

老寒腿的罪魁祸首是软骨老化

寒冷天气或是阴雨天,很多老年人会出现活动后腿部酸疼甚至走路一瘸一拐,即人们常说的老寒腿。很多人觉得老寒腿是“冻”出来的,其实,老寒腿不是“冻”出来的,罪魁祸首是软骨老化。

老寒腿在医学上被称为骨性关节炎,关节的活动依赖软骨,在人走、跑、跳的时候,软骨随着膝关节的活动产生变形,起到润滑、缓冲、减震的作用,从而维持膝关节正常活动。

上了年纪,膝关节软骨会变薄、关节液减少,加之日常一些不良的膝关节使用习惯,加速软骨耗损,膝关节两端的骨头就会出现“生”磨情况,从而引发无菌性炎症,出现疼痛、灵

活性下降等症状。

寒冷和骨关节炎的发病并没有直接的因果关系,但有可能加重已有的骨关节炎症状,并影响治疗效果。

值得注意的是,骨刺也是老寒腿的帮凶。关节本身是圆滑的,软骨磨损后,骨头失去了软骨防护,向外长形成骨刺,即骨质增生。膝关节骨质增生严重,可能会引起局部疼痛,加之韧带变松弛、润滑液分泌减少,导致腿部活动受限。活动受限会导致肌肉力量下降、肌肉萎缩,影响关节的稳定,带来更大的疼痛,从而导致恶性循环,引起关节炎。

四招帮你保护膝关节:

减少爬楼梯。行走时膝关

节的负重约是站立时的2倍。走得越快负重越大,下楼的冲击力甚至可达体重的6倍。因此,通过上下楼来锻炼身体是不可取的。

尽量别蹲着。下蹲时软骨受到挤压,时间长了容易引起局部缺血,导致坏死。另外,在蹲着的时候,关节前的髌骨是不会动的,时间长了髌骨容易出现软化。此外,对于久坐不动的人,建议坐着时尽量把腿伸直保护髌骨,不要总是让腿自然垂直。

穿合适的鞋子。高跟鞋几乎是女孩子的“标配”,但穿高跟鞋走路时,容易改变下肢力线,对关节造成损伤。此外,平跟鞋如果穿不对,在走路时



候冲击力就会传到膝关节上。建议穿带气垫的鞋子,气垫可以吸收地面的冲击力。

适当骑自行车。骑自行车是很好的有氧运动。但需要注意,骑车时间不要过长,一天不要超过一个小时,长时间骑车也会造成膝关节的过度磨损。

郑州市第二人民医院骨科 创伤外科主任 王红军

牙龈出血 药物牙膏治标不治本

“牙周”可以拆分为“牙”和“周”,“牙”指牙齿,“周”则指牙齿周围的各种组织。牙齿和牙周组织的关系就像大树和土壤,如果牙周组织因为炎症而破坏吸收了,就如大树根周围土壤变少了,会变得松动且容易倒下。

如果刷牙不到位,牙齿表面出现牙石和牙菌斑,牙齿就会像一根刺“扎”在牙龈里。如果继续不刷牙不治疗,牙齿周围的牙龈组织很快就会红肿发炎出血。

等到牙龈发炎出血时,牙齿表面各个角落往往已经累积了较多的菌斑软垢,甚至是已经矿化的牙石。此时再好好刷牙,对牙石和深藏在牙齿、牙龈角落的细菌软垢也无能为力。

有人此时使用“有止血”功效的牙膏后真的不出血,是因为这些牙膏含有的药物成分能起到短效止血消炎效果,暂时掩盖牙周炎症。但治标不治本,不把牙齿周围的菌斑软垢和牙石彻底清除,依然会发炎出血。

因此,出现牙龈出血,建议在好好刷牙的同时,尽快前往医院口腔科或牙周科就诊,以免炎症进一步发展扩散,引起牙齿松动、脱落等问题。

海建/文

感冒高发期 莫入治疗误区

误区一:发热了,穿衣加被,出出汗,热就退了。

发热是感冒的一个重要症状,退热方法有多种,发汗退热便是其中之一。感冒分为风寒、风热两大类,发汗可使风寒、风热从汗而出,其热亦随汗而解。发汗讲究“度”,以“微微汗出”为宜。如大汗淋漓,则易损机体正气,甚至导致虚脱症。

有些人喜欢给发热的患者加衣加被,试图让其“热而汗出”。殊不知,这样做不易散热,体温难以下降,对风热、暑热感冒者(舌红、苔黄者)尤不宜。应该适量补充温开水,保持空气流畅,加快体表散热;汗出时及时擦干,更换衣服,避免再次受凉。

误区二:感冒了,消化不好,尽量清淡饮食,喝白粥吃

青菜。

感冒多为病毒感染所致。此时,机体处于应激状态,糖类、蛋白质、脂肪等消耗增加,发热出汗还会排出更多的电解质。

此时如仅进食白粥、青菜,一方面蛋白质、脂肪类补充不足,抵抗力下降,无法抵御病毒,容易使病情加重或迁延。而饮食过分清淡,电解质摄入不足,特别是血钾低,人会感觉疲倦。故感冒时需补充营养,考虑此时食欲不振,可选择易消化且营养丰富的食物。

误区三:感冒喝碗姜茶就好。

姜有温暖、兴奋、发汗、止呕等作用,在感冒治疗方面,主要为发散风寒。多用于治风寒感冒。用其煎茶,或加红糖

趁热服用,往往能得汗而解。但对于风热、暑湿感冒,服用姜茶则易助长热邪,引起咽喉疼痛、发热等。

误区四:感冒大量喝水。

并没有足够的证据证明多喝水可促进感冒痊愈,相反,不少病例由于饮用了大量水分,导致体内电解质不平衡,引起低钠、低钾血症,出现恶心、呕吐、头痛、嗜睡,甚至昏迷。在身体没有任何脱水迹象时,不建议饮用大量水分来对抗感冒。

同时,因为消化功能下降,大量饮水使胃酸稀释,加重了胃的负担。正确做法是:在感冒发热出汗多时,比平时适量多饮些温开水,不致引起胃部不适为度。

邵学杰/文

鼻咽癌的五大信号

鼻涕带血。鼻涕中带血或吸鼻后痰中带血,常发生在早晨起床后,由于鼻涕带血量不多,很容易被忽略。

鼻塞。多为单侧鼻塞,睡觉时换一侧体位依旧持续,且症状越来越重。

耳鸣、听力下降。随着病

情发展,肿瘤堵塞咽鼓管口可引起肿瘤所在一侧耳鸣、耳闷塞感及听力下降。

颈部淋巴结肿大。脖子一边大一边小,肿大的淋巴结质地较硬、活动度差,会迅速增大并固定,多个肿大的淋巴结还可能融合成巨大肿块。

头痛、面麻、复视。鼻咽肿瘤的生长会侵犯邻近器官。当肿瘤侵犯了颅底骨头,会影响三叉神经,表现为顶部、枕部、颞部疼痛。此外,还可能出现面部麻木、复视及视物模糊等症状。

雪峰/文

沙坦类降压药应从 小剂量开始服用

ARB类降压药的全称为血管紧张素II受体拮抗剂,临床中以“沙坦”来结尾的药物,比如氯沙坦、厄贝沙坦、缬沙坦、奥美沙坦等都属于ARB类降压药,故ARB类降压药也称沙坦类降压药。

沙坦类降压药除了降压外,还有比较明确的心脑血管保护作用。高血压同时合并心力衰竭或心梗、心功能不全、左室肥大、房颤等疾病的患者,推荐使用沙坦类降压药。它能够最大限度地减少心脑血管疾病的并发症,还能预防脑卒中的发生。

另外,沙坦类降压药还有降低蛋白尿和保护肾功能的作用,不仅可以用于治疗糖尿病肾病高血压,还可用于不伴有高血压的糖尿病肾病患者。

但沙坦类降压药也存在不良反应,主要是引起低血压,还可能会出现头晕、头痛或失眠等症状。部分患者可能会出现胃肠道反应,比如恶心、呕吐、腹泻等,但一般胃肠道反应都比较轻微,过一段时间患者适应后可能就会消失。还有一部分患者可能还会出现咳嗽或皮疹,不过,这种不良反应的发生率是比较低的。此外,长期服用沙坦类降压药,可能还会出现高钾血症或肌酐增高。一旦出现以上任何不良反应,患者一定要及时咨询医生或药师。

对于刚开始服用沙坦类降压药的患者,建议其从小剂量开始服用。在服药期间,患者要密切监测血压,一旦发现低血压或出现低血压症状,比如头晕等,要及时到医院就诊,由医生根据情况调整剂量。老年患者或慢性肾脏病患者在服用沙坦类降压药期间,建议定期监测血钾和肌酐。

此外,患者如果需要联合其他药物一起使用,建议提前咨询药师,看合并用药是否对症,有无药物的相互作用等。

邓林/文

讲文明树新风 公益广告

勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台
中国网络电视台