

做脚踝 终结者

先得做脚踝受伤终结者

学会顺势倒下,脚踝扭伤风险可减近半



高温
烤蛋
也考人

莎拉波娃热得走神了。

北半球现处于寒冷冬季,而在南半球的墨尔本却遭遇热浪袭城,连在此参加比赛的莎拉波娃也感叹,“高温给我和对手都造成了很大的困扰。”北京时间1月16日,2014年澳大利亚网球公开赛进入了第四个比赛日。赛会女单3号种子莎拉波娃经过长盘鏖战,最终以6:3/4:6/10:8力克意大利姑娘科奈普晋级。在现场四十多摄氏度高温下,甚至有球迷拿出平底锅煎蛋,选手比赛的艰苦程度可见一斑。

■三湘华声全媒体记者 叶竹

会有那么大的伤害。”湖南本土知名教练毛地说道:“要想成为脚踝终结者,先得做脚踝受伤终结者。”

“在业余篮球运动中,脚踝受伤是最常见的情况之一,也是最容易防范的。”毛地说,“很简单,做到赛前热身充分是基础;其次,一定要选择专业的篮球鞋,这种鞋子的前掌外侧加宽,增加了脚底面积,可以防止踝关节外翻;对于那些踝关节经常受伤的人,要在踝关节上戴上弹性绷带或护踝;不过最重要的还是要把踝关节的肌肉跟韧带力量练强,平时在家做站立踮脚或者直膝跳跃的练习就行。”

对于如何防止脚踝受伤,曾经代表山西中宇男篮青年队征战过职业联赛的高磊也来支招了,“觉得脚要扭着,绝对不能硬撑着,一定要顺势倒下,这样至少可以减少近半数的脚踝扭伤。”

■三湘华声全媒体记者 潘梁平

湘涛 正式签约贝特斯

正在昆明红塔基地冬训的湖南湘涛队敲定了第一名外援。1月16日上午,他们签下塞尔维亚球员斯蒂万·贝特斯(球员资料见本报1月16日A16版)。

贝特斯于14日晚抵达湘涛,15日接受了湘涛俱乐部安排的体检,随着16日最后一项体检结果正常,湘涛正式与这名外援签下了合约。除了本报之前介绍的贝特斯的履历,据记者了解,他在2005/2006赛季还在塞尔维亚旅贝尔格莱德红星队效力过,出场26次,打入2球。

截至16日,湘涛队已经进行了3场教学赛。此后,湘涛队还将在本月18日与北京八喜过招,22日对阵泰达预备队,25日上午挑战国安预备队,下午迎战延边队,28日则与泰达一线队或预备队进行教学赛。1月29日放春节假,2月3日重新集结。

■三湘华声全媒体记者 刘涛

王濛骨折恐无缘索契冬奥会

对运动员来说,最痛苦的事不是没被选派去比赛,而是在比赛前夕受伤。1月16日,正在上海紧张备战冬奥会的中国短道速滑奥运冠军王濛在训练中受伤,被送往医院紧急就医。随后有媒体赶赴医院并证实,这两名冬奥会金牌得主、索契冬奥会夺标热门女将是在高速滑行急转弯时与队友相撞,导致踝关节骨折。

运动医学专家刘亚森表示,王濛踝关节骨折如果确实需要进行切开内固定手术,至少需要6至8周恢复,“一两个月能走就不错了”,而此时距离2月份的冬奥会开幕只有不到一个月的时间。

截至记者发稿前,王濛伤情严重程度还未被确诊。

■三湘华声全媒体记者 叶竹

小贴士

近期,本报邀请篮球专业人士就打球过程中容易出现的伤病以及防范手段进行一一解读,如果您在打球过程中有不错的防受伤技巧,也可加入QQ群15945444与我们分享。

孩子成绩不好,小心鼻炎作怪

鼻炎伤害儿童智力 必须警惕

“通了,通了,我的鼻子终于通了……”,河西刘娟同学在长沙方泰医院耳鼻喉中心接受了鼻内窥镜微创手术,解决了长达10年的过敏性鼻炎和鼻窦炎、鼻息肉,并且止住了长流10年的鼻涕后,高兴的说。令她父母更高兴的是,学校里的同学不再叫她“流(刘)鼻涕”了,而且自从鼻子通了以后,女儿的注意力集中了,智力提高了,学习成绩直线上升。笔者提醒广大家长,如果你的孩子正受鼻炎困扰,可通过0731-85367112向耳鼻喉专家咨询。

流不完的鼻涕困扰患者 致命的并发症不可忽视

长期以来,不少家长低估了鼻炎对儿童的不良影响。殊不知,鼻炎最困扰患者的症状除了流不完的鼻涕或擤不掉的浓稠鼻涕外,且鼻子不通气引起呼吸不畅,晚上张口呼吸,睡眠深度不够,觉醒后易疲劳等。对于儿童的大脑,包括认知能力、记忆和心理活动有显著的影响。唐主任说,以上这些症状久而久之使儿童情绪低落,注意力无法集中,学习成绩下降,严重影响了儿童的身心健康和学习。

专家提醒:长年患鼻炎,易引起鼻窦炎、鼻息肉、中耳炎等,严重者病变蔓延至眼眶及颅脑,可引起眶内感

染、脑膜炎、脑脓肿等,而致命危险。

德国 STORZ 鼻内窥镜 一举治愈鼻炎、鼻窦炎

经同事介绍,李女士带着女儿来到长沙方泰医院耳鼻喉诊疗中心,唐主任为其做了鼻内窥镜镜检查。确诊为过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉,需尽快治疗。首先唐主任运用先进的美国等离子低温消融术为其消融了肥大的中鼻甲和下鼻甲,又阻断了筛前神经,同时又做了窦口开放,二十分钟过后,整个治疗结束。就这样,困扰刘娟的脓鼻涕止住了。

记者了解到,长沙方泰医院耳鼻喉诊疗中心率先引进世界先进的美

国 DNR 等离子治疗系统,德国 STORZ 鼻内窥镜系统等先进治疗设备。鼻内窥镜的亮度相当于无影灯的20倍,3.5毫米小孔可将病变组织放大50倍。因此患者的病变部位可被医生一览无余,清晰的视野使手术达到以前不易达到的区域,从而将以前传统的破坏性治疗转变为在去除病变的基础上,还能保留鼻腔生理功能的微创技术,是目前治疗慢性鼻窦炎和鼻息肉的首选方法。

据了解,自从“低温消融术”引进到长沙方泰医院以来,已成功治愈了数万名耳鼻喉患者,广大患者给予了一致认可和好评。等离子低温消融术治疗耳鼻喉疾病,让你拥有耳聪、鼻灵、咽喉爽,享受“美味”人生。 ■张琳

鼻炎沉痾无须用药 方泰微创技高一筹



长沙市岳麓区的张先生患慢性鼻窦炎、鼻息肉已十七年之久。这期间他做过鼻翼冲洗,吃过不少西药和中药,还做过一次息肉摘除,结果越治越糟。提起就医经历,他摇头叹息:“往事不堪回首啊!”

入冬以来,受气候影响,空气不流通,螨虫、花粉、粉尘等过敏原刺激引起,鼻炎又发了,常出现鼻塞、头痛、流脓涕、打喷嚏等,而且……侧鼻孔整天都不能通气,晚上

不能正常入睡,整天头昏脑胀,经常在工作中出差错,尤其是在生意谈判桌上常常喷嚏连连,在合作伙伴面前大失风度。有一天,在长沙市某单位工作的姐姐回家探望,发现张先生的苦恼,第二天就带他来到长沙方泰医院耳鼻喉诊疗中心就诊。唐主任为其做了鼻内窥镜镜检查,诊断为过敏性鼻炎并副鼻窦炎,伴有鼻息肉,鼻腔几乎被息肉塞满了,须尽快治疗,否则由于息肉的长期堵塞,可能使嗅觉逐步丧失。唐主任根据他体质状况,制定了一整套治疗方案,在内窥镜直视下,结合等离子低温消融术,针对病源组织实施功能性治疗,整个治疗过程只有十几分钟,便解决了他十几年的鼻病困扰。

张先生离开医院时,无限感激的对唐主任说:“说实话,我当初并没有想到有这么好的效果,是你们挽救了我的鼻子。” ■张琳

专业治疗 过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉

特邀著名耳鼻喉专家唐主任率上海专家组来长沙会诊活动

世界先进的等离子治疗系统落户长沙

征集:医保鼻炎患者

★征集对象:(医保定点医院)

1、均可享受长沙市医保政策,最高自费15%;

2、凡持有长沙市医保参保人员需要鼻、鼻窦微创手术患者;

3、有过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、咽炎、扁桃体炎、咽喉疼痛、嗅觉减退或失灵、头痛、头晕、头昏、咽炎、扁桃体炎、咽喉疼痛、咽部异物感、干燥灼热、刺激性咳嗽等手术复发性者,市民均可参与。

1月11日至1月26日 会诊期间

★挂号费全免

★检查费优惠 20%

★治疗费优惠 20%

地址:长沙市梓园路377号(广济桥旁)长沙方泰医院 网址:www.ftebh.com(节假日不休) 咨询热线:0731-85367112