

膝关节要省着用

单祺雯

膝关节炎是中老年人的常见病,全球近1/3的成年人受其困扰。膝关节疼痛在中老年人中发病率很高,严重影响了他们的生活质量。事实上,很多膝关节的病根在年轻时就已种下,而且发病越来越趋于年轻化。研究发现,人类由于直立行走,在20多岁时,重力就使得膝关节的软骨发生退变。因此,护膝要从年轻时开始。

人从22岁以后,脑垂体分泌生长激素就会减少,身体也停止生长,所有器官都进入一个维持期,并开始走向老化。这个时候,体内的软骨细胞也从活跃期进入维持期,进而慢慢老化。所以,每个人都可能是骨关节炎患者的“后备力量”。随着年龄增长,部分中老年人人体重增加,膝关节在人体行走等负重压力下有点不堪承受。研究证明,每走一步,对关节的压力,相当于4倍于身体的重量,所以体重越大,关节的压力也越大。可以说,肥胖是损害关节的一大杀手,它增加了关节的负荷,容易造成膝关节软骨过早磨损退化,加速膝关节退行性病变的过程。

年龄增长还会导致肌肉无力,膝关节承重的“能力”下降,也会引发膝盖疼痛。骨骼发生变化,膝关节间隙内侧变窄,膝关节的“咬合”向一侧倾斜,内侧肌肉群需承受更大的压力来维持膝关节的稳定,时间长了就造成肌肉劳损。

生活中,有些中老年人喜欢锻炼,选择爬楼梯等运动。殊不知,在爬楼梯时,膝关节所承受的压力是人体自身重量的3倍左



右,膝关节长期承受这样的压力,容易患膝关节炎,对膝关节已经有疾患的人来说,上下楼梯会对膝关节软骨造成进一步损害。

有些老人觉得身体很好,就疏于防范,不去做检查,还像年轻时一样走路、跑步,甚至徒步旅行。还有些老人不注意保护自己的膝盖,不带护膝,天气冷也不给它保暖等。殊不知,这些行为都会增加自己膝盖的负担,加重磨损。

这里建议大家,膝关节要省着用,保护好它才能延长其使用寿命。

1.控制体重。因超重导致膝关节炎的患者,在患病人群中占据了很大比例。现代人食物摄取总量失去控制,再加上运动量不够,导致关节的压力过大、负荷过重。所以,减轻体重,就能极大减少对负重关节的负担,降低磨损。

2.运动有节。关节如同机器,如果不规律使用,总是用用停停,就会失去活力,容易出故障,缩短寿命。对关节最健康的运动方案是:每天进行30分钟中等强度的体育锻炼,每周不少于5天。最好的锻炼方式是骑车、游泳等。骑车时,人体大部分重量在臀部,膝盖受力小。

3.树立护关节意识。首先,运动前要热身,适量活动、拉伸。若是做剧烈运动,热身时间不要少于10分钟。第二、注意关节保暖,避免受凉、受潮。不要让空调或风扇直吹关节,必要时戴上护膝。第三、强化大腿肌肉,尤其是股四头肌(位于大腿肌肉前面)力量。第四、补钙,尤其是40岁以上的女性。当骨质疏松时,关节容易患病,这就如同房子的地基不牢,墙就容易倒塌。第五、注意饮食、少喝酒、监测尿酸指标,以防发展为痛风,该病对关节伤害很大。第六、不管是走路还是其他运动,都要选一双合适的鞋子。有弹性、鞋底儿稍厚,后跟宽大略厚的运动鞋对关节最好。

4.避免持续对关节施力。平时生活中,避免负重太多,腿部肌肉不够强的人要少爬山。下蹲时,膝关节的负重是自身体重的3~6倍,因此应尽量减少下蹲。如果工作需要必须经常下蹲,最好改为低坐位,例如坐个小板凳。长时间坐着和站着,也要经常变换姿势,防止膝关节固定在一种姿势而劳损。

健康话题

肿瘤标志物升高是复发吗

游华玲

读者张女士问:我是一名胰腺癌患者,手术做得很成功,但术后复查过两次CA19-9,一次比一次高。我很担心,这是说明肿瘤复发或转移了吗?

专家解答:肿瘤标志物又称肿瘤标记物,是指特征性地存在于恶性肿瘤细胞,或由恶性肿瘤细胞异常产生的物质,也可以是宿主受肿瘤刺激后产生的物质。肿瘤标志物能反映肿瘤的发生、发展,在监测肿瘤对治疗的反应方面有一定作用。肿瘤标志物存在于肿瘤患者的组织、体液和排泄物中,能够用免疫学、生物学及化学的方法检测到。

张女士检测的CA19-9标志物,在胰腺癌、胆囊癌、胆管壶腹癌中会明显升高,尤其胰腺癌晚期的阳性率可达75%,是重要的辅助诊断指标,但早期诊断价值不大。值得注意的是,患某些消化道炎症如急性胰腺炎、胆囊炎、胆汁淤积性胆管炎、肝炎、肝硬化等,CA19-9也有不同程度的升高。所以,临床检测中,肿瘤标志物是有一定假阳性率与假阴性率的,并不是标志物增高就一定有肿瘤。标志物检测应与其他检测综合考虑,尤其是影像学检测。检测指标临床意义的判读,也一定要咨询专业医生,不必盲目担心或过度解读信息。

专家释疑



小儿盗汗,糯稻根煲泥鳅

刘萃璇

到了高温酷热的夏季,不少家有胖宝宝的妈妈发了愁:只要孩子一睡着,就像进了汗蒸馆,汗腺的“水龙头”都打开了,头部、颈背部的汗水涔涔而出,这头刚擦干,那头又源源不绝冒出来。

这种睡则汗出,醒则汗止的症状,中医称为盗汗。盗汗多见于3~6岁的学龄前儿童,除了结核、佝偻病等病理性原因外,绝大多数为生理性盗汗。宝宝盗汗,不但容易引起皮炎,还会使营养物质随津液流失,影响生长发育,导致抵抗力下降。家长除了要注意合理喂养,睡前不要给孩子吃太饱,避免剧烈运动,还可以煲糯稻根泥鳅汤,以改善症状。

取生泥鳅150~200克,鲜糯稻根40~150克、生姜3片,

健康成长

将泥鳅宰杀后,用热水洗去黏液,去头、尾、内脏,抹干备用。鲜糯稻根略洗干净。小火把泥鳅两面煎至金黄,用隔渣袋把泥鳅装入,放进瓦煲中,注入清水,放入鲜糯稻根、姜片,小火煲1小时左右,熄火、调味,喝汤吃肉。

糯稻根泥鳅汤甘润美味,有补中益气、滋阴敛汗的功效,是治疗小儿汗证的著名食疗汤方。糯稻根为君药,为糯稻收割后的根茎及根须,最好使用鲜品,没有也可使用疗效稍次的干品。其性平,气味甘醇,有益脾健胃、养阴生津、清热退汗的功效。泥鳅为臣药,有“水中人参”之称,味甘性平,能补中益气、滋阴清热、祛湿解毒,且营养丰富,小儿食之补而不腻。两物合用,可健脾胃、退虚汗、清热生津,且味道清润,容易接受。对脸色苍白、动则气喘、汗多失摄、容易感冒者,可加黄芪15克煲汤,以加强益气固涩止汗的作用。糯稻根泥鳅汤可每日一剂,连服4~6天,泥鳅多骨,幼儿可不吃肉,一日分2~3次饮用。

脾胃为小儿后天之本,脾胃实则体质壮,且能回汗摄津。糯稻根泥鳅汤从脾胃之根本入手,通过补脾益胃,促进其生长发育,达到标本兼治的目的。



茶是骨质疏松药克星

谭湘萍

老年人易患骨质疏松,因此常常需要长期服用钙剂、维生素D和骨再吸收抑制剂(如阿仑磷酸钠)等药物。吃这些药的同时,老年人还要适当管住嘴,尤其是浓茶和咖啡等,和骨质疏松药是“相克”的。

浓茶中含有较大量的咖啡因,会抑制钙和阿仑磷酸钠的吸收,从而降低这些药物的使用效果,因此应避免用茶水送服这些药物。特别是阿仑磷酸钠,其说明书的服用方法上就有明确要求:必须是在每天第一次进食、喝饮料或应用其他药物之前的至少半小时,用白温水送服。这是因为,饮料(包括矿泉水)、食物和某些药物都有可能降低阿仑磷酸钠的吸收。同时注意,为尽快将阿仑磷酸钠送至胃部,降低对食道的刺激,服药后至少30分钟之内应避免躺卧,以减少发生食道不良反应的危险。

其实,不单是服用治疗骨质疏松的药物,服用所有的药物都不应该用茶水饮料,特别是咖啡来送服。浓茶中含有较大量的鞣酸、咖啡因、儿茶酚、茶碱。其中鞣酸能与多种金属离子的药物,如钙剂、铁剂、铝剂结合而发生沉淀,影响药物的吸收。鞣酸还能与胃蛋白酶、胰酶、淀粉酶中的蛋白结合,使酶失去活性,减弱助消化的作用。鞣酸与许多中药如人参、黄连、黄柏、麻黄、元胡等也可生成难以吸收利用的沉淀物质,使药效降低或产生不良反应。某些抗菌药物(如红霉素类)还可以抑制浓茶中茶碱的代谢,而茶碱可加快心率,兴奋中枢神经,导致失眠。

健康饮食



久坐,常做拍手操

金也

久坐,是不少人的通病,不光上班族,很多老人在家看电视、听广播,一坐也是大半天。坐着虽然舒服,时间长了却会引起多种疾病,比如颈椎疾病、肌肉酸痛、食欲不振等,它还是导致肥胖的重要元凶之一。

这里给大家推荐一个三步拍手操,动作简单易行,适合集会、办公、学校、家居等小范围的活动,当您久坐或久站感到疲劳时,不妨试一试。

该操分解动作有三步:1.有节律地击掌,面带微笑,屈伸头颈;2.在有节律击掌的同时,上下踮脚;3.每击掌两次,向前扩胸伸展手臂。整套动作做够2分钟。

有节奏地拍打手掌可促进气血通畅;适度地运动头颈能够缓解颈肩酸痛、头痛、腰痛等慢性疼痛,有助防治颈椎疾病;人体足底有很多穴位,踮脚能促进足部、肢体血液循环,可预防血栓、静脉曲张;微笑则能缓解神经紧张,使人放松。

专家建议

给路怒症开处方

蔡利超

交通拥堵让人们患上了“路怒症”。美国《男士健康》杂志总结了控制路怒的四种方法。

1.调整期望值。如果常碰到意外的交通延误等情况,可提前15分钟起床,以便有额外的时间来应急。此外,广播内容也会增加压力水平。最好准备有声读物和压力球,做深呼吸。

2.抑制冲动。如果你爱向其他司机咆哮、狂按喇叭、跟车很近,这些愤怒的身体表现都来自于感觉自身空间受侵犯。不如平息火气,保持平和心态,防止事态升级。

温馨提示

3.多为别人着想。如果我们对其他司机的处境更同情(也许他们要赶飞机,家里有紧急情况),就会宽容一些。

4.专注于驾驶。不要在车道间来回并线,避免跟车太近,开车时别用手机。不管别人怎样,自己开好车才是最重要的。

如果你难以控制“路怒症”,说明在生活中也容易流露出愤怒情绪。此时,应当去看心理医生,学会把控情绪。

