

科学守护膝关节,远离“老寒腿”困扰

——浅谈膝关节骨性关节炎

每到降温、下雨、起风的日子,门诊里总会有几位老人扶着膝盖慢慢挪进来,开口就是“老寒腿又犯了”。他们大多以为这是年轻时受了寒落下的病根儿,捂一捂就能熬过去。可一掀开裤腿,膝盖常已经肿了一圈,蹲不下,站不起。作为骨科医生,有句实在话要提醒:单纯受凉并不会把膝盖“冻坏”,老百姓口中的“老寒腿”,多数是膝关节炎性关节

炎在作祟。膝盖是人体承重最多、最容易磨损的大关节。两块骨头相接处覆盖着一层光滑的关节软骨,它像鞋里的气垫,替我们吸收走路、跳跃的冲击。随着年岁增长,加上长年累月的负重摩擦,这层软骨会逐渐变薄、粗糙甚至剥脱。软骨下的骨头为了“自救”,会长出骨赘,也就是俗称的骨刺,关节间隙变窄,滑膜炎发

炎。骨头磨着骨头,疼痛、肿胀、活动受限便接踵而来。它不是简单的“老化”,而是需要认真面对的慢性疾病。

哪些人更容易中招?首先是年龄因素,40岁以后发病率明显上升,60岁以上人群中,影像上能看到关节退变的相当常见。绝经后

的女性因雌激素下降,风险高于同龄男性。体重超标也是一大推手,每多一公斤,走路时膝盖就要额外承受好几公斤的力量。长期蹲着干活、频繁爬楼梯山、膝关节受过外伤或有“O型腿”的人,膝盖往往也老得更早。

骨性关节炎的疼有它的脾气。早期多是活动时隐隐作痛,走平路还行,上下楼梯、蹲起时格外明显;有时起步那几步最难受,走开了反倒轻松。早晨关节发僵,活动一会儿能缓解,一般不超过半小时。病情加重,会出现肿胀、发烫,屈伸时能听到或摸到“咔咔”的摩擦感,膝盖越来越弯不拢、伸不直,严重时腿形也会变。多数患者的疼痛并非匀速加重,而是时轻时重,劳累或受凉后闹腾几天。

那为什么冷风一吹,膝盖就先抗议?这跟“受凉致病”是两码事。气温下降,膝关节周围血管收缩,本就循环欠佳,关节滑液变得黏稠,润滑与营养打了折扣;冷刺激还会让疼痛阈值降低,肌肉不自觉绷紧,原来能忍的不适就被放大成疼。寒冷只是导火索,“火药”早埋在关节里了——保暖能让人舒

服些,却治不好已经磨损的软骨。

既然不是冻出来的病,也就别指望捂一捂就好。处理讲究阶梯治疗,能保守就不轻易动刀。第一层是基础治疗,也是所有治疗的地基:把体重降下来,学会科学运动,必要时用手杖、护膝分担负荷。第二层是药物,疼痛明显时短期外用消炎止痛药,效果不佳再口服,但要在医生指导下用;关节腔注射玻璃酸钠或激素能短期缓解,却不宜反复打。第三层才是手术,包括关节镜清理、截骨矫形和人工关节置换,通常留给疼痛严重、保守治疗无效的人。早发现、早干预,很多人可以避开手术台。

说到运动,不少人一听软骨磨没了就吓得不敢动,这是个误区。软骨的营养靠活动时的挤压和放松来“喂”,完全不动反而退化更快,关键是选对方式。患者可以练股四头肌,坐直把腿伸直、绷紧大腿前侧,坚持十几秒再放下;或平躺做直腿抬高、背靠墙静蹲。这类力量训练能把膝盖锁得更稳,给关节减压。有氧运动推荐游泳、骑车、快走,让关节在不太负重的前提下活动开。相反,爬

山、爬楼、深蹲、跪着擦地,能少做就少做。

日常细节同样重要。天冷及时加衣,护膝可以戴,但别整天裹着不动,免得肌肉更懒。买菜尽量用手推车,上下楼扶好扶手,鞋选软底有支撑的,别穿硬底或高跟鞋。马桶、椅子稍微垫高一点,蹲起会省力不少。这些小事做好,膝盖的“寿命”往往能延长好几年。

还要劝一句,别轻信那些宣称能根治“老寒腿”、软化骨刺的偏方、膏药和来路不明的保健品。热敷、理疗能让人一时舒服,却改变不了软骨退变的事实,用得太久、温度太高还可能烫伤本就感觉迟钝的皮肤。疼痛持续不缓解、夜里疼得睡不着、关节明显变形,都该尽早到骨科看看,拍张片子、请医生评估分期,比在家琢磨靠谱得多。

膝盖陪着我们走了大半辈子,它需要被用,也需要被养。与其谈“老寒腿”色变,不如把它当成一位上了年纪的老朋友,科学地照顾——控制体重、合理运动、注意保暖、及时就医。愿每个人都能在晚年走得稳、站得直,把想去的地方都走一走。

(蚌埠医科大学第二附属医院 邵晨)

秋季儿童传染病高发,这几个问题一次说清

一场秋雨一场寒。天气日渐转凉,昼夜温差加大。儿童免疫系统尚在发育,抵抗力相对较弱,容易受到各种病原体侵袭;校园内人员密集、接触密切,又会增加感染和传播风险,稍不注意就可能“中招”,让家长颇为头疼。

问题一:近期儿童高发传染病有哪些?

答:目前仍以呼吸道感染为主。中国疾控中心第41周监测数据显示,门急诊流感样病例检测阳性率前三位病原体为流感病毒(13.6%)、鼻病毒(11.2%)、肠道病毒(3.9%);住院严重急性呼吸道感染病例中,鼻病毒、流感病毒、人偏肺病毒位居前列。新冠检测阳性率持续下降,已处于较低流行水平。

除了呼吸道感染,秋冬季还要关注两类:一是诸如病毒、轮状病毒引起的急性胃肠炎;二是手足口病、水痘等出疹性传染病。这些疾病在儿童中比较常见,但并不代表近期都在增多,家长应结合孩子的症状做好预防和观察。

问题二:流感、新冠、腺病毒如何区分?

答:单凭症状很难准确区分。和普通感冒比,流感往往起病更急、发烧、头痛、肌肉酸痛、没力气等全身症状更明显。如果家里人或同学近期确诊流感,孩子又出现类似症状,就要重点考虑流感。普通感冒通常以鼻塞、流鼻涕、打喷嚏为主,全身不舒服轻一些。

新冠病毒也可能出现类似症状,有些腺病毒感染患儿会高热不退、嗓子疼,还可能

伴有眼睛充血。但这些症状都有重叠,所以家长不要自行猜测是哪

种病毒,是否需要检测需要医生结合具体情况判断。比猜病毒更重要的是看孩子整体状态。此外,还要留意呼吸道合胞病毒(RSV)和肺炎支原体。呼吸道合胞病毒初期症状很像普通感冒,但6个月以下的小宝宝感染后更容易出现喘息、呼吸急促、吃奶困难等表现,是引起婴幼儿下呼吸道感染的重要病原体之一。肺炎支原体在学龄儿童中比较多见,常表现为发热、咳嗽,部分患儿咳嗽较为剧烈、持续时间较长,而且青霉素类、头孢类抗菌药对它无效,不要自行给孩子使用抗菌药物。

问题三:孩子呕吐腹泻或出疹子,如何早期识别?

答:孩子出现呕吐、腹泻首先要警惕脱水。若孩子尿量明显减少、口干、哭时泪少、精神差,应及时就医。日常要帮孩子养成不喝生水、生吃瓜果洗净的习惯。诸如病毒感染性较强,家中若有人感染诸如病毒,要特别注意手卫生和环

境消毒。患儿应居家休息,症状完全消失72小时后再返校,成人在症状消失后的3天内也应该尽量避免为家人做饭、照顾婴幼儿。

出疹子要重点关注手足口和水痘。若孩子嘴里疼、流口水、不愿吃东西,手心、脚底、臀部出现皮疹或疱疹,要警惕手足口病。若出现喝不进水、精神差、惊跳或抖动,应该立

即就医,不要等到皮疹明显再处理。9至11月是手足口病秋季小高峰,5岁及以下儿童易感,家长应该提高警惕。水痘则多表现为头面部、躯干出现皮疹,逐渐发展为水疱,常伴有痒疹,不同时期的皮疹可同时存在。

问题四:孩子出现什么症状必须去医院?

答:判断是否需要就医,不能只看体温,还要结合孩子的年龄、基础健康情况,以及精神、呼吸、饮水和尿量综合评估。

既往健康、年龄较大的孩子,如果症状较轻、精神尚可、呼吸平稳,能够正常喝水、尿量正常,可以先居家休息,密切观察。但如果出现呼吸费力、口唇发紫、明显嗜睡或难以唤醒、抽搐,或是频繁呕吐、喝不进水、尿量明显减少,应立即就医。发热超过3天,或是病情好转后再次发热、咳嗽加重,也需要及时评估,不要硬等。

5岁以下,尤其2岁以下儿童,以及有慢性基础疾病或免疫功能低下的孩子,出现感染症状后更要密切观察,应尽早咨询医生;特别是小于3月龄的婴儿一旦发热,应当及时就医。

此外,家长还可以简单数呼吸:安静状态下数足1分钟,2月龄以下≥60次/分,2个月到1岁≥50次/分,1岁到5岁≥40次/分,提示呼吸可能增快,需要及时就医评估。如果已经出现明显呼吸费力,即使没有达到上述次数,也应立即就医。

问题五:居家护理需注意哪些要点?

答:居家护理重点做好四件事。

一是补水。发热、呕吐、腹泻都会增加水分丢失,应注意补充水分;婴幼儿要继续母乳或配方奶喂养;出现呕吐、腹泻时,可遵医嘱少量多次给予口服补液盐,预防和纠正脱水。

二是观察。不要只盯体温,还要留意精神、呼吸、进食量和尿量变化。如果精神越来越差、或者出现呼吸费力、尿量明显减少,要及时就医。

三是用药。退烧药按医嘱或说明书使用,不要为追求退烧而自行增加剂量或频繁交替使用退烧药。退烧不等于痊愈,不要一退烧就急着返校。

四是预防传播。孩子出现传染病症状后应该及时告知学校,按疾病防控要求居家休息;饭前便后、外出归家用后肥皂或洗手液按“七步洗手法”洗手,居室每天通风2至3次,每次不少于30分钟。特别要提醒家长,预防诺如病毒传播,不能只依赖免洗酒精消毒液,应认真用肥皂和流动水洗手。

秋季儿童传染病种类虽多,但家长不用过度恐慌。平时让孩子勤洗手、注意室内通风、少去人群聚集的密闭场所,并按免疫程序及时接种相关疫苗。有症状及时告诉学校,在家休息,别带病上课。如果出现呼吸费力、精神差、喝不进水、尿量明显减少或抽搐等危险信号,应尽快就医,别因为“等退烧”“等出疹”耽误病情。

(中国新闻网)

维C含量高,热量还超低! 这种水果别错过

秋天到了,有一种水果,酸甜可口的汁水充满整个口腔,让人吃上就停不下来,那就是柚子。柚子的营养怎么样?减肥和高血糖的朋友能不能放心吃?如何挑到好吃的柚子呢?

柚子、甜橙、橘子、葡萄柚是啥关系

柑橘类水果的家庭关系有些复杂,相互关联就能出现新的品种。

柚子。也叫文旦,属于芸香科柑橘属植物,自古以来在热带亚洲就有栽培,在我国已有3000多年的栽培历史,果形较大,直径有25厘米左右,甚至更宽。

甜橙。或许是以橘子和柚子杂交而成的水果,品种较多,比如脐橙、血橙、无酸橙、酸橙等。

葡萄柚。也叫西柚,属于芸香科柑橘属植物,虽然名字里带“柚”字,但不属于正经的柚子。它是柚子和甜橙的杂交品种,和柚子相比,葡萄柚具有更明显的苦味。

柚子和橘子都是原始品种,它俩在一起“生”了甜橙,甜橙和柚子在一起“生”了葡萄柚。另外,葡萄柚和橘子在一起还能“生”出橘柚。

柚子的热量有多低

要说柚子的最可贵之处,就是不仅好吃,还能减肥!爱美的小伙伴们吃起来毫无负担。

柚子的热量为42kcal/100g,葡萄柚的热量更低一些,为33至40kcal/100g。无论是柚子还是葡萄柚,它们的热量都比同为秋季水果的猕猴桃、葡萄、冬枣、石榴、柿子等水果更低。

另外,柚子含水量高达近90%,能增强饱腹感,放在上下午加餐吃,能帮我们控制食欲,减少正餐进食量,对减肥很有帮助。

柚子的营养怎么样

柚子的营养还不错,文旦柚子的维生素

C含量为23mg/100g,和柠檬差不多,但比柠檬好吃。西柚的维生素C含量为36至38mg/100g,比橙子的维生素C含量略高。

不同颜色的柚子在营养上略有差异。柚子有白肉、红肉、黄肉3种颜色。有人对比了黄金蜜柚、红肉蜜柚、琯溪蜜柚3种不同果肉颜色的柚子中的类胡萝卜素成分的含量,结果显示:黄金蜜柚汁胞呈色成分主要为β-胡萝卜素、八氢番茄红素、α-胡萝卜素、β-隐黄质和番茄红素,类胡萝卜素总量最高,分别是红肉蜜柚和琯溪蜜柚的2.6倍和287.7倍。

α-胡萝卜素、β-胡萝卜素、玉米黄质和叶黄素是呈黄色的主要色素,番茄红素是呈红色的主要色素。所以,黄金蜜柚中α-胡萝卜素、β-胡萝卜素、玉米黄质的含量是三者中最高的;红肉蜜柚中番茄红素的含量是三者中最高的,为黄金蜜柚的19.39倍。

类胡萝卜素属于抗氧化成分,摄入后对我们的健康有益。比如β-胡萝卜素可以在体内转化为维生素A,有益于眼睛和皮肤的健康;番茄红素能帮我们抗炎,保护心血管健康。

柚子皮别扔,这么吃营养又美味

花大价钱买了1个柚子,近1半都是厚厚的皮,扔了太可惜。没关系,柚子皮也能吃,营养还不错呢。

柚子皮中含有多种营养成分,比如膳食纤维、多酚类物质、黄酮类物质等,其中膳食纤维能促进肠道有益菌的增殖、促进胃肠蠕动、预防便秘、平稳餐后血糖。只不过柚子皮可能会带有苦味,我们可以将它做成柚子皮脯和柚子皮糖。

柚子皮果脯制作过程:柚皮→洗净→切块→预煮→糖煮(白砂糖、蜂蜜)→糖渍→烘干→成品,做出来的柚子皮果脯金黄透明、柚皮风味突出、无苦味、形态饱满,咀嚼时柔软而富有弹性。

柚子皮糖制作过程:削掉黄色外皮→切

块→加盐抓软→泡水洗掉盐和苦味→挤干水分→换水清洗浸泡→再次挤干水分→烧开水→放入柚子皮煮1分钟→过冷水→挤干水分备用→锅中加黄冰糖、水、少量盐→冰糖融化后转小火熬制成流动糖浆→放入柚子皮小火翻炒→变干变硬→成品,如果用红心柚子皮颜色更好看。

需要注意的是,这两种做法都含有添加糖,一次别吃太多,小心龋齿又变胖。

如果你实在懒得用它做吃的,可以把柚子皮放入冰箱。柚子皮有一股清香味,放入冰箱可去除异味。

糖尿病能吃柚子吗

既然是秋季受欢迎的水果之一,糖友们自然也跃跃欲试。

柚子对糖友们其实还挺友好的。它属于低血糖生成指数(低GI)的水果,GI值只有25,同时也是低血糖负荷的水果(低GL),吃100克GL只有2.3,即便吃半个柚子(400克),GL也只有9.2,GL<10就说明对血糖影响很小,糖尿病患者可以放心吃。

按照《中国居民膳食指南》中对水果摄入量

的建议,每天可以吃200至350克水果。如果全天的水果都计划吃柚子,控制在这个推荐范围内就不用担心血糖飙升。

吃西柚,一定要注意这件事

如果在吃药,最好慎吃西柚,以及柑橘类水果。西柚中含有的呋喃香豆素等化学成分对小肠黏膜上皮细胞的CYP3A4有显著的抑制作用,进而影响药物作用或导致不良反应。

研究一:评估了12名健康受试者连续3天

饮用250ml葡萄柚汁以探讨其对抗抑郁药布南色林及其代谢物N-去乙基物的药动力学影响。发现葡萄柚汁能增加布南色林生物利用率,延缓体内清除时间。

还有大量文献报道了葡萄柚与他林洛尔、洛伐他汀等不同药物之间存在相互作用,已证实30多种药物与葡萄柚之间存在相互作用关系。吃药前要仔细阅读说明书或咨询医生。如果实在搞不清楚,干脆吃药的那一阶段就别吃西柚。

怎么挑好吃的柚子

看品种:市面上的柚子品种较多,可食率有差异。有研究对比了水晶蜜柚、琯溪蜜柚、西柚、红玉香柚4个品种柚子的差异。

全果的可食率:琯溪蜜柚>西柚>水晶蜜柚>红玉香柚,琯溪蜜柚皮重占单果百分率最低,可食率最高;口感上西柚甜度最低、酸度最高、苦味最浓,但含汁量最丰富;琯溪蜜柚甜度最高;水晶蜜柚风味最浓郁、果实肉嫩、酸甜适中,综合口感最好吃;单果重量上西柚最小。

所以综合来看,如果想买又甜又大的柚子,就选水晶蜜柚或琯溪蜜柚;如果喜欢个头小又口感偏酸的就买西柚。

看外观:选果形端正无畸形,表皮光滑且颜色深的,成熟度更高,苦味更轻。

闻气味:熟透了的柚子,芳香浓郁。

掂分量:挑重不挑轻。个头差不多大的柚子,选分量较重的,说明水分含量更充足,也更新鲜,汁多味美;个头大但分量轻的柚子,可能内囊爆裂,肉质干涩无味。

按压外皮:轻轻按压外皮,看是否有凹陷,果皮弹性是否良好。如果凹陷较大且弹性差,说明质量较差。

在秋季必吃水果的榜单上,柚子必须榜上有名。

(科普中国微信公众号)

认识骨关节疼痛

随着年龄增长,关节疼痛更为常见,但不能简单将关节疼痛归因于衰老。正确认识骨关节疼痛,及时识别异常信号并采取科学干预,能够有效缓解关节不适,减少疾病对日常生活的不良影响。

(中国疾控中心)

一、正确认识年龄与骨关节疼痛的关系

为什么年纪越大越容易得关节炎?

骨关节炎的发病率与性别、年龄等因素密切相关。年龄在40岁以上、女性、肥胖、有关节创伤史的人群是骨关节的高危人群。女性骨关节炎的发病率约为男性的1.6倍,发病率随年龄增长而逐步增加。

二、科学缓解衰老导致的关节疼痛

衰老导致的关节疼痛没法缓解?

衰老是导致骨关节疼痛的重要原因,老年人是骨关节炎的高发人群。长期关节疼痛,影响日常活动,会增加骨质疏松、肌肉萎缩等风险,甚至诱发焦虑、抑郁情绪,形成恶性循环。老人面对疼痛不能一忍再忍。常见解决办法如物理治疗、药物治疗、运动锻炼、减轻体重、使用辅助器具等。

三、识别需要就医的疼痛信号

哪种痛,需要看医生?

导致骨关节疼痛的原因有很多,比如外伤、感染、自身免疫疾病、退行性关节病、代谢性骨病、关节肿瘤等。

如果骨关节疼痛无法缓解、有加重趋势,影响日常生活,应及时就医。此外,中老年人、有慢性病人群若出现关节疼痛,也应及时就医排查病因。

四、学会传递疼痛信息

怎么向医生描述我的痛?

①说清疼痛的部位:疼痛的部位在哪里?是集中在一点,还是牵涉或放射到全身多个部位?

②描述疼痛的性质:描述此次疼痛与过往生活中哪种疼痛类似,例如:像针扎一样的疼痛(刺痛)、像火烧一样的疼痛(灼痛)、像撕裂一样的疼痛(撕裂痛).....

③总结疼痛的时间和规律:最早是什么时候感到疼痛的?这次疼痛持续了多久了?以前每次疼痛发作持续多长时间?持续疼还是间歇疼?白天疼还是晚上疼?

④回忆影响疼痛的因素:按压疼痛部位,疼痛会加重还是缓解?休息后疼痛有没有减轻?

⑤明确疼痛发作时伴随症状:颈腰部疼痛时是否伴有肢体麻木?肩周疼痛是否伴有活动受限?

五、关节痛及其并发症的预防要点

40岁后,怎么预防关节痛?

①控制体重:肥胖会增加关节的负荷,加速软骨的磨损,特别是下肢关节。

②防寒保暖:有退行性关节炎的部位,受寒后,疼痛与僵硬会加重。日常注意避免空调凉风直吹,天气寒冷及时增加衣物。

③科学锻炼:可选择适合自身的运动方式,比如游泳、骑行。有针对性地锻炼关节周围的肌肉,增强关节稳定性。

投稿邮箱:czrb9012@163.com