

疫情期间 糖友这样居家运动

本报记者 张琪

疫情发生后,一些需要运动参与控糖的糖尿病患者因为居家隔离,无法出门锻炼,这不利于血糖控制。而糖尿病患者每周至少需要150分钟中等强度的有氧运动,糖尿病患者如何通过居家锻炼来保证运动量?

田晓琴推荐的运动方式



低强度体育运动

散步是相对轻松的运动,疫情期间居家隔离,不妨选择在室内快走,每天进行30分钟的快走,即可保证日常运动量。



中等强度体育运动

居家隔离的糖尿病患者,可以在家**打太极拳**,一套太极拳打下来,不仅可以平缓情绪,运动量也达标了。



较高强度体育运动

抗阻运动、快节奏舞蹈、有氧健身操等,可以对肌肉进行锻炼,增强肌肉力量,改善胰岛素抵抗。

糖尿病患者还可以根据自身情况,选择俯卧撑、蹲起、平板支撑等项目进行锻炼。

制图 侯明明



视角

线上科普 呵护妇幼

3月25日,医院家化病房护士长崔新红就《孕晚期的运动指导》开展授课。

疫情发生后,东昌府区妇幼保健院开设了线上科普课程,除利用线上平台发布科普短视频外,还邀请医院各科室专家走进直播间,以视频直播的形式为群众答疑解惑。文/图 本报通讯员 姚丽

心灵甘露

在家上网课 莫忘保护大脑健康

本报记者 鞠圣娇

最近,我市大部分中小学生在以在家上网课的方式学习,与2020年相比,如今网课的形式、质量都有了提升,课程设置也更加注重劳逸结合。如何保证孩子高效的学习状态?3月28日,聊城市心理健康服务中心的心理咨询师陈翠给出了建议,她认为一定要注重大脑健康。

“2020年,恢复线下教学后,很多孩子出现了心理问题,到中心咨询的家长和学生比往年多了不少。”陈翠总结了主要的就诊问题,包括情绪不稳定、注意力涣散、厌学、躯体不适、抑郁、失眠等。分析这些现象背后的原因,陈翠认为是孩子们自控力较差,在上网课的同时,利用手机打游戏、刷视频等,还有的孩子因为无需早起而熬夜玩手机,这让大脑始终处于工作状态,导致大脑疲劳,引发了情绪急躁、厌学、注意力不集中等情况,久而久之,就可能造成心理问题。

因此,陈翠建议,学生们在上网课时要注意劳逸结合,养成良好的作息习惯,只有大脑健康,才能保证心理健康。她给出了4点具体建议:第一,课间放下手机或离开电脑,到户外或窗口看看蓝天白云,让大脑休息一会儿。第二,不要熬夜玩手机,心理学家认为,“睡眠是大脑的救星”,经过一天的学习后,大脑需要休息,如果熬夜,就会使大脑处于疲劳状态,造成失眠。第三,注意午休,午休就像“电脑重启”,可以提高大脑工作效率。第四,多运动,运动可提升心脏功能,加快血液循环,使大脑享受到更多的氧气与养分。



病房故事

肚子疼不要忍 这几种疼痛要当心

本报记者 张琪

平时肚子疼时,有人 would 认为喝点热水,过会儿就好了,市民李峰(化名)也是这么认为的,几天前,他和老友见面,两人在家喝了半斤白酒,李峰认为喝得并不多,没想到,第二天他突发胃穿孔,险些丧命。

“一早我就被疼醒了,本以为吃点胃药忍忍就能过去,后来疼得浑身是汗,才让家人送到了医院。”李峰说。“这位患者被诊断为胃穿孔,若不及时医治,会导致感染性休克,非常危险。”3月25日,聊城市人民医院东昌府院区胃肠外科副主任医师张磊说,所幸经过及时救治,李峰已经转危为安了。

“肚子疼,千万不能大意。症状背后具体是什么原因,还需要医师进行判断,如果一味吃止痛药,很容易延误病情。”张磊提醒。

据张磊介绍,一般常见的疼痛位置有以下几种:若腹部出现一阵阵的绞痛、腹胀、不排气、不排便,有可能是肠梗阻;若疼痛从腹部上边开始,逐渐下移到肚脐周围,最后转移到右下腹并伴有发热,有可能是阑尾炎;若在吃大量油腻食物或大量饮酒后,腹部中上部出现疼痛,疼痛会放射到腰背部,有可能是胰腺炎;若腹部右侧突发阵阵绞痛,并伴有恶心、呕吐、发热等症状,体温在38.5℃以下,有可能是胆囊炎。

“像心肌梗死、异位妊娠等疾病导致的疼痛,都是急症,如果抢救不及时,后果很严重。”张磊说,患者很难分辨腹痛发生的位置和疼痛的剧烈程度,所以,当腹痛时,患者应立即到急诊科就诊。

足部有问题 矫形鞋垫可改善



医疗资讯

本报记者 鞠圣娇

“我这就能穿着走了?感觉整个人都站直了,脚也不怎么疼了。”3月25日上午,在聊城市人民医院脑科医院疼痛康复门诊里,因为扁平足就诊的市民马璐(化名)体验了新鞋垫带来的舒适感后,喜出望外。

医院还能定制鞋垫?这种鞋垫的全称为ICB生物力学矫形鞋垫,是一款运用高科技材料,对人体足部进行力学矫正的治疗工具,需要由医师根据患者足部压力、生活需求等进行评估后,再进行一对一配置。

腰腿疼痛 根源在足部

千里之行,始于足下。足部的健康影响行走,也涉及人体平衡功能。但由于先天性因素和生长发育中的各种问题,有些人备受足部问题带来的困扰,如扁平足、高足弓、拇趾外翻等,影响正常行走和生活。

“有的市民到我们这里来看膝盖

疼、腰疼,经过评估,我们发现问题的根源在于患者的足部。”康复师张永胜说,很多患者不理解,为什么就诊时医师会要求他们脱下鞋来,并检查鞋子内外侧、鞋口、脚趾等处是否存在异样磨损,其实,从这些磨损处,就能判断患者足部问题的症结所在。

“人的足部有26块骨头和2块籽骨,连同周围的肌肉韧带等组成,正常人的足部是拱桥样足弓。”张永胜拿起一个足部骨骼模型放到桌面上,模拟脚底触底时的情形,“当脚触底时,足弓吸收冲击力,脚受到的力就会减弱。但如果足弓塌陷,人体正常的力线就会随之改变,也就是说,人腿部、膝关节、大腿、髋关节及其附近的肌肉都会受影响,时间一长,疼痛随之而来。”而要想从根本上解决由足部问题带来的疼痛,办法之一就是定制矫形鞋垫,由鞋垫为足部提供足够支撑,以改善全身力线。有的患者下肢不等长,导致脊柱侧凸、双肩有高度差,使用矫形鞋垫后,就可以明显改善症状。

量脚定制 一人一“垫”

因为每个患者的情况不同,就像配近视镜一样,矫形鞋垫也需要量脚定

制,以达到最佳效果。

张永胜让马璐光脚站立,利用重力角度计、量角器等工具,在她的脚后跟脚踝部分开始标线并进行系统评估。这个步骤可以获取患者的基础数据,如胫骨扭转角度、髋关节活动范围、双下肢长度等,将这些数据进行组合,再结合“前线法”“后线法”,能帮助医师判断患者足部的问题所在。依据这些数据,张永胜将鞋垫的附件固定到基础的矫形鞋垫上,并让马璐试穿,嘱咐她一开始每天使用1—2小时,逐步延长使用时间,4—6个月后再来进行评估。

“每个人情况不一样,有的人需要长时间站立,足弓部位会多加附件,给予更多支撑;有的人左右脚不等长,可以在单侧使用足跟垫;根据人的体重,还可选择不同密度的矫形鞋垫。针对儿童、糖尿病患者,有专门材质的鞋垫。”张永胜展示了适用于不同问题的附件,这些附件形状、大小均不相同。

什么样的患者适合这种定制鞋垫呢?张永胜表示,像足底筋膜炎、拇趾外翻、拇趾活动受限、跟腱炎、胫骨间综合征(小腿疼痛)、足跟痛、双下肢不等长、膝关节内侧疼痛、背痛患者都可以尝试使用ICB矫形鞋垫,如果病情复杂,还需要配合运动疗法来改善疼痛。