



“柳马”开赛在即,医生送上提醒

# 助参赛者跑得更健康

3月31日,2024柳州马拉松暨警察马拉松将鸣枪开跑。许多成功报名参赛的市民都摩拳擦掌,跃跃欲试。比赛开始前,要做好哪些准备才能跑得更健康、跑出好成绩?请听听既是跑者又是医者的他们怎么说。

刘季是市工人医院下辖箭盘山社区卫生服务中心主任,也是一名有着8年“跑龄”的跑步爱好者。我市上一次举办马拉松赛事时,刘季以急救跑者身份跑完了全程。“比赛中出现的紧急情况,多数是抽筋和体力不支。”刘季说,马拉松参赛者特别是缺乏长跑经验的参赛者一定要提前做好体力储备。在比赛的一周前可以进行一次10至15公里的中长距离跑步训练,增加心肺功能和耐力,让身体适应长跑状态。赛前3天则不建议再进行训练,

以免影响身体恢复。

刘季此前参加外地举办的马拉松赛事时,还遇到过跑者出现心梗的危急情况。他提醒大家,报名前一定要对自己的身体状况做到心中有数,要保证规律作息,不要疲劳参赛。参赛过程中,跑者可以佩戴具有心率监测功能的运动手表,一旦发现心率数据异常,应当尽快停赛并向赛事医务组寻求帮助。

市工人医院运动医学科主任阎海威也表示,马拉松赛事结束后,门诊会接诊一些因长距离奔跑而身体出现不适的患者。症状轻微的有身体肌肉疼痛无法缓解、血常规显示炎症指标,严重的还可能肌溶解和尿血的状况。这些患者大多是“热血跑者”。

阎海威说,“热血跑者”指

的是,一些参赛者没有在赛前进行肌肉耐力训练就兴冲冲地报名参加了全程比赛;一些参赛者受参赛的兴奋感影响,跟着跑步速度快的参赛者一路狂奔,未能按照日常训练的配速去跑步。这样“激情参赛”,往往会让肌肉超负荷运转,让身体吃不消。还有一些参赛者,为了比赛特地购买了全新的运动鞋。事实上,脚部未能适应新鞋,反而容易出现磨脚的情况,影响发力。

阎海威提醒,有条件的参赛者可在赛前进行一次体检,患有高血压、心脏病等疾病的人群不要盲目报名参赛。赛前务必做好热身和拉伸,不要空腹参赛也不宜吃得过饱。比赛过程中要进行间隔补水,不要等感觉到口渴了再去喝水,以免出现脱水情况。

(宋美玲)

广西胸科医院开展“世界防治结核病日”系列活动

## 提供免费检查及咨询 普及结核病防治知识



广西胸科医院院长刘爱梅正在给市民义诊。

〇〇全媒体记者 宁静波

**晚报讯** 结核病又叫“痲病”,是危害公众健康的慢性传染病。3月24日是第29个“世界防治结核病日”,今年的主题是“你我共同努力,终结结核流行”。当天,广西胸科医院院长刘爱梅、副院长刘桑等20余名医务人员,到鱼峰公园歌圩广场开展义诊活动,为市民提供免费检查及咨询服务,并普及结核病防治知识。

“得了结核病并不可怕,早

发现、早治疗尤为重要,经过规范的治疗,结核病是可以治愈的。”广西胸科医院结核科一病区主任、副主任医师张明表示,咳嗽、咳痰等是肺结核最常见的早期症状,如果连续咳嗽两周以上,考虑可能患上肺结核,就要到结核病定点医院进行相关检查。对于有肺结核可疑症状的患者,拍摄X光片就可做出初步判断。为此,该医院将一辆流动健康体检车开到了义诊现场,为疑似结核病患者免费拍摄X光片,市民现场就能拿到检查结果。

市民陈先生曾患有结核病,为此他特地来到义诊现场进行检查。“X光片检查结果显示我肺部可能有炎症,医生建议我再去医院做进一步的检查。”陈先生说。

活动中,医务人员耐心细致地为群众检查身体,解答疑问,普及结核病的防治知识,引导大家养成良好的生活习惯,增强自我保健意识。现场,还有血压和血糖检测、健康宣传资料及健康营养包发放等环节,吸引了众多市民积极参与。据统计,活动累计服务人数超1000人。

## 为白内障患者送去光明

中国流动眼科手术车“复明18号”项目(广妇儿柳州医院站)启动



医生正在给白内障患者做手术。

〇〇全媒体记者 宁静波

**晚报讯** 3月22日,中国流动眼科手术车“复明18号”项目(广妇儿柳州医院站)启动仪式,在广州市妇女儿童医疗中心柳州医院(以下简称“广妇儿柳州医院”)举行。本次活动由广妇儿柳州医院与柳州市红十字会医院(柳州市眼科医院)共同开展,当天为17名白内障患者进行了手术治疗。

据悉,中国眼科流动手术车广西“复明18号”项目是一项桂港合作的民心工程,广妇儿柳州医院将依托这一项目,

积极开展白内障复明手术,为更多患者带来福音,同时推动医院眼科医疗技术的发展和革新,不断提升医疗服务质量,更好地为广大患者服务。

当天,柳州市红十字会医院专家与广妇儿柳州医院眼科携手在“复明18号”流动眼科手术车里,成功完成了多例白内障摘除及人工晶体植入手术,17名老年性白内障患者重见光明,术后视力情况恢复良好。

今后,广妇儿柳州医院将继续开展白内障免费筛查工作,为下期白内障复明手术做好准备。

## 家有“口水娃”怎么办?

柳州市妇幼保健院医生为您支招

〇〇全媒体记者 庄子莹

“医生,我家孩子已经3岁了还不时流口水,这正常吗?”一直以来,睿睿(化名)的家人都认为,宝宝长牙时流口水是正常的,因此并未干预过;但睿睿3岁后,流口水现象还没得到改善,平时发音吐字也出现含糊不清的情况。孩子总流口水是一种病吗?如果不及时干预会对孩子造成怎样的影响?带着疑问,家长带睿睿到柳州市妇幼保健院咨询就诊。

柳州市妇幼保健院儿童康复科主治医师林菲表示,流口水的专业名称为“流涎”,是因涎腺分泌旺盛或吞咽障碍等造成唾液溢出嘴角,或者吞咽、外吐频繁不适当的一组综合征。流涎由多种原因引起,主要分为生理性流涎和病理性流涎两种:前者是因食物刺激、乳牙萌生等因素引起,随着口部运动功能提高,流口水的现象会慢慢消失;后者则是由于口咽部炎症、呼吸道感染、

神经系统类疾病和体位异常等疾病,导致孩子不能很好地控制口水外流。

该院专科医生检查后,发现睿睿存在中度吞咽障碍,经过规范的康复干预,睿睿吞咽功能得到了改善,流口水的现象也逐渐减少。“孩子长期流口水需要引起家长们重视,可能存在摄食吞咽功能及语言发育迟缓的问题。如果唾液呈酸性,长期流口水可刺激口周甚至颈部及前胸部皮肤,引起皮肤发红、糜烂甚至感染。”此外,年龄较大的孩子长期流口水还可能对孩子遭受歧视,使他们感到孤独、沮丧和压抑,严重影响孩子的心理健康。

“0.5岁至3岁是孩子口腔发育的关键期,家长们可以合理搭配,帮助孩子均衡饮食,少吃刺激性食物,培养孩子良好的口腔卫生习惯。”林菲建议,如果孩子出现异常流涎的情况,家长应该及时带孩子前往医院,寻求专业医生的帮助。