

世界 关节炎日

天冷了,如何保护我们的关节

寒露之后随着气温逐渐降低,各大医院骨科、康复科的关节炎患者明显多了起来。骨关节炎是全球60岁以上人群中最常见的疾病,也是全球第四大致残性疾病。10月12日是世界关节炎日,我们来聚焦骨关节炎。

1 天冷温差大 保暖免受凉

人体中连接骨头并保证活动功能的地方就是关节,由于关节位置表浅、皮下脂肪较少,关节容易受寒冷刺激的影响,所以秋冬正是关节病的高发季节。对于本身有慢性炎症的关节的患者,其对气温变化反应更加敏感,会表现为关节疼痛、肿胀和功能障碍等症状加重。

这里要提醒中老年朋友,或本身有慢性关节炎的患者,在秋冬季节,要注

意添加衣服为关节部位保暖,必要时可佩戴护膝,运动后及时保暖和湿寒天气莫让关节受凉,尽量减少关节过多的活动或因承重造成关节劳累后再损伤。

2 对待“僵硬膝”要换关节吗

王阿姨今年70多岁,患有严重骨性关节炎,目前右膝僵硬、疼痛,双膝关节严重内翻、屈曲、畸形,不能行走,8年来只能坐在板凳上挪行,痛苦不堪。像王阿姨这种情况是不是需要置换关节?

专家表示,膝关节炎是一种以退行性病理改变为基础的疾患,多发生于中老年人群,是造成中老年人腿部功能衰退的主要原因之一,其中以膝关节炎最为常见。其症状多表现为膝盖红肿痛、上下楼梯痛、坐起立行时膝部酸痛不适等,也有患者表现肿胀、弹响、积液等,如不及时治疗,则会引起关节畸形、残废。

由于疼痛,不少膝关

节骨性关节炎患者不得不“弯腰驼背”行走,不正确的步态常导致腰椎病、椎间盘突出压迫神经,形成级联效应。此外,患者膝关节都出现问题,行走受限,会进一步导致人体机能下降,产生踝、膝、髌、腰部疼痛等一系列连锁反应。

只有早发现早治疗,精准施行治疗,才能大大减轻疼痛,有效延缓关节退变;一旦发展到晚期,或许只能换关节。对于这种伴有伸直、屈曲同时受限的“僵硬膝”来说,人工膝关节置换术是最佳治疗方案。但对于患者膝关节假体的选择,角度测算、组织松解、神经保护等,有着极高要求。

3 预防关节炎 “省”“用”要结合

导致骨关节炎的因素可分为两大类,一类为不可控因素,通常与年龄增长有关,一类为可控因素,如肥胖、劳损、感染、创伤等。例如,体重过重的人其膝关节、踝关节承受的压力会相对较大,经常跪在地上擦地



板的人,其膝关节的劳损也较快。科学预防骨关节炎,专家总结了六字原则,即“省着用、用着省”。

“省着用”是从骨关节炎可控因素入手,控制体重,避免对关节造成压力、劳损的一些姿势和动作,如上楼梯、跪姿、穿高跟鞋、无防护措施下的爬山等。

“用着省”则是对关节进行科学锻炼,建议人们通过游泳、骑自行车、靠墙半蹲、小燕飞、平板支撑等方式进行有针对性锻炼,从而延长关节使用寿命。

最后提醒广大中老年朋友,如果关节不适通过居家休息、贴膏药可缓解,这意味着病情相对较轻,如果患者通过以上方式疼痛不能缓解,且出现运动障碍,如不能下蹲,一定要及时就医,完善检查,医生会根据患者的具体情况提供个性化治疗方案。

张兆慧

健康提醒

嘶哑超两周 要排查喉癌

嗓子哑,其实是多种疾病的表现。

炎性疾病:包括急慢性喉炎,除了声音嘶哑的症状,还会伴随咽喉干燥、喉痛等不适症状。血管性声带炎性改变,可有发音费力、易疲劳等症状。喉部特异性感染性疾病:喉结核、喉梅毒等。

声带良性病变:比如声带小结、声带息肉、声带囊肿,该病变的诱因主要是用嗓过度、用嗓不当。

喉部良性肿瘤:最常见的是喉乳头状瘤,常表现为进行性声音嘶哑,就是随着病变的发展,出现喉鸣及呼吸困难,还可能有咽喉异物感、咳血性痰等症状。

喉部恶性肿瘤:肿瘤长在声带上的声门型喉癌,早期就可能会出现声音嘶哑的症状。

以下情况应及早到医院就诊,排查喉癌。年龄超过40岁,声音嘶哑超过两周;年龄在50岁以上,声音嘶哑、吞咽不适等症状反复一个月;咽喉异物感、梗阻感,吞咽不适可能是喉癌早期表现;痰里特别是清晨的第一口痰里有血丝,要高度警惕咽喉癌变的风险。若出现咽喉疼痛,经两周左右规范治疗还不缓解,要警惕恶性肿瘤,因为肿瘤形成的黏膜溃疡会引起疼痛。

陈施珺

秋吃石榴正当时

石榴不但可供观赏,而且还是营养丰富的保健果品。维生素C含量比苹果、梨要高出一两倍。其果肉性温,味甘酸,可辅助治疗肺结核、老年性慢性支气管炎、咽喉炎,生食或煎汤能杀蛔虫、蛲虫、绦虫,对治疗慢性腹泻、痢疾等都有明显效果。石榴皮可治慢性腹泻、痢疾、便血等。白石榴花可治吐血、鼻衄等。石榴皮适量,水煎外洗能治疥癣;以香油调花末,治烫火伤。

郭时民



话健康,学养生,欢迎大家扫码加入本报“健康之家”微信群。

健康自测 一试便知

自测肺功能:屏气

测试方法:深吸一口气,然后屏气,时间越久越好,再慢慢呼出。一个20岁、健康状况佳的人,可持续屏气90-120秒;而一个年满50岁的人,约为30秒。

说明:进入中年以后,缺乏运动会使肺活量大幅下降,到60岁可能就只有20岁左右的一半。长期坚持锻炼,即便过了60岁,肺活量也非常棒。

自测心功能:数脉搏

测试方法:每两秒钟上下一个台阶1次,连续3分钟后停止,计算

一分钟的脉搏,坐下休息3分钟,再计算脉搏。心功能较好的人,3分钟运动后的心率差不多是最大心率的60%-70%,不应超过80%;休息3分钟后心率不应高于120次/分。

说明:一种有效锻炼心脏的方式是爬楼梯,但是老年朋友得注意自己的膝关节能否承受。

自测反应力:抓尺子

自测方法:一个人拿着尺子,垂直,零刻度朝下,突然松手,另一个人去抓尺子,如果抓住的刻度在5厘米左右,说明反应比较快;

超过20厘米则反应比较迟钝。

说明:研究发现,反应快的人更长寿。通过乒乓球、羽毛球、网球等球类运动,可以帮助训练反应能力。

自测平衡:闭眼站立

自测方法:闭上双眼,金鸡独立(单腿站立),测测能站多长时间。15-20秒以上说明平衡能力比较好,10秒以下就要注意了。

说明:经常做做闭眼金鸡独立,还可以练习倒着走,走模特步等增强平衡能力。

王咏

谨遵三“适”寿绵长

养生可以用三个“适”字来概括。

适应 人的一生或坎坷或平顺,难得的是要用一颗平常心来对待,努力适应。在力所能及情况下要学会放宽心、主动适应,才能得到心灵的宁静。

适心 适心即使心情平和安乐。境由心造,情由心生。凡事要往好处想,往宽处想。要大肚能容天下难容之事,要做到适心,居庙堂不以物喜,身处草堂不以己悲,高官达贵不必张扬,平民布衣不感卑微。

适中 适中是指循中和之道而为之,“中”并非是静态的“中间”,而是指适度、恰到好处。心平和而不失中正,这正是儒家所提倡的中庸养生之道。韦钦国

沙棘果粉为什么倍受老年朋友的喜爱

沙棘是地球上古老的植物之一。经历了两亿多年的沧桑岁月,和第四纪冰川期和荒漠化的严峻考验,物竞天择,适者生存。大多数的植物消失了,沙棘却顽强的存活了下来。

沙棘果粉就是采用低温萃取技术,实现6小时从“野生沙棘小果”到“沙棘原浆”到“沙棘果粉”的升级。一袋沙棘果粉≈240颗野生小果沙棘(沙棘果+沙棘汁+沙棘籽+沙棘籽油)的全部营养——维生素、多糖、黄酮、矿物质、氨基酸等,里面不添加一滴水,也不添任何化学添加剂,确保每袋“沙棘果粉”都是精华,就连沙棘油都清晰可见!是缺乏VC,睡眠不好、抵抗力低下、消化不良等人群的优选营养品。

为了让读者朋友们辨别沙棘果粉的好坏,让更多的人喝到优质实惠的沙棘果粉,老年生活报康康商城特联合厂家推出“购买一盒优品八霖沙棘果粉再送6盒一年用量的沙棘维生素C片优惠活动”,此次活动只有100名额,不能到店的读者可免费邮寄货到付款!

0532-80632815 400-6179-028

老年生活报康康商城康康店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)
乘车路线:125.206.218.220.25.32到延安三路南九水站下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

中老年朋友健康福利,原装进口欧米伽-3鱼油,每瓶99元限时特价

通知 进口欧米伽-3鱼油 体验活动倒计时

天气转凉,中老年朋友更加关注身体健康,很多懂健康养护的朋友都非常认可进口的高品质欧米伽-3鱼油对身体的帮助,长期补充对身体有好处。

奈力士欧米伽-3鱼油,澳大利亚原装进口,每瓶100粒,每粒1400mg,非常的经济划算,自投放市场以来,以其优异的品质得到了许多消费者的认可,产品持续热销,厂家现举办特惠活动。

活动细则如下:

- ◆ 每个家庭限购2套,不得重复购买。
- ◆ 特价体验,原价298元/瓶,现特惠专享4瓶396元(每瓶低至99元),数量有限,赶快订购吧!
- ◆ 确保您收到的每瓶都是澳大利亚原装进口欧米伽-3鱼油。

咨询热线:400-807-9993

◆送货上门 ◆货到付款 ◆品质保证 ◆30天退换保障

