山系避暑火爆,你准备好了吗

周末去哪里?如今不少都市人 流行去山里过周末,山系徒步避暑 路线火遍中青年的朋友圈。"避暑 "健身""猛吸氧""亲子友好""零基础 上路"等标签满足了都市人想暂时 走出都市圈、亲近大自然的强烈诉 问题是,你的身体准备好了 吗?随着山系徒步日益火爆,一批 伤员已出现在医院……



■王驭恺

爬山逐渐成为不少"打工人"逃离

乐趣的同时也存在一些潜在的风险, 需要我们格外注意。

爬山前的准备工作

登山前的准备工作非常重要,它 不仅可以确保我们的安全,也能让整 个过程更加顺利。

息时间,避免"上山猛如虎,下山软脚 度弯腰,以免造成腰部酸痛。 蟹"。要提前了解路线的地形特点、 条件,可以结伴出行,互相照应,应将 行程计划分享给家人或好友。

其次,合适的装备必不可少。登 山鞋要选择防滑、支撑性强的款式, 以保护脚踝和膝盖。还要准备足够 的干粮和饮用水,以及防晒霜、雨具、 手机充电宝和必要药品等应急装 备。如果是长距离爬山,建议携带登 山杖,能有效减轻腿部负担,提高关 节稳定性。

最后,在开始登山前要做好热身 活动,可以进行一些简单的拉伸运 动,如脚踝、膝盖、髋关节等部位的活 动,增加关节的柔韧性和灵活性。

正确的登山姿势

许多人在登山时会出现膝盖疼

误的登山姿势造成的。因而,在爬山 过程中,如何保护关节是非常重要的。

首先,要注意保持正确的步伐。 都市喧嚣、亲近田园山野的流行休闲方 每一步都要踩实,脚掌完全着地,避 式,加之一众网红up主的短视频打卡 免脚尖或脚跟单独承受重量。同时, "种草",爬山更成为不少年轻人通过一 要保持身体重心下沉,膝盖稍微弯 次极致疲倦换来彻底放松的减压手段。 曲,这样可以减轻膝关节的压力。在 要提醒的是,爬山在给我们带来 下坡时,要放慢脚步,尽量减少膝关

> 其次,要注意保持良好的站立姿 势。站立时,双脚呈"V"字形分开,膝 盖微曲,上身挺直,视线平视前方。 这样不仅能提高重心稳定性,还能更 好地调节呼吸,减轻关节负担

再者,在爬坡时要采取合适的步 法。可以选择"Z"字形或"之"字形的 首先,我们需要根据爬山路线的 步伐,这样可以减轻膝关节的压力。 难度和长度,合理规划行程,留足休 同时,要注意保持上身挺直,避免过

最后,在休息时要注意保护好关 天气情况等信息,尽量避免在极端高 节。可以选择一些平坦的地方坐下 温或雨天进行长距离爬山。如果有 休息,避免直接坐在地上。如果感到 关节酸痛,可以做一些简单的拉伸活 动,增加关节韧性和活动度。

夏季防暑措施

夏季是爬山的高峰期,但高温天 气也给登山带来一些挑战。中暑是最 常见的问题,如果处理不当,后果可能 会很严重。因此,在高温天气下爬山 充水分。 时,要采取一些有效的防暑措施。

首先,适当调整行程。尽量选择 在上午或傍晚进行登山活动,避开最 热的中午时段。如果实在无法避免在 适当调低运动强度,缓慢前进,保持 高温时段登山,可以适当缩短行程,或 选择相对较为凉爽的山区路线。

其次,做好防晒工作。登山过程 中,皮肤长时间暴露在阳光下,很容 易被晒伤。因此,要做好防晒工作,涂

闹"疼"结肠憩室炎知多少

相关链接

骨科医生给出的登山注意事项

健康生活

■关注所在地安全信息发布 关注爬山所在地发布的预警或 警告信息,切勿执意冒险,避免发生 意外。如果遇到不确定的路段,最好

选择绕行。

然环境,不随意丢弃垃圾,尽量不要 救等技能,以备不时之需 踩踏植被。同时,也要尊重当地的文 化和习俗,保持良好的游山礼仪。

■控制节奏

上山时要注意避免登山过快导 的方式,保持均匀呼吸。下山时要尤 己的登山能力

其注意控制速度,保持重心稳定,避 免关节扭伤和跌倒

■掌握基本的应急知识

登山过程中可能会遇到一些意 外情况,如受伤、迷路等,提前掌握一 此应急处理知识很重要。比如学会 爬山过程中要爱护好身边的自 简单的创伤处理、定位导航和中暑急

■ 保持良好的体能

长期坚持登山活动,不仅可以增 强体质,还能培养良好的登山技能。 可以在平时通过一些有针对性的训 致体力透支,可采用"慢步快步结合"练,如耐力训练、力量训练等,提高自

袖衣服遮挡皮肤。同时,也要注意防 护头部,可以戴遮阳帽、墨镜。

再者,要保证充足的水分和电解 质摄入。高温环境下,人体会大量出 汗,容易脱水。因此,要随时补充水 分,最好准备一些电解质饮料,补充 丢失的矿物质。如果感到口干舌燥、 头晕等症状,要立即停下来休息并补

高温天气下,人体的新陈代谢会明显 加快,容易过度消耗体力。因此,要 平稳的步伐。如果感到乏力、头痛等 不适,要立即停下来休息。

最后,要学会识别中暑的症状。 中暑的常见症状包括头晕、恶心、乏 力、肌肉痉挛等。一旦发现这些症 痛、脚踝酸痛等问题,这主要是由于错 抹高防晒系数的防晒霜,并尽量穿长 状,要立即停下来休息,寻找阴凉的

地方,并补充水分和电解质。如果症 状严重,要及时寻求医疗救助。

通过采取以上防暑措施,可确保 在高温天里安全地完成登山活动。 当然,也要注意根据个人体质和当地 当日的实际情况灵活调整包括防暑 在内的各项安全策略

常言道,仁者乐山、智者乐水,山 系避暑有望两者兼得。最后要提醒 此外,要注意调整运动强度。在 的是,"会当凌绝顶,一览众山小"属 实畅快,但爬山的意义不在于绝对意 义上的登顶,更在于爬山过程中对沿 途美景的用心欣赏、与同伴的倾心交 流或心灵独处时的松弛感。通过提 前做好充分的准备,采取正确的登山 姿势,并注意防暑等措施,就可以安 全愉快地爬山,尽享登山的乐趣。

(作者为上海市第六人民医院骨

入伏后眼睛也要防晒

■彭佳远

近年来,因为结肠憩室炎来医院门 急诊就诊的患者开始增加,不少患者对 "结肠憩室"这个名词还很陌生。其实, 结肠憩室的发病有点像我们平时提到的 疝气。疝气通常是腹部的一些肠管或脂 肪组织经由腹部肌肉薄弱处突出至皮 下,形成局部肿块,结肠憩室则是结肠的 黏膜及部分黏膜下组织经由结肠肌肉的 薄弱处突出。

正常结肠的肠壁结构由多层组织 组成,包括黏膜层(负责肠道内物质吸 收),黏膜下层(分布了肠管的神经血管 以及淋巴管)和固有肌层(控制肠管蠕 动)。结肠憩室正是由于黏膜层穿过肌 肉的薄弱位置突出于肠管表面,形成囊 状突起

复杂,发病机制也没完全阐明,主流观点

肠腔内压力升高最常见于便秘、膳 因素有很大相关性,年龄增长伴随的局 部肠壁肌肉退化被认为是很多高龄患者 出现结肠憩室的常见病因。此外,研究 表明,部分年轻患者的结肠憩室可能与 遗传以及自身基因缺陷有关。

结肠憩室本身没症状,很多患者是 在肠镜或CT检查时偶然发现,结肠憩室 的数量通常为一个到数个或数十个不 等,多发的比较常见,严重的患者会出现 全结肠的憩室。

疗,但结肠憩室引起的一些并发症就要 分休息,适当锻炼来提高自身免疫力;第 根据具体情况进行相应的医学干预。最 炎,前面提到结肠憩室是一种囊袋状的 停留。 突出,而结肠又是人体形成并运输粪便 的肠管,这种囊袋状的结构容易积存粪 便,形成憩室内粪石。当患者免疫力减 弱,细菌繁殖,同时肠黏膜受到粪便的机 械损害,就容易引起局部炎症,严重的会 引起化脓性炎症甚至穿孔腹膜炎等。

结肠憩室炎的最典型症状就是腹 痛,一般和累及肠管的位置一致,例如盲 科医生)



本版图片:视觉中国

目前研究认为结肠憩室的发病过程 肠或升结肠的憩室炎出现右侧腹痛,而 乙状结肠降结肠的憩室炎往往伴随左侧 认为结肠憩室的产生有两种诱因,一个 腹痛,因此临床上憩室炎容易与阑尾炎 是因为肠腔内压力升高,另一个则是局 及胃肠炎等一些结肠炎症性疾病混淆, CT检查有助于诊断憩室炎。

虽然憩室炎可以引起严重的并发 食纤维摄入过少、肠蠕动减弱、肥胖等 症,但80%以上的患者保守治疗就能痊 人群。而肠管壁薄弱与遗传因素及年龄 愈,这部分患者通过休息,避免劳累,限 制饮食(少吃荤腥油腻辛辣,适当摄入纤 维素),症状就能缓解。严重者也可以适 当口服或静脉输注抗生素。对部分小穿 孔的患者,保守治疗依然有效。只有当 炎症扩散引起腹膜炎时,才需要手术或 介入穿刺引流来治疗

虽然大部分结肠憩室炎患者治疗有 效,但因为结肠憩室一旦形成就无法逆 转,所以结肠憩室炎容易复发,这就需要 患者平时改善生活习惯来降低复发频 无症状的结肠憩室不需要特别治 率。最重要的两点生活提示是:第一,充 二,多摄入水果蔬菜膳食纤维来保证良 常见的结肠憩室并发症就是结肠憩室 好的排便习惯,避免粪便在肠道内过多

> 结肠憩室炎是一种比较特殊的结肠 炎症性疾病,随着近年国民生活水平提 高,发病有上升趋势,发病年龄也出现年 轻化趋势,其治疗本身并不复杂,也无需 过多担心,积极预防并且及时就诊,绝大 部分患者能有良好的疗效。

(作者为上海市第六人民医院普外

■王旌

三伏天来临,阳光中的紫外线辐射 强烈,长时间暴露在高水平紫外线辐射 下会导致眼睑皮肤老化,损伤眼睛的角 膜、晶状体和视网膜,增加光敏性皮炎、 角膜炎、白内障、黄斑病变等眼部疾病 患病风险

紫外线很容易损伤眼睑皮肤和角 膜,容易造成眼睑皮肤的松弛老化,甚 至造成眼睑的光敏性皮炎和光敏性角 膜炎

紫外线辐射还会通过破坏化学键 来损伤晶状体中的蛋白质,导致蛋白质 异常聚集,形成晶状体上的混浊,也就 是我们俗称的白内障,从而损害视力。 此外,紫外线辐射会通过氧化应激

和炎症,对视网膜造成损害。紫外线辐 射会增加活性氧的产生,促进氧化应 激,损伤视网膜中的细胞和DNA。

的释放,促进炎症反应,损伤视网膜组 织。尤其是光线进入人眼后,常常聚集 在黄斑附近。因此,黄斑就成为紫外线 辐射的重灾区。流行病学证据提示,紫 外线辐射是年龄相关黄斑变性的重要 危险因素。

还要注意的是,80%的紫外线能穿 透云层达到地面,所以晴天和阴天的紫 外线防护都非常重要。很多天气类App 会提供当日紫外线指数。紫外线指数 的范围从1到11,"1"代表强度最低, "11"强度最高。如果紫外线指数达到 或超过"3",就应该给眼睛做好防晒。

太阳镜是遮挡紫外线的利器。选 蓝色光线。 择太阳镜时,应注意UV等级、透射比、 颜色、大小、重量等方面。

线的能力。UV值越高,表示对紫外线 的防护能力越强。

至280纳米)三种。其中,UVC被大气层 中的臭氧吸收,基本不会到达地面, UVA和UVB是我们需要主要防护的紫 外线。"UV400"就是指能防护波长小于 400纳米的紫外线。太阳镜的UV等级 在99%以上,才能有效防护紫外线的伤 害。因此带有"100%UV防护"标签的太 医生)



阳镜是强光时的首选。

光透射比,也称紫外线遮光率。目 前市面上的太阳镜会根据光透射比不 同分为5个类别,等级越高,紫外线阻隔 率越高,0-1类是浅色太阳镜,适合作为 时尚装饰。日常紫外线防护至少要选 择2类以上太阳镜。2类适合多云或晴 天短时间外出,3类适合晴天尤其是长 时间户外活动。4类是特殊用途太阳 同时,紫外线辐射会导致细胞因子 镜,特别适用滑雪、沙漠、高海拔等特殊

不同颜色的太阳镜不仅能起到五 彩缤纷的装饰效果,也在防护场景上有 些小区别。灰色和黑色镜片不会改变 物体本身的颜色,色差小。茶色和黄色 镜片可以过滤掉大量蓝光,尤其适合多 雾或黄昏的情况。绿色镜片能减少视 疲劳,尤其适合伏案工作者。如果去绿 植较多的野外骑行,可选择红色镜片, 有针对性地过滤绿色光线。不建议开 车时使用蓝色镜片,可能会影响红绿灯 识别,但是,去海边就可以选择蓝色镜 片,不仅美观,还能减弱海水反射的浅

此外,还有一种非常炫的水银镜 片,推荐户外运动爱好者使用,因其高 太阳眼镜的UV等级是指防护紫外 密度的白水银镜面镀膜,能吸收掉大部 分的强烈光线。

在镜片款式上,尽量选择较大的框 紫外线分为 UVA (320 至 400 纳 型,最好可以包住眼部四周,保护眼部 米)、UVB(280 至 320 纳米)和 UVC(100 周围的皮肤不被紫外线晒伤。同时,可 以选择轻便、带有软鼻托、宽镜腿设计 的镜框,增强配戴的舒适性 当然,除了太阳镜,遮阳伞和宽檐帽

> 也是不错的选择,在增添装饰的同时,也 能保护眼睛,减少紫外线的累积损伤。 (作者为上海市眼病防治中心眼科

求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

炎炎夏日如何护肤?



上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院皮肤科主任医师

入夏后气候炎热,紫外线强烈,人体 年,通常因各种昆虫叮咬所致。典型症状 出汗多,加之空气湿度较高,细菌、真菌活 为皮损,出现绿豆或稍大淡红色丘疹,性 质坚硬,顶端常有小疱,搔破后结痂,周 跃、蚊虫孳生,各种皮肤病进入高发期。 围有纺锤形红晕。一般1周消退,但此起

热出来的夏季皮炎

好发于四肢,瘙痒明显,伴有灼热感。 彼伏,往往同时存在新旧皮损。

■穿透气、宽大、吸水性能强的衣裤; ■室内注意通风降温,保持皮肤清

■治疗上可口服一些抗过敏药物, 外用炉甘石洗剂或三黄洗剂等。

这是阳光中的紫外线尤其是UVB 所引发的急性光毒反应,又称"日晒伤"。 炉甘石洗剂或地塞米松乳膏等。 多见于皮肤白皙的人;表现为手背、胸前 "V"字区、面部等没有衣物遮盖而暴露 在外的皮肤红肿。

防治窍门:

■ 外出避开日照强烈时刻;

■ 外出注意防晒,避免阳光对皮肤 直接照射;

■已有症状者可用冷毛巾或绿茶水 湿敷进行简单治疗;

■症状较重,及时至医院就诊。

虫咬出来的丘疹性荨麻疹 多发于具有过敏体质的儿童及青少 粉或擦痱子药水

液不易排出,更高发。

出汗惹出的痱子

防治窍门:

防止蚊虫飞入:

■保持居室清洁;

■ 开窗诵风时不要忘记关闭纱窗.

■ 不在河边、湖边、溪边等靠近水源

■治疗上可口服抗过敏药物,外用

夏季天气炎热,出汗多,加之皮肤上

累积的污垢,堵塞汗腺,就容易引发痱

子。小儿皮肤娇嫩,汗腺发育不成熟,汗

■郊游时尽量穿长袖衣裤;

防治窍门:

■注意室内通风、降温;

■ 衣服要宽大、柔软、吸水性强; ■ 出汗后及时擦干;

■出现痱子也无需焦虑,可先用温 水(勿用凉水)洗净,擦干后再扑上痱子

如何识别"隐形盐"?



茅莎莎

复旦大学附属中山医院营养科营养师



很多人觉得只要平时吃得不成,盐 的摄入就没有超标。事实并非如此,日 常很多食物都含有"钠",盐就是氯化 钠,这些含钠的成分,被称为"隐形盐"。 十类食物是"隐形盐"的大户:

调味品:2克味精、3克鸡精、5克酱 油和8克蚝油的含钠量与1克盐相当。 酱:包括豆瓣酱、甜面酱、辣酱、方 便面的酱包等。吃起来不太咸的番茄

火腿、午餐肉、肉松、咸鸭蛋、松花蛋。 入250克火腿肠,已达到一天的食盐推 荐摄入量。

感,在发酵过程中要加入一定量的盐。 长期保存,也会添加盐。 单是吃三、四片市售的切片面包,就占了 每日盐摄入标准的四分之一左右。

面为使口感更好,要加盐调味。奶酪制 选低钠产品,如低盐奶酪。

作过程中的发酵、抑菌以及形成独特的 口感,也需要加入大量的盐

蜜饯:这些甜味零食吃起来酸酸甜 甜,令人误以为它们不含盐,实际上,为 增加蜜饯的甜味口感,制作时会加入盐 分。如果一天吃10颗话梅,相当于已摄 入一天所需的盐量。话梅、陈皮等重度 加工的果干更是含盐量惊人

零食:如鱿鱼丝、牛肉干、薯片、坚 酱、沙拉酱、千岛酱其实也是含盐大户。 果等,加工过程中都要添加大量的盐。

油炸食品:加工过程不仅要加入盐 调味,还要加入小苏打、泡打粉等,而小 100 克火腿肠中含盐量约2.5克,每天摄 苏打、泡打粉的主要成分就是碳酸氢 钠,总体来说,钠含量不低。

运动饮料、奶茶、速溶咖啡等饮料 加工主食制品:挂面、面包、方便面 和罐头制品:出于补充流失电解质的目 面饼。挂面的筋道全靠制作时加入的 的,运动饮料中会有一定量的钠;速溶 盐,每100克挂面含盐高达3克。甜面包 咖啡通常会用添加剂来调味,因此也含 也是隐藏的高盐食物。为了面包的口 有一定量的钠。一些罐头制品为了能

盐吃多了危害多,最常见的就是导 致高血压,增加心血管疾病风险。《中国 加工豆制品:香干、卤干、素鸡等,加 居民膳食指南》建议成人每人每天摄入 工过程中都要添加盐或酱油等调味品。 不超过5克盐,差不多是一个啤酒瓶盖 甜食:冰淇淋、蛋糕、饼干、月饼,这 的量。也因此,我们在购买包装食品 些食物吃起来是甜的,与咸味不沾边, 时,要养成查看食品标签的习惯,可以 而在这些食品的生产过程中,一方面需 按照"400毫克钠=1克盐"的计算方式 要加入含钠的辅料,如发酵粉,另一方 了解食品总的含盐量。包装食品优先

居家引流管如何维护?



上海市第六人民医院超声医学科医生

随着技术进步,超声引导下的置管 局部尤其要注意清洁,周围皮肤可以用 引流术解决了很多临床上的问题,为患 者带去福利。

术后出现了一些并发症,腹腔里有积液, 部分引流管连接口用酒精擦拭会破裂。 积液滞留会成为细菌最好的培养液,引发 化脓、发烧等感染问题。这时,光用抗生素 不够,必须把脓液引流出来。怎么引?再开 与引流管接口匹配问题。我们也推荐购 刀?不现实。这种情况下,就可以通过超声 买能直接接上的袋子,不用转接口,患者 引导放一根管子把脓液引流出来。

这种方式对年老体弱的患者尤为有 用,甚至可以用这种方法延长晚期肿瘤 量普遍较好,换管时间因疾病、患者不同 患者的生命。也因此,如今有不少患者需 有个体差异。一般来说,肾造瘘尿液较清 要带一个管子回家,居家护理引流管是 澈,引流管留置时间可长些;胆囊及胆管 很多家庭关心的问题。

■引流管的固定。引流管往往通过尾 间隔可以缩短。 部弯曲、皮肤端缝合/专用固定扣黏贴等方 式固定,所以引流管的固定不是非常牢 看看局部皮肤情况,如有感染等问题可及 固,一旦患者不小心拉扯,引流管就容易 时处理;二来看引流管是否通畅,现在可 脱落。因此,家属和患者平时注意防脱落 以用超声造影技术较好显示腔道情况;三 是首个要点,也可将引流管用别针固定在 来与主诊医师沟通,寻找拔管的时机。 衣服上,减少拖拽引流管的可能。

肯定不方便,家属可给患者擦浴,引流管 积极治疗,争取早日拔管。

清洁湿巾处理。引流管也可使用相应消 毒剂做表面擦拭消毒,但事先必须向置 举例来说,病人做了一个外科手术, 管医师询问可以使用哪种消毒剂,因为

> ■引流袋的更换。引流袋使用久了 也要更换。更换时要注意引流袋的接口 支出也基本不增加。

> ■引流管的更换。目前的引流管质 的置管,由于胆汁较稠厚,易堵管,换管

> > 综上所述,患者不要"见管色变",积

■定期介入门诊随访。随访目的一来

■引流管的清洁。有了引流管,洗澡 极应对,能把带管的不适减到最低,同时