

天气转暖出游登山者增多

医生提醒： 登山前做好热身运动



近日下午，沈阳市苏家屯区某风景区一名女士在登山过程中不慎摔伤，导致右踝关节损伤，不能活动，受困于山上。收到求助的沈阳急救中心苏家屯分中心急救人员第一时间与患者进行电话联系并了解情况。

患者既往体健，有家属陪同，现自诉右踝部疼痛难忍，不能活动。经描述得知，患者目前生命体征平稳，神志清楚，现场环境较为安全，无开放性伤口。急救人员到达现场后进一步检查患者病情，立即进行右下肢包扎固定，并对患者进行安抚与指导。

虽然天气在变暖，但北方3月份的天气依然比较寒冷，又因为山上温度较低，考虑患者刚刚登山消耗体力，为避免热量流失影响患者状态，急救人员决定立即进行患者搬运。由于山路陡峭迂曲，为确保安全，全体急救人员围在患者四周进行搬运。在确保安全情况下，尽快将患者抬至山下，为患者能够尽早就医争取时间。

随着天气逐渐转暖，人们纷纷走出室内，拥抱大自然，踏青、登山等亲近自然的运动成为了许多人的首选。在这样的季节里，这些运动不仅能让人们感受到春天的气息，还能锻炼身体，提高身体素质。

登山运动的同时，急救人员也提醒大家，登山在做好保暖的同时，要穿比较宽松的衣物以及运动鞋，最好是穿登山鞋，以防止摔倒。当前气温仍较低，山中存在一些正在融化的冰雪路面，异常湿滑。行走时一定注意脚下路面，爬山前做好热身运动。很多人对热身运动的意义认识不足，在山脚下时应该做一些热身运动来舒展肌肉，这样能够使身体各部位都处于一种运动的状态，避免关节扭伤及肌肉损伤。

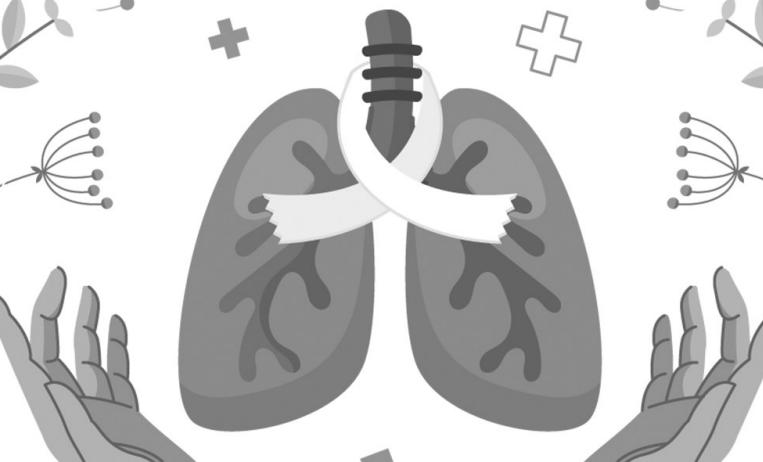
在登山途中不要走得过快，尤其是缺乏锻炼的人群，容易出现体力消耗过大的情况，以至于摔倒受伤，若有疲劳应及时进行休息和能量补充。风景再好也不要一边走路一边只看风景，不顾脚下的路，欣赏风景时可以停下脚步在安全环境下进行。

当然，登山途中不要盯着手机，尤其是在比较崎岖的路上，这样很容易发生意外，如果需要看手机，也需要停下脚步。如果途中发生意外，需要立即拨打120急救电话及救援电话，并尽可能取得现场人员帮助，切勿强行继续攀登，避免更严重损伤发生。

辽沈晚报记者 郑爽



3月24日 世界防治结核病日



结核病 早期预防是关键

每年的3月24日，全球都会共同关注一个重要的健康议题——世界防治结核病日。这个特殊的日子旨在提高公众对结核病的认识，强调防治结核病的重要性，以及推动全球范围内对结核病的防治工作。

沈阳市第十人民医院(沈阳市胸科医院)第八结核科主任医师石莲表示，提高结核病的早期发现率是关键。只有早期发现、早期治疗，才能有效防止结核病的传播和恶化。其次，加强结核病的预防和控制也是必不可少的。

不是所有健康人在感染结核菌后都会发病

“当肺结核患者咳嗽、打喷嚏或大声说话时，结核杆菌会随着飞沫进入空气中。这些飞沫中的结核杆菌可以在空气中悬浮数小时，甚至数天。”石医生说，“当健康人吸入这些含有结核杆菌的飞沫时，就有可能感染。”

但值得注意的是，不是所有健康人

感染结核菌后都会发病。是否发生肺结核，涉及到多种因素，包括个体的免疫程度强弱、感染菌的数量和毒力、环境因素等。另外，压力大、作息不规律、长期精神紧张、过度劳累、营养不良等都是肺结核发病的诱因。

主要症状包括咳嗽、咳痰和发热

石医生介绍，肺结核的主要症状包括咳嗽、咳痰和发热。这些症状可能会持续数周或数月，并且可能随着病情的加重而变得更加明显。咳嗽通常是无痰干咳，可能会产生黏液或血液。咳痰也是常见的症状，痰液可能呈现黄色、绿色或带有血丝。此外，患者还可能出现持续的午后低热、夜间盗汗、体重下降和疲劳等症状。

这些症状不仅影响患者的身体健康，还可能对其日常生活和工作产生负面影响。

除了上述症状外，肺结核还可能引起其他并发症。例如，如果病变扩散到胸膜，患者可能会出现胸痛和呼吸困难。此外，肺结核还可能影响其他器官，如心脏、肝脏和肾脏等。这些并发症可能进一步加重患者的病情，甚至危及生命。

预防结核病要增强体质

确诊的肺结核患者，首先要明确是不是开放期，如果是开放期的话，首先一定要隔离住院治疗，规律的吃药，加强营养。不要随地吐痰，不要冲人咳嗽、打喷嚏。如果已经进入好转期需要注意休息，活动量一定要适当，坚持规律的服药。

那么，如何去预防结核病？石医生提

醒大家，预防结核病，首先一定要增强体质，自身免疫力要强。要减少与肺结核患者接触。生活中要勤开窗、勤通风，做好呼吸道传染病的预防。如果出现相关的症状，一定要尽早就医。

辽沈晚报记者 郑爽

运动后肚子痛 警惕黄体破裂

对于女性，只要有排卵，就会有黄体形成。黄体位于女性的卵巢内，在月经中期，卵巢内卵泡发育成熟，卵子被排出，原先的卵泡壁就变成了一座“空房子”，然后被各种结缔组织、毛细血管等迅速占领，在黄体生成素的带领下形成黄色的细胞团，这就是“黄体”。若卵子未受精，黄体在排卵后9~10日开始退化，月经准时到访。之后卵巢中就会有新的卵泡发育，开始新的月经周期。

因为黄体的发育大小不同，发育大的黄体内囊会更脆弱，就跟气球吹得越大越容易破裂一样。在女性的黄体期，简单粗暴的性生活是诱发黄体破裂的主要原因，当腹部受到剧烈的外力冲击，比如剧烈地跳跃、奔跑、性交，甚至憋尿、便秘等，都可能导致腹腔压力突然升高，就可能发生黄体破裂。另外，正常情况下，黄体内部的小血管破裂出血，黄体内部压力升高，也会产生自发性破裂。

黄体未破裂前常有下腹隐痛，一旦破裂，有的可能仅有突然且很轻微的一侧下腹疼痛。破裂黄体内的毛细血管出血少，血管破损处自行愈合，腹痛会逐渐减轻。有的则可能发生剧烈难忍的腹痛，可在短时间内发展为持续性坠痛。如果一直出血，很可能出现头晕乏力、心悸等症状，严重时甚至会出现出血性休克，如治疗不及时，可危及生命。

黄体破裂是妇科常见的急腹症之一，好发于14~30岁的年轻女性，也被称为女性的“青春杀手”。治疗分保守治疗和手术治疗两种。如果腹腔内出血少，生命体征平稳，则可以考虑止血药物保守治疗。此时，需要卧床休息，避免增加腹压的动作，密切注意腹痛、面色、血压等情况。如有面色苍白，生命体征不稳定，出现了持续性的急腹痛甚至是休克，应尽快进行手术治疗。常用腹腔镜手术，如果出血较迅速，病情很严重，还会考虑进行开腹手术。

在黄体存续期间，尤其是来月经的前一周，女性朋友请尽量避免剧烈运动，不负重物，养成良好的饮食习惯，预防便秘。性生活时男性也要更温柔一些，防止黄体破裂。一旦出现运动或性生活后的下腹疼痛，应立即停止、就地休息并及时就医。

运动虽好，也要量力而行。每位女性朋友都应了解卵巢的基本健康知识，对“黄体破裂”这个常见病，做到防患于未然。

据大河健康报



专家简介：

石莲，沈阳市第十人民医院(沈阳市胸科医院)第八结核科主任医师。