

运动如何不伤膝？

▲ 广东惠阳三和医院骨关节运动医学科 黄建国



应当做哪些检查

首先应当到具有骨科运动损伤专科门诊的专业医疗机构就诊，通过细致专业的临床体检确定损伤部位，对可疑的膝关节骨折患者，行X线片或者CT检查。对于膝关节内半月板、交叉韧带、软骨损伤的患者应当行磁共振（MR）检查。MR对于确定膝关节内损伤可达95%左右的准确性。对于诊断不清、较为疑难的可疑损伤的患者，膝关节镜微创手术可提供镜下真实图像，是诊断的金标准。并对于损伤结构可同时做相应的治疗。

受伤后该如何处理

膝关节受伤后应立即制动休息，可根据

周围条件用夹板、石膏等将伤肢固定在稳定位置。受伤当时宜冷敷治疗，减轻肿痛。然后到专业的运动医学专科就诊，明确诊断后采取专业的治疗方案。

运动如何做到不伤膝盖

适当的运动方法 随着年龄的增长，我们的膝关节会出现不可逆的损伤。所以，中老年人应该注意自己的运动方式。通常来说，登山、下山、下楼梯、深蹲等动作对膝关节造成较大的压力及摩擦，更容易使膝关节受损，所以不适合中老年人。中老年人可以游泳、骑车、散步、慢跑等，这样对膝关节的伤害比较小。

做好准备运动 在进行体育锻炼之前，

一定要做好充分的准备运动，在没有热身的环境下，就贸然进行运动，不仅会浪费体力，而且对膝关节也会造成很大的伤害，这样就有可能导致关节疾病。所以，想要预防关节受伤，就要做好充分的准备运动。最好是让自己的体温升高，有一点出汗，心跳每分钟超过正常状态下六十到八十下，然后再开始进行体育锻炼。

适当控制运动量 许多人相信，在锻炼过程中感到疲倦，应当继续坚持，这样对身体更好。实际上，当人体出现疲劳的时候，就是一个很危险的信号，提示我们的身体已经进入了一个高负荷的状态，应该减少锻炼的强度。人体的体质是有差异的，适宜的运动强度也是不相同的，要按照自己的情况逐步加大运动量，根据自己的体质来确定总运动量，前期可以先做一些小的运动，等身体素质提升之后再逐步加大运动强度。

增强核心肌群力量 提高身体的核心控制能力以及腿部自身的肌肉力量有利于提高运动的安全性。平板运动有利于提高核心部位（胸、背、腰、腹）力量。靠墙静蹲有利于提高大腿肌肉力量。加强这些部位肌群的训练，提高这些部位肌肉的运动能力，是保证运动安全的基础。而减轻体重，就能极大减少膝关节的负担，降低磨损。

佩戴关节保护装备 膝关节保护装备的佩戴，也是预防膝关节运动损伤的有效措施，可以在医生的指导下选择佩戴。

为何肝炎要细分类型及测量病毒载量？

▲ 广东省江门市妇幼保健院 梁静谊

肝炎是由多种因素引起的肝脏炎症，其中病毒感染是最常见的原因。根据病原体的不同，肝炎可以被细分为甲型、乙型、丙型等类型。每种类型的肝炎都有其特定的传播途径、临床表现和治疗方法。病毒载量，即病毒在体内的数量，是评估疾病严重程度和治疗效果的重要指标。本文将探讨肝炎的细分类型及其重要性。

性，以及病毒载量测量在肝炎管理中的作用。

肝炎的细分类型

甲型肝炎 甲型肝炎是由甲型肝炎病毒（HAV）引起的，它属于小RNA病毒科的肠道病毒属。这种病毒能够在不卫生的环境中存活较长时间，特别是在污水和受污染的海水中。

人们通过摄入被病毒污染的食物或水后，病毒会在肠道内繁殖并引起感染。感染后，患者可能会经历肌肉痛、发热、恶心、呕吐和黄疸等症状。幸运的是，大多数病例都是轻度的，并且能够在几周内自然康复。目前市场上已有针对甲型肝炎的疫苗，可以为旅行者和高风险人群提供保护。

乙型肝炎 乙型肝炎是由乙型肝炎病毒（HBV）引起的，属于肝炎病毒科。HBV通过

血液、性接触及母婴传播，有很高的传播效率。感染乙型肝炎的患者可能会出现肝炎症状，比如乏力、食欲不振和尿色深黄等。然而，许多感染者在病程初期可能没有明显症状。若病情得不到控制，可能会发展为慢性感染，进而导致肝硬化或肝细胞癌等严重后果。乙型肝炎的治疗包括抗病毒药物和免疫调节剂，而疫苗接种是预防HBV感染的最有效方法。

丙型肝炎 丙型肝炎是由丙型肝炎病毒（HCV）引起的，它与HBV类似，也是通过血液途径传播，例如通过不洁针具或血液制品。丙型肝炎的传播途径还包括性接触，但效率较低。HCV感染的症状可能不太明显或与乙型肝炎相似。大多数HCV感染者最终会发展为慢性疾病，对肝脏造成长期损伤。近年来，丙型肝炎的治疗取得了重大进展，有了多种直接抗病毒药物（DAAs），这些药物能够高效地清除病毒，甚至实现治愈。与HBV一样，预防丙型肝炎的有效措施仍然是避免高风险行为和使用安全的医疗设备。

病毒载量测量的重要性

诊断和监测 肝炎病毒的定量检测，即病毒载量的测量，是诊断和监测肝炎的关键步骤。通过血液样本中的病毒DNA或RNA的定量分析，医生能够了解病毒在体内的复制活跃程度。对于乙型肝炎来说，

高病毒载量可能提示肝脏炎症活跃，需要更密切的监测和可能的治疗干预。病毒载量的持续监测对于评估治疗反应和调整治疗方案至关重要。例如，抗病毒治疗后病毒载量的显著下降，表明治疗有效，而病毒载量的持续增高或反弹，则可能提示需要调整治疗策略。

治疗决策 病毒载量的高低直接影响治疗策略的选择。高病毒载量通常提示病毒复制活跃，可能需要更早或更积极的治疗措施。医生会根据病毒载量、患者的肝功能、肝脏病理变化以及患者的整体健康状况来决定是否开始抗病毒治疗。例如，在乙型肝炎中，高病毒载量和肝脏炎症的证据是开始抗病毒治疗的重要指标。此外，病毒载量的变化也可以作为监测治疗效果的指标，帮助医生判断是否需要调整治疗方案。

预防策略 病毒载量的监测对于制定有效的预防措施至关重要。了解病毒载量可以帮助公共卫生部门评估肝炎的传播风险，并及时采取预防措施。例如，对于病毒载量高的个体，建议他们避免与他人共用个人用品，如牙刷、剃须刀等，以减少传播风险。此外，加强疫苗接种和健康教育也是降低肝炎传播的重要手段。通过监测病毒载量，可以更有效地控制肝炎的流行，保护公众健康。对于高风险人群，如医疗工作者和注射药物使用者，了解病毒载量并采取相应的预防措施，可以显著降低感染风险。

