状表现为：膝盖外侧疼痛，且疼痛定位非常明确；刚开始跑步时不痛，中后期出现疼痛，跑步结束时疼痛消失；平日走路不痛，一旦跑步又会复发。

一旦患上“跑步膝”，如何进行康复呢？

消炎镇痛

疼痛急性期需要暂缓跑步，以休息为主，避免做过多屈曲膝关节的活动。疼痛严重时，可在医生指导下口服一些止痛药物或采用无热量超短波、冲击波等物理疗法缓解。但单纯靠药物和理疗不能永久解决“跑步膝”的问题。

肌肉力量训练

疼痛缓解后，需加强肌肉力量训练。虽然疼痛区域位于膝外侧，但加强臀部肌肉尤其是臀中肌力量训练是治疗“跑步膝”的重要方法。建议采取以下运动方式。

(1) 蚌式开合腿：靠墙侧躺，背部成一条直线，大腿近膝关节绑

弹力带，双脚并拢，屈膝90°，把双腿想象成一个蚌壳，膝盖抬起向外尽量打开，两脚面保持接触，在控制下慢慢合上膝关节。一侧5~10次，两侧交替进行，每次做3~4组。

(2) 侧卧抬腿：侧卧在垫子上，下腿弯曲，上腿伸髋屈膝90°。下方手臂屈肘，托住头部，上方手臂屈肘撑地，盆骨中立与地面垂直。吸气时，上腿向上抬起30~45°，保持3秒；呼气时，上腿缓慢下落不触地。一侧5~10次，两侧交替进行。每次做3~4组。

拉伸放松

拉伸放松紧张的髌胫束，主要在跑步后进行，常用方法有以下几种。

(1) 泡沫轴髌胫束放松：左侧卧位，左侧手肘支撑身体，左腿伸直至泡沫轴上，右腿弯曲踩地放置于左腿前支撑，并推动身体来回滚动，持续1分钟，可在肌肉紧张处着重下压。右侧同理。

(2) 泡沫轴臀部肌肉放松：取斜仰半坐卧位，双手支撑，下肢微屈曲，身体斜向一侧，泡沫轴置于需放松那一侧臀外下方，利用双手和双腿屈曲-伸直控制重心转移，来

回滚压。注意保持身体平衡。

(3) 髌胫束牵伸：侧身站立于支撑物一旁，要拉伸的腿位于内侧。一手扶支撑物，让外侧腿交叉置于要拉伸腿前面，使膝盖强迫性向内弯曲。保持10~15秒，回到原来姿势并重复3~4次。

护具支持

在膝盖上方佩戴髌胫束保护带，能起到一定支撑、保护、缓解疼痛的作用。注意不可将保护带勒得过紧。



预防失禁性皮炎

厦门大学附属中山医院
伤口治疗师 蔡秋妮

失禁性皮炎是指皮肤对粪便或尿液暂时性或持续性刺激的炎症反应，可表现为皮肤表面红斑、水肿；严重渗出时伴有水泡、糜烂或皮肤的二次感染，对患者的生活质量造成严重影响。在照顾大小便失禁的患者时，家属如何帮其预防失禁性皮炎呢？

清洁

及时清理粪便，擦干尿液，避免尿液与粪便长时间停留；使用流动水冲洗，也可选用温和的免冲洗液体皮肤清洁剂或失禁护理专用湿巾（pH接近正常皮肤）清洁皮肤。如果有条件，使用质地柔软的一次性无纺布清洁皮肤；不可使用碱性肥皂；擦洗时动作要轻柔，避免损伤皮肤；仔细检查皮肤褶皱处，避免尿液或粪便残留；清洁后可以皮肤自然晾干，如有需要则轻轻拍干。

滋润

皮肤清洁后，使用保湿剂和润肤剂滋润皮肤，但不要使用高浓度保湿剂的产品（如尿素、甘油等），因为这些物质会提供太多的水分。

润肤剂可以填补角质层细胞间的脂质，使得皮肤表面更加光滑，并能填补皮肤屏障间的小裂隙。在防治上，润肤剂比保湿剂更有效。

保护

目前常用的皮肤保护剂有凡士林软膏、二甲硅油软膏、氧化锌软膏、油类和丙烯酸酯液体膜等。

总之，失禁性皮炎的最佳护理方法还是以预防为先，把握住最为关键的两点：防潮湿和防摩擦，即减少尿液、粪便对皮肤造成的潮湿刺激，减少额外的摩擦损伤。

痛风患者吃肉悠着点

江西省人民医院 副主任医师 付强

炖出来汤越鲜美的肉类，嘌呤含量越高。比如鸡汤、鸭汤、鱼汤要比猪肉汤、牛肉汤鲜美，原因就是禽类、鱼类的嘌呤含量比畜肉类高一些。对于动物内脏，如鸡胗、猪肝、肥肠等，与海鲜一样同属于嘌呤含量很高的食物，痛风患者不论处在哪一期都要禁食。

问题3：肉该怎样吃？

众所周知，嘌呤可溶于水，所以肉汤属于高嘌呤食物。利用嘌呤溶于水这个特点，把肉先煮一下，然后把汤弃掉，只吃肉，可大大减少嘌呤摄入量。不建议采用煎烤、油炸、卤制的烹饪方法。此外，肉包中的肉馅嘌呤含量较高，痛风患者急性期最好不吃，缓解期也要尽量少吃。



问题1：痛风能吃肉吗？

肉属于嘌呤含量中等的食物，在痛风急性发作期尽量不要吃，在缓解期可以少吃一点，建议1天不超过100克。

问题2：哪种肉类嘌呤含量相对较低？

尊老爱幼 从心开始

