

七类常见关节痛的临床表现

用药知识

吃药要忌这些水果

某些水果中所含的特定成分可能会在人体内与药物相互作用,从而导致各类不良反应。要注意以下这些水果:

西柚。西柚含呋喃香豆素,它会抑制肝脏中CYP3A4酶的活性,而这种酶是肝脏中负责代谢药物的酶之一。如果服药后再吃西柚,呋喃香豆素会导致酶活性降低或无法起作用,从而延长药物在体内的时间,相当于加大了药物剂量,导致不良反应发生的风险增加。此外,西柚还含有黄酮类化合物,可以减少人体对某些药物的吸收。目前,有超过85种药物会受到西柚的影响,其中大概一半可能导致严重不良反应,比如部分安眠药、抗癌药、抗生素、止痛药等。与西柚有近亲关系的柚子、橙子和青柠,在服用上述药物期间也须谨慎食用。

香蕉。香蕉富含多种矿物质,如钾、镁和铁等,正在服用保钾利尿药或补钾药物的患者应避免食用,否则可能会导致血液中钾的水平过高,从而引发高钾血症,还会对心血管系统产生抑制作用,引发肢体麻木、嗜睡疲惫等症状。此外,香蕉含5-羟色胺,它会降低胃酸的分泌水平,影响喹诺酮类抗菌药物的吸收。

柿子。柿子是秋冬常见的水果,含有较多鞣酸,这种物质易与铁剂发生反应生成鞣酸铁盐沉淀,影响药物吸收。柿子与葡萄糖酸钙、乳酸钙颗粒等补钙类药物同食,不仅会影响钙吸收,还易形成结石;与阿莫西林、头孢氨苄胶囊等抗生素类药物同食,则会刺激胃肠道。

苹果。苹果富含维生素K,这对正在服用抗凝药物预防血栓的患者来说具有一定风险。

还有一些含有大量有机酸的酸性水果,也不宜与碱性药物和磺胺类药物同服。

中林建/文

1. 外伤性关节痛。急性外伤性关节痛表现为外伤后受损关节疼痛、肿胀和功能障碍。慢性外伤性关节炎表现为外伤后反复出现的关节痛,常于过度活动和负重及气候寒冷等刺激时诱发,药物和康复理疗有助于缓解。

2. 化脓性关节炎。表现为起病急,全身中毒症状明显,早期有畏寒、高热、寒颤,体温可高达39℃。病变关节红肿热痛,伴活动障碍,被动活动即引起剧烈疼痛,因而患者不愿活动患肢。位置深的关节则红肿不明显。

3. 结核性关节炎。儿童和

青壮年多见。脊柱最常见,髋关节和膝关节次之。早期症状和体征不明显,活动期表现为结核菌全身中毒症状,如乏力、低热、盗汗、食欲下降。病变关节肿胀疼痛,疼痛程度较化脓性关节炎轻,活动后疼痛加重。晚期可有有关节畸形和功能障碍。

4. 风湿性关节炎。表现为起病急,常发生于链球菌感染后,以膝、踝、肩和髋关节多见。病变关节表现为红肿热痛,为游走性,肿胀时间短、消失快,常1至6周内自然消肿,不遗留关节僵直和畸形。

5. 类风湿关节炎。多以手

中指指间关节首先出现疼痛,继而出现其他指间关节和腕关节的肿胀疼痛。也可累及踝关节、膝关节和髋关节,常为对称性。病变关节活动受到限制,多表现为晨僵(有僵硬感,早晨比较明显)。可伴全身发热,晚期常出现关节畸形。

6. 退行性关节炎。早期表现为步行、久站和天气变化时病变关节疼痛,休息可缓解。掌指关节和指间关节受累,除关节痛外,还伴手指僵硬肿胀,活动不便。膝关节受累,常伴关节腔积液,皮温升高,关节边缘压痛。晚期病变关节疼痛加重,疼

痛持续并向他处放射,关节有摩擦感,活动有响声。关节周围肌肉挛缩常表现为屈曲畸形,伴跛行。

7. 痛风。饮酒、劳累或高嘌呤饮食后常诱发痛风,表现为关节急性剧痛,常于夜间痛醒。以第1跖趾关节、拇趾关节多见,踝关节、手关节、膝关节、腕关节和肘关节也可受累。局部皮肤红肿伴皮温高。病变多呈自限性,1至2周内自行消退,但经常复发。晚期可出现关节畸形,皮肤破溃,经久不愈,可见白色乳酪样分泌物流出。

李浩/文

头发有个“冬眠”期

头发的生长有规律,它们的“工作周期”可以分为三个阶段:生长期(3年)、退行期(3周)和休止期(3月)。其中生长期是头发快速生长的时候,退行期是它准备“退休”的阶段,而休止期,就是“冬眠”的时刻——停止生长,等待掉落。

当某些压力或者健康问题出现时,头发可能被迫进入“大规模休眠”。如果突然觉得头发掉得多了,这就是休止期脱发。这种脱发常伴随乏力、精神疲惫、食欲不振、易感冒等症状。

虽然看着头发掉落令人担忧,但休止期脱发通常是暂时的。一旦身体恢复到正常状态,新的头发会慢慢长出来。以下四种方法能帮助减少脱发并加快头发恢复生长。

放松心情。试着通过瑜伽、冥想或深呼吸来缓解压力,给头发一个健康的生长环境。

均衡饮食。确保摄入足够的蛋白质、铁和维生素。绿叶蔬菜、坚果、鸡蛋和富含维生素D的食物都是很好的选择。

避免过度处理头发。尽量减少染发、烫发和频繁的高温造型,这些都会加剧头发的脆弱程度。

适当按摩头皮。用温和的方式按摩头皮,有助于促进血液循环,增强毛囊健康。

邓豫豫/文

了解外耳道才能戴好助听器

听力下降的老人不是配了助听器就“大功告成”,若佩戴方法不正确,助听器就无法很好发挥效果。

要让助听器与耳朵很好贴合,首先需了解自己外耳道的特点。老人的外耳道口一般都有一定程度的软骨塌陷,再加上皮肤松弛,因此助听器进入耳道口时,耳模或耳塞前端要更往上方倾斜,才能顺耳道方向塞进。塞入时稍微上下晃动,更易找到耳道口。塞好后,还要把耳道口松弛的皮肤轻轻整理一下,不然深耳道式助听器或软耳塞会随着松弛的皮肤往

外滑,产生杂音。

老人如果不熟悉自己耳道走向的特点,戴助听器时将耳塞或耳模在耳道口蹭来蹭去找方向,容易把耳道蹭入传声管,导致助听器无声。还有些老人因佩戴不到位或对耳模耳塞过敏,导致耳痒增多,从而增加堵塞传声孔的风险。

有的耳聋老人害怕自己对助听器产生依赖,越戴越聋。其实,经常佩戴助听器可保护现有听力和言语识别率。听力下降并不会因为佩戴助听器就停止,合适的验配可使听力器官和大脑皮层受到合



理刺激,延缓衰退。

听损老人从佩戴助听器的第一天起,就是听力康复的开始。因此,每天都要循序渐进地进行听力康复锻炼,在专业人员的指导下同家人一起进行听觉管理、听觉理解训练,逐渐提高不同环境下的聆听技巧。

据《生命时报》

专家提醒

锻炼舌头可以间接刺激脑部和面部的神经,从而减缓大脑萎缩,同时防止面部神经、肌肉的老化。

1. 吐舌头。舌尖向前尽量伸出,使舌根有拉伸的感觉,然后收回卷起,反复进行。每次练习10次。通过舌头的伸缩运动,可以拉伸舌根及周围的肌肉群,间接刺激与舌头相连的神经,进而对脑部产生积极影响。

2. 转舌头。让舌头在口腔内慢慢地以最大范围顺时针转10圈,然后再逆时针转10圈。这种旋转运动可以全方位

运动舌头有助锻炼大脑



地锻炼舌头及其周围的肌肉群,增加舌头的灵活性和协调性,同时对脑部产生全面的刺激作用。

3. 舌头舔牙齿。将舌尖轻轻抵住上腭10秒,然后依次抵住上齿外侧、下齿外侧、下齿内侧各10秒。这个动作不仅可以锻炼舌头的精细动作

能力,还可以通过与牙齿的接触刺激口腔内的神经末梢,进而对脑部产生积极影响。

上述舌头运动一般建议早晚各做一次,形成固定的锻炼习惯。

活跃脑细胞是一个持续的过程,长期坚持舌头运动才能看到显著效果。除了舌头运动,还可以结合其他方法,如锻炼身体、保持良好睡眠、健康饮食、心理刺激等来综合提高大脑功能和认知能力。

江西南昌大学第二附属医院老年医学科主任医师涂怀军

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国寿

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台