

爱膝、护膝,且行且珍惜



健康知识

随着年龄的增长,我们身体各部位都在经历着自然的衰老过程,而膝关节作为人体的重要承重关节,承受着日常行走、跑跳等活动带来的压力。俗话说人老先老腿,指的就是膝关节痛。那么,我们该如何有效养护、防治膝关节病呢?

一、控制体重

肥胖是损害膝关节的一大杀手!身体的重量越大,膝关节所承受的力也就越大,磨损的速度也更快。科学合理地控制体重,是保护膝关节的第一步。通过均衡饮食、适量运动,维持适宜的体重范围,可以有效减轻膝关节的负担,延缓关节软骨的磨损。

二、合理饮食

多吃含钙高、营养软骨的食物。补钙可以有效地保护膝关节,多吃奶制品、豆制品、坚果、蔬菜、鱼、虾、鸡蛋等,同时多晒太阳,让机体产生足够的内源性维生素D,以促进钙的吸收。

三、防寒保暖

膝关节受凉易导致血液循环不畅,引发疼痛和不适。夏季避免冷风直吹,冬季穿着保暖性能好的衣物,采取佩戴保暖护膝、穿厚袜子、热水泡脚等辅助保暖措施,都可以确保膝关节免受寒冷侵袭。

四、强化腿部肌肉,提升关节稳定性

1、勾脚抬腿:坐在凳子上或者床边练习,抬腿并用力勾脚尖,可明显感觉大腿肌肉紧张,抬腿坚持5秒,放松2秒,换另一边重复进行,每天练习50至60次。

2、绷腿练习:膝关节伸直的时候(坐或躺时都可以做)主动收缩大腿股四头肌,使其绷紧,保持5秒钟,然后放松2

秒钟,如此反复。

3、直腿抬高:平躺,双腿始终保持直立,一侧腿先缓慢抬高至45度左右,保持5秒,再缓慢放下,腿部肌肉发酸才能起到锻炼效果。

4、提踵踮脚:身体立正,两脚并拢,双手放在身体两侧。慢慢踮起脚尖,用脚趾紧紧抓住地面,慢慢下落,锻炼小腿肌肉及脚踝力量,提高身体平衡能力。

五、避免损伤膝关节的行为

1、尽量减少登高运动,谨慎上下楼梯与爬山

上下楼梯和爬山时,膝关节需要承受体重的3至4倍压力,上楼梯时,膝盖不过脚尖,膝盖别内扣,上身前倾、臀用力。下楼梯时,脚尖向下绷直,脚尖、前脚掌先落地,这样能够减少后腿受力的时间,同时让身体的重量通过小腿的肌肉化解掉。

爬山时是没有台阶可以利用的,这时我们就需要用到下面的方法:(1)背部保持挺直,重心不要太早向前移动,减少对膝关节的压力。(2)以膝盖微弯的姿势,减少膝关节弯曲的角度,控制步速和步幅慢慢地爬,避免大步流星。(3)手扶栏杆、撑杆或登山杖帮忙使力。(4)尽量少提重物或背负重物。(5)下山时对膝盖的冲击尤为明显,因此要注意保持身体重心稳定,脚步轻盈。不要跑跳奔跑,建议侧身下山或采用“Z形”走法。(6)选择合适的装备,穿登山鞋、旅游鞋可以提供良好的支撑和防滑功能。同时,根据天气和路况选择适合的服装和背包。

2、避免蹲跪与过度弯曲,减少关节压力

深蹲、跪坐及长时间保持膝关节过度弯曲的姿势,都会显著增加膝关节的压力,加速关节软骨的退化和磨损。尤其是中老年朋友,在日常生活中应尽量避免这些动作,比如选择坐便器而非蹲厕,使用高椅或带扶手的椅子以减少膝关节的弯曲角度。

六、适度科学运动

适量且科学的运动对于维护膝关节健康至关重要。久坐容易造成骨量流失,甚至加快肌肉萎缩,进一步加重行走时膝关节的磨损。中老年朋友应根据自身情况,选择适合自己的运动方式,如健步走、游泳、骑自行车、八段锦等运动。这些运动既能达到锻炼效果,又不会对膝关节造成过大压力。但要注意循序渐进地增加运动量,避免过度运动和突然增加运动量,以免加重关节损伤。

1、游泳:游泳是对膝关节非常友好的运动。在水中,身体的重量被水的浮力抵消,膝关节承受的压力大大减小。同时,游泳可以锻炼全身的肌肉,尤其是腿部和臀部的肌肉,增强关节的稳定性。

2、健步走:健步走追求的是力量和速度,在日常的走路锻炼中要甩开手臂迈大步,要臀带腿来走,肌肉利用起来了,关节磨损就少了。所以建议大家,日常走路锻炼身体,要健步,不要散步。

3、骑自行车:骑自行车时,身体的重量主要由车座承担,膝关节的负担较轻。可以选择在平坦的道路上骑行,调整合适的座椅高度和阻力,避免过度用力蹬车。

4、八段锦:八段锦能够增强下肢肌肉协调能力,促进膝盖稳定性与柔韧性,减轻膝盖负担,预防或改善膝部关节疾病。

七、及时治疗关节疾病

若出现膝关节疼痛、肿胀、僵硬等症状,应及时就医,进行详细的检查和诊断。按照医生的建议进行治疗。不要自行使用药物或进行不恰当的治疗,以免延误病情。

总之,保护膝关节需要从日常生活中的各个方面入手,养成良好的生活习惯和运动方式,注意饮食调理,及时治疗关节疾病,才能保持膝关节的健康。

(滁州市中西医结合医院 陆永平)

守护温暖,远离伤害

——秋冬季烧烫伤预防指南



健康知识

随着秋风起舞,气温下降,我们也渐渐地步入了寒冷的秋冬季节。在这些岁暮天寒的日子里,温暖的火炉、热腾腾的食物和舒适的热水澡成为了抵御寒冷的法宝。然而,在享受温暖的同时,我们不得不面对一个潜在的风险——烧烫伤。在日常生活中,烧烫伤给大家带来了极大的痛苦与不便,尤其是对于皮肤更为脆弱的中老年人来说,一次小小的疏忽可能带来严重的后果。做好了以下几点,就能让烧烫伤的风险远离您和您的家人。

烧烫伤的常见原因

在家中,最常见的原因包括:使用不当的电器(如电热毯、电暖器),烹饪时的油溅或蒸气、洗澡水过热、不慎触碰到热锅或烤箱等。此外,冬季使用的取暖设备如果放置不当或长时间接触皮肤,也可能造成低温烫伤。了解这些常见原因,是预防烧烫伤的第一步。

预防措施要牢记

1、合理使用取暖设备:无论是电暖器还是煤炉,都应保持一定的安全距离,避免直接接触。特别是睡觉时,切勿将取暖设备置于床边,以防翻身时不慎触碰。使用电热毯时,建议在睡前预热,睡时关闭,避免长时间持续加热。

2、厨房安全不可忽视:烹饪时,尽量使用防烫手套操作

发生烧烫伤怎么办?

若不幸发生烧烫伤,请立即采取以下紧急处理措施:

1、迅速脱离热源,第一时间远离烫伤源,避免进一步损伤。

2、冷却伤口:用流动的清水冲洗伤口至少10分钟,以降低皮肤温度,减轻疼痛和肿胀。切记不要用冰块直接冷敷,以免造成冻伤。

3、保护伤口:轻轻覆盖干净、湿润的纱布或干净的布料,避免使用黏性绷带,以免粘连伤口。

4、及时就医:对于面积较大、深度较深或位于特殊部位(如面部、关节处)的烧烫伤,应立即前往医院就诊,切勿自行涂抹药膏或其他物质。

心理关怀同样重要

烧烫伤不仅是身体上的伤害,也可能给患者带来心理上的创伤。家人和朋友的理解、支持与鼓励,对于患者的康复至关重要。鼓励患者表达自己的感受,必要时寻求专业心理咨询帮助。

预防烧烫伤,从我做起

预防烧烫伤,需要我们每个人的共同努力。

1、提高安全意识:日常生活中,要注意时刻保持警惕,避免因疏忽大意而导致的烧烫伤。

2、加强家庭安全教育:家庭成员,特别是儿童和老人,应接受预防烧烫伤教育,了解如何正确、安全的使用家用电器和厨房用具。

3、定期进行家庭安全检查:检查家中的电器设备、燃气设备和取暖设备,确保它们处于良好的状态,及时更换老化电线和设备。

4、学习急救知识:了解烧烫伤的急救知识,万一发生不测,能够迅速采取正确的急救措施。

5、营造安全的家庭环境:必要时可在家中设置安全警示标志,提醒家人注意高温物体和潜在的烫伤风险。

秋冬季节虽美,但安全健康更为重要。通过上述预防措施的实施,我们可以有效减少烧烫伤意外的发生,让每一个家庭都能温暖而安心地度过这个冬天。预防胜于治疗,让我们携手共筑安全防线,享受一个无忧的冬季。

愿这份指南能为您和家人带来一份安心,让我们的生活更加美好!

(滁州市第一人民医院 胡居利)

急性胸痛怎么办?

——急性胸痛患者的院前急救与预防



健康提醒

急性胸痛是一种极其危险的症状,可能预示着多种潜在的致命疾病,如急性心肌梗死、肺动脉栓塞、主动脉夹层等。有研究认为:男性、吸烟史、高脂血症、糖尿病、低血压等均是致命性胸痛的危险因素。在急性胸痛时,正确的院前急救措施对于挽救患者生命至关重要。

下面我们详细介绍急性胸痛患者院前急救护理的步骤及要点,希望能够提高公众对此类紧急状况的认识和应对能力。

一、到底什么是急性胸痛?

急性胸痛是指突然发生的胸骨后或心前区疼痛,常伴有呼吸困难、气促等症状。这种疼痛可能表现为紧缩感、烧灼感、压迫感样疼痛,并可能放射至肩部、背部、颈部等部位。急性胸痛的常见病因包括心绞痛、心肌梗死、肺栓塞、主动脉夹层等,根据病因不同可分为心源性胸痛和非心源性胸痛两大类。

二、出现急性胸痛,院前急救人员未到达之前,患者和家属或路人该怎么办?

患者自我处理

1、患者应尽量保持冷静。避免过度紧张,因为紧张情绪可能加重病情。

2、停止活动。立即停止一切体力活动,安静坐下或躺下,避免加重心脏负担。

3、拨打120电话呼救。

4、测量血压。如果家中有电子血压计,可以先测量血压,因为低血压状态下服用某些药物(如硝酸甘油)可能不安全。

患者不能自我处理时怎么办?

1、发生急性严重胸痛时,家属或路人首先要保持冷静,

士还需根据病情遵医嘱采取心电图检查、肌钙蛋白检测、补液、氧疗、扩冠、抗凝、降压等相关护理措施。

3、急救人员上传检测结果至医院胸痛中心,胸痛中心医生做出判断后会快速启动医院内应急措施。

4、护理人员还需对有紧张、焦虑、恐惧情绪的患者及其家属给予心理护理。

四、预防措施

1、定期体检。通过定期体检可以及时发现潜在的心血管疾病或其他可能导致胸痛的疾病,从而采取相应的预防措施。

2、保持健康的生活方式。保持健康的生活方式是预防急性胸痛的重要措施之一。包括合理饮食、戒烟限酒、保持充足的睡眠,控制体重等。

3、压力管理。学会压力管理,如通过瑜伽、冥想、深呼吸等方式来放松身心,有助于降低急性胸痛相关疾病的发生。

4、适度锻炼。适度的锻炼,如快走、慢跑、游泳、骑自行车等,能够增强心脏功能,降低心脏病的发生率。但需要注意的是,强度应适中,避免过度劳累和剧烈运动。

5、心理护理。患者在急性胸痛后,可能会产生恐惧、焦虑、抑郁等心理问题,这些问题对疾病康复产生不利影响。因此,心理康复也是胸痛患者康复过程中的重要环节。可以通过心理咨询、参加康复指导小组等方式来改善心理问题。

6、普及急救知识与急救技能。提高大众对急性胸痛的认识也是预防的关键。学校、社区、企事业单位等可以定期开展急救知识培训和演练活动,让更多人了解胸痛的症状、危害和急救方法。这样,在胸痛事件发生时,就有更多的人能够迅速采取正确的急救措施,为患者争取宝贵的救治时间。

急性胸痛是一种严重的紧急情况,在院前急救处理中,保持冷静、迅速评估、紧急呼救、尽早实施心肺复苏等措施都是至关重要的。此外,预防胸痛的发生同样重要,希望大众可以提高急救意识,降低胸痛的发生率,提高患者的生活质量和生存率。(滁州市第一人民医院 李 珮)

秋燥易伤肺 这份秋季养肺指南请收好

随着气温和湿度下降、风速加大,人体容易遭受外部的燥邪,燥邪又最易伤肺,需要重视养肺,做到内润燥邪、外御寒凉,以适应气温变化、预防疾病侵袭。(人民网)

燥邪症状

燥邪分为温燥和凉燥两种。

温燥一般出现在初秋天气尚热时,表现为身热不扬、口渴、咽干鼻燥、干咳无痰或痰少而黏、舌红、苔薄白而干等。

凉燥多出现在深秋天转凉时,表现为头微痛、稍微有点怕冷、无汗、咳嗽痰稀、鼻塞、舌苔白等。

饮食调养

秋季养肺,以清润为主线。

饮食上宜少食煎炸辛辣之品,比如葱、姜、蒜、韭、花椒要少食,以免耗散肺气。可适当多吃润肺生津、养阴清燥的食物,如梨、大白菜、冬瓜、银耳、百合、萝卜、莲藕等。

温燥之邪侵袭时,可选用清热滋润的食物,如雪梨、百合、银耳、莲子、麦冬等进行调理。

凉燥之邪侵袭时,可选用温润滋补的食物,如杏仁、胡萝卜、桂圆干、桑葚子等进行调理。

添衣保暖

秋季昼夜温差较大,注意及时增添衣物。

天气寒冷时尤其注意颈、关节、腰背等部位保暖,避免寒邪入侵。

民间虽有“春捂秋冻”一说,但“秋冻”也需适度,不能盲目进行,如体质较弱人群、患有慢阻肺、哮喘等呼吸慢病的人群不宜“秋冻”。

早睡早起

中医认为,秋季为肺当令之时。此时万物开始收藏,早睡以敛肺气,早起以舒肺气,使肺的气机变化与秋季的气候相适应,对于养生防病有重要意义。

子时(晚上11时至第二天凌晨1时)和午时(上午11时至下午1时)为阴阳交替之时,睡好子午觉,有利于阴精的收藏。