

关节炎,也可能是“吃”出来的

饮食与关节炎的关系被许多人疏忽了,吃得不对也有可能损害关节,使关节早衰。

管不好体重膝盖会受累

肥胖除了会引起一系列心脑血管疾病外,与关节炎的关系也十分密切。

体重过重会加重膝关节的负担,加速关节软骨的磨损。体重指数每增加 5,患膝关节炎的风险就会升高 32%。

更重要的是,肥胖引发的代谢综合征会使人体内的炎症细胞因子增高,这些炎症因子不仅会导致血管硬化,还是关节炎的主要病因。其实,关节炎并非人们熟知的细菌感染引起的炎症,而是这些无菌性炎症

因子侵蚀关节软骨造成了关节提早退化。

运动虽然是有效的减肥方法,但肥胖者在选择运动方式时一定要避免“伤膝运动”,比如走楼梯、爬山等,相比较而言,游泳、快步走是更好的选择。

高盐饮食加速关节退化

当然,要想控制体重,关键是管住嘴,在保持运动的同时严格控制热量的摄入。

此外,国际最新研究发现,饮食结构对关节炎的发生有着重要影响。长期吃高盐、高脂食物,会加速关节的退化。

维生素 C 和维生素 D 对关节具有保护作用,平时蔬菜、

水果吃得不够,缺乏户外运动,体内缺乏这两种维生素,会增加患关节炎的风险。

痛风也很伤关节

痛风也叫痛风性关节炎,是高尿酸盐沉积在关节处导致的关节疼痛。许多不健康的饮食习惯,尤其是大量进食高嘌呤食物,会导致尿酸升高而增加患痛风的风险。

尽管痛风可以通过药物治疗得以改善,但最简单有效的方式还是饮食的调控。如果管不住自己的嘴,痛风反复发作,就会破坏关节软骨,在关节里形成永久的痛风石。

有痛风高危因素的人应戒酒,尽量减少海鲜、动物内脏、

豆类等高嘌呤食物在饮食中的比例。

血糖太高拖累关节

糖尿病患者患关节炎的风险远高于普通人。这是因为糖尿病患者体内的炎症细胞因子容易发生紊乱,特别是一种被称为“瘦素”的细胞因子升高,会催生氧自由基等许多对关节不利的物质,促进关节炎的发生。

糖尿病和肥胖又是一对“双胞胎”,两者共同作用,更易加速关节的老化。所以,糖尿病人一定要控制饮食,管理好血糖。

上海交通大学附属第一人民医院骨科主任 蔡郑东

专家提醒

颈椎病 不止脖子疼



52 岁的王先生颈椎一直不好,在当地医院进行了一系列理疗,效果却并不理想。前不久,他走路困难的症状加重,双手麻木,一些精细的动作都不能完成。到医院就诊后,经检查被诊断为脊髓型颈椎病。

很多人觉得颈椎病就是脖子疼,是颈部周围的肌肉组织、血管组织、神经组织被挤压从而刺激血管、刺激神经出现的反应。然而这些只能被笼统地称为颈椎病。

王先生这种脊髓型颈椎病是颈椎病中最重的一种,大多数是因为颈椎间盘突出,突出物突出到椎管里面去,挤压到了椎管里的中枢神经脊髓。而脊髓被挤压之后,就会有上下肢无力、走路像踩棉花一样的症状,严重的甚至会导致下肢瘫痪。

患有脊髓型颈椎病,可能会出现肌肉萎缩的症状,容易导致上肢出现麻木无力的情况。严重的时候,会连一些很简单的动作都没有办法做好。痛觉和触觉减弱也是该病的一种症状。此外,该病患者可能会出现反射障碍,导致在做一些动作时反应过慢,走路时比较容易摔倒。患者还可能会出现排便功能异常,这种情况主要是在症状严重的时候出现。该病还可能导致患者自主神经出现功能障碍,严重时甚至会蔓延全身。

如果出现脊髓型颈椎病的症状,要及时就医,以防止症状进一步加重,甚至出现无法恢复的并发症。

郑州市人民医院 侯琳

预防 为主

春季容易突发 面部神经疾病

春季是出游踏青的好时机,但若自我保护不当,吹风着凉,可能会突发面部神经疾病。

面部神经疾病是以面部表情肌群障碍为主要特征的常见病,如面神经麻木、肌肉痉挛、眼眶神经痉挛等,往往表现为口眼歪斜、鼻唇沟变浅、面部肌肉抽搐、肩不能抬等。

面部神经疾病往往是由外邪风寒造成的。当身体抵抗力降低时,被冷风反复侵袭,会造成机体营养失调、脏腑痉挛等各方面的功能紊乱,最后导致患者面肌神经痉挛。

值得注意的是,面部神经疾病发病前没有明显征兆。有些病人前一天好好的,晚上喝了酒吹了风,第二天早晨起来嘴就歪了。对此,建议大家在日常生活中从两方面做好预防,一是天气寒冷时戴口罩保护面部,避免受到寒风反复侵袭刺激。二是少抽烟、少饮酒、少吃刺激性食物。

此外,一旦出现口眼歪斜、面部僵硬等症状,不要自己揉搓,应立即就医。

北京华都中医医院神经内科主任医师 张成夫

服用“他汀”需注意时间



在我国上市的他汀类药物有 7 种,分别是洛伐他汀、辛伐他汀、普伐他汀、氟伐他汀、阿托伐他汀、瑞舒伐他汀、匹伐他汀。这些他汀类药物可以治疗高胆固醇血症、混合性高脂血症和广泛的动脉粥样硬化性疾病。那么,他汀类药物该什么时间服用?这取决于药物的半衰期,即血液中药物浓度或体内药物量减低到二分之一所花费的时间。

阿托伐他汀和瑞舒伐他汀的半衰期较长,可抑制 24 小时胆固醇合成,可任意时间服用。

洛伐他汀应晚饭后半小时服用。

除注意服药时间外,还应注意以下内容:

看肠道病别忘查肾功能

看哪些肠道病需要做肾功能检查呢?

出血性腹泻。它是一种常见的肠道疾病,其病因多为大肠杆菌感染,这种病菌可导致出血性腹泻和腹部绞痛,还能破坏血红细胞,可使 2%~7% 的感染者出现溶血和肾功能衰竭,临床称之为“溶血性尿毒综合征”。

脱水。由于某些感染性和非感染性肠道疾病可引起病人腹泻脱水,而且严重脱水会造成

肾前性急性肾损伤,病情如果得不到及时纠正和液体补充,就会发展为“肾实质性急性肾功能衰竭”,因此对严重脱水患者做肾功能检查是有必要的。

食欲不振。部分慢性肾功能不全患者,往往是以食欲不振、消化不良、腹泻为首发症状,如果不做肾功能检查,不易及时确诊,会延误治疗时机,加重疾病。

免疫性肠道疾病。肠型过



敏性紫癜可合并为紫癜性肾炎,溃疡性结肠炎也可并发为结肠性肾小球炎,因此在诊断时,肾功能检查是少不了的。

空军军医大学西京医院消化科 苗继延

讲文明树新风 公益广告

抛洒激情 收获梦想
这火树金花 不夜天呦
把咱们的幸福照亮

打树花 蔚县 任志国

