



【有医说疑】——直面健康热点,权威解疑释惑

# 假期收官 护骨养胃别疏忽

本期专家

朱如森

天津市人民医院(南开大学第一附属医院)脊柱外科1主任  
主任医师

刘艳迪

天津市人民医院(南开大学第一附属医院)消化内科科主任  
主任医师

“五一”假期收官,休闲逛吃告一段落,医院骨科和消化内科同步迎来就诊小高峰:骨科多数患者因出游不当引发脊柱、关节损伤;消化不良、反酸、腹泻患者大幅增加,“玩出来的骨病、吃出来的胃病”成为假期后主流健康困扰。

《健康直播间》特别邀请天津市人民医院(南开大学第一附属医院)脊柱外科和消化内科专家联合科普,为市民拆解健康误区,提供科学调理方案。

## 出游护骨

### 避开三大损伤高危场景

朱如森主任介绍,不当出游方式是伤骨伤腰的主要原因。假期高发的骨科损伤集中在三大场景:

一是爬山下山,膝盖承重可达体重的5倍至8倍,是上山的3倍至5倍,极易损伤软骨、诱发腰扭伤甚至腰椎间盘突出急性发作。

二是日均超2万步的特种兵式暴走,远超日常合理步数,导致关节、



足底筋膜受损。

三是长时间自驾、低头玩手机、单腿负重排队,让颈腰椎持续紧张,引发急性损伤。

很多人觉得“难得放假,累点没关系,歇两天就好”,但这些不经意的超负荷损伤,很多不是歇两天就能恢复的,甚至会拖成伴随多年的慢性老毛病。

## 科学护养

### 关节脊柱防护与急救要点

关节肌肉拉伤肿痛需分清热敷冷敷的情况:单纯肌肉酸胀、无红肿拉伤,休息1小时至2小时后,用40℃左右的温水热敷15分钟,可促进血液循环、缓解疲劳;如果有拉伤磕碰、红肿刺痛,48小时内必须冷敷,绝对不能热敷、揉搓或贴活血膏

药,不然会越敷越肿;冷敷时用毛巾包着冰袋,每次15分钟至20分钟,间隔1小时至2小时一次,能快速消肿止痛。

朱如森主任特别提醒,一旦急性腰扭伤、腰椎间盘突出突然发作,切忌硬撑着活动或让旁人乱揉、乱正骨。正确做法是立刻找平坦的地方平躺,戴好腰围固定,休息10分钟至20分钟,缓解了请尽快回住处平躺休息。无法缓解甚至出现腿麻无力、大小便异常,一定要立刻就医。

如果膝盖突发刺痛肿胀、没法弯曲受力,应立即停走坐下,把腿抬高过心脏,有肿胀就冷敷,别揉别热敷。如果休息半小时还是没法走路,需及时就医排查半月板、韧带损伤。

如果肌肉抽筋拉伤,小腿抽筋,立刻脚尖回勾、脚后跟前蹬,匀速拉伸,别跺脚;肌肉拉伤就立刻冷敷制动,不要继续活动加重损伤。

## 聚餐养胃

### 远离三大伤胃诱因

刘艳迪主任介绍,假期肠胃不适

多由三大原因导致:暴饮暴食加重肠胃负担,引发腹胀、反酸;高油高糖、冷热交替饮食刺激肠胃,诱发腹痛腹泻;餐后立刻躺卧,减缓肠胃蠕动,加重不适。

刘主任分享了简单实用的护胃技巧:聚餐牢记七分饱,细嚼慢咽,按“汤→菜→肉→主食”顺序进食;吃撑后勿久坐躺卧,可轻轻顺时针按摩腹部,促进肠胃蠕动,加速食物消化;饭后半小时进行慢走、散步等轻度运动;可适量饮用温水、淡茶水、大麦茶、山楂水,帮助解腻促消化,但避免饮用浓茶、咖啡,以免刺激肠胃;若出现严重腹痛、呕吐、反酸、腹泻、发热等症状,切勿自行用药,应及时就医。

## 节后调理

### 肠胃快速“减负”复位

假期结束后,需要及时给肠胃“减负”,告别油腻重口味,回归清淡饮食。建议多吃小米粥、蒸蔬菜、清蒸鱼等易消化食物,让肠胃得到充分休息。增加饮水量,每天保证1500毫升至2000毫升温水,促进身体代谢。此外,要适当增加运动量,比如慢跑、瑜伽、跳绳,消耗假期囤积的热量,避免体重快速上涨,同时改善肠胃消化功能,让身体快速回归正常状态。

本期专家

胡元晶

天津市中心妇产科医院 党委书记

饶阳

天津市中心妇产科医院 妇瘤科 主任医师

今天是世界卵巢癌日,旨在推进公众对卵巢癌的了解,增强患者的抗癌信心,呼吁社会给予患者更多的关心与爱护。为此,特邀天津市中心妇产科医院权威专家,为您详解卵巢癌的科学防治。

## 警惕“妇癌之王”沉默入侵

卵巢是女性重要的生殖内分泌器官,负责排卵和分泌性激素。卵巢癌是指发生在卵巢上的恶性肿瘤,素有“妇癌之王”之称,因其发病位置隐匿、早期症状不典型,加上缺乏特异性的早期筛查手段,超过70%的患者在确诊时已处于中晚期,癌细胞往往已发生腹腔转移,给治疗和康复带来极大挑战。

## 出现可疑症状警惕卵巢癌

胡元晶书记指出,卵巢深藏在盆腔深处,肿瘤初期不会有任何症状。随着肿瘤的进展,很多患者会出现消化系统症状,比如腹胀、消化不良、容易有饱腹感,以及腹痛、腹泻、便秘或



血便等;有一些卵巢功能性肿瘤,可以分泌雌激素、雄激素,使女性出现性激素紊乱的症状,如月经异常、阴道不规则出血、性早熟、男性化或绝经后出血。发生以上这些症状都需要就诊。此外,在常规查体中,如果超声提示附件区有包块、血清肿瘤标志物升高,都要引起女性朋友的重视,及时就诊,因为很多早期卵巢癌都是通过查体发现的。

## 高危人群切莫掉以轻心

饶阳主任介绍,卵巢癌首先和遗传因素有关,约25%的卵巢癌具有家族遗传性,比如母亲、姐妹患有卵巢癌,或者在一个大家庭中有几个女性患有乳腺癌、卵巢癌、子宫内膜癌、结肠癌,这样的家族成员很可能携带了乳腺癌-卵巢癌的易感基因突变,这些女性成员罹患卵巢癌的风险远远高于普通人群。其次,与生育有关,比如从未生育的女性、绝经晚的女性、长期使用促排卵药物的女性。因为卵巢长期处于排卵状态,上皮细胞反复损伤、修复,更容易增加癌变风

险。此外,患有卵巢子宫内异位囊肿的人群,也有癌变的风险。

## 早筛早防降低患病风险

虽然卵巢癌不能做到百分之百预防,但是做到以下几点,可以降低

卵巢癌的发病风险。

1. 定期体检:包括妇科检查、妇科超声、血液的肿瘤标志物检查。如果发现卵巢肿物一定要重视,必要时手术探查。经基因检测发现携带有乳腺癌-卵巢癌易感基因突变的女性,要缩短检查的时间间隔,并可以通过预防性切除手术,预防卵巢癌的发生。2. 适龄生育,母乳喂养。有避孕需求的女性,在医生指导下规范服用短效口服避孕药,有助于降低卵巢癌患病风险。3. 保持健康的生活方式:均衡饮食,避免熬夜,适当运动,减少内耗,保持心情舒畅。

【健康聚焦】——洞察行业热点,服务市民生活

# 天津红十字会守护生命健康

5月8日是第79个“世界红十字日”。天津红十字会交出一份天津特色的生命守护答卷。

强化政治引领,深化改革创新。红十字事业连续5年纳入全市20项民心工程;16个区全部理顺体制机制,红十字基层组织建设走在全国前列。

实施“救”在身边,服务大局积极作为。应急救援培训5次纳入市政府民心工程;与市卫健委、市民政局联合开展“博爱助老·安宁疗护”志愿服务行动;连续28年开展“博爱送万家”活动。

坚持人民至上,守护生命健康。全系统无偿献血宣传普及2085万人

次,动员献血3086万毫升;截至2025年年底,全市造血干细胞志愿捐献者突破12万人,累计成功捐献478例;人体器官捐献志愿报名突破8.6万人,累计实现器官捐献1569例、角膜捐献1012例、遗体捐献1372例。

立足本职,深耕民生,天津红十字会始终秉承“人道、博爱、奉献”的红十字精神,用心守护群众生命健康,以实际行动为津城社会发展传递温暖与希望。

都市频道《健康直播间》播出时间:每周五20:15,每周六、周日19:45。