



我们的膝关节是人体中最大的关节,当我们平地行走、上下楼和蹲起时,主要都是膝关节在发挥作用,膝关节的屈伸是完成上述动作的关键因素。

我们每个人的膝关节出现疼痛症状的时间会早于其他关节。到了50岁,膝关节或多或少有点疼痛,甚至有些人不到50岁,就出现了双膝疼痛。恰恰迎合了那句老话:“人老腿先老”。为什么恰恰是这么重要的关节更容易出现老化呢?如果我们知道了个中原因,就可以有针对性地去保养膝关节,预防老化性关节炎的发生。

真相一 用得多 运动需要控制量

人类在站立位的每一个动作,都离不开膝关节。行走、跑步、跳跃、蹲起,膝关节的作用必不可少。一般正常人,每天生活需要的步数为一万步左右,还不算锻炼的步数。所以膝关节在正常使用的情况下,就已经是多劳多损了。如果再有额外的运动,一定范围之内有强身健体的作用,一旦过量则会加速关节磨损老化。

每天双膝关节至少要屈伸并且是在负重的前提下屈伸10000次以上,再加上坐位和卧床时膝关节的屈伸活动,双膝关节屈伸次数应该在20000次左右。

膝关节这么“辛苦”,那么热爱运动的人,想要锻炼增强体质的人、想要运动减肥的人、糖尿病患者需运动控制血糖的人,怎么才能控制运动量,既达到锻炼的目的,还不至于加速膝关节的老化呢?

养护方案 我们运动的原则是——因人而异,因时而异;逐渐加量,适可而止。

每个人生来体质不同,骨骼、关节、肌腱、肌肉等运动组织,以及心肺系统强健程度不同,能够耐受的运动量自然不一样,也就不能用同一个运动标准来衡量每一个人。如何掌握运动量的大小呢?主要靠每个人自己的感觉。

进行每一种运动都可以,运动中身体没有不适感,运动后身体各部位没有疼痛感,可以有轻度疲劳感,第二天也没有过度疲劳、休息不能缓解的感觉,这时候的运动量

28岁的刘女士,一个月前突然出现耳鸣、听力下降,且有耳胀满感,本以为是工作压力大上火了,但经过一段时间的休息症状仍然不见好转。到医院一查,结果竟患上了突发性耳聋,且主要诱因就是:熬夜!刘女士恍然大悟,原来熬夜不仅会脱发,还可能导致耳聋。

还不止于此,熬不完的夜、刷不玩的剧、放不下的手机、加不完的班、躲不掉的酒局饭局……你的生活有没有被这些“不完”所占领?快改改,因为这些生活方式,正在让“突聋”向你逼近。

这些就是“突聋”的主要诱因

突发性聋是突然发生的,患者往往快速起病,可在数分钟、数小时或3天以内出现症状。其表现为一侧或双侧耳发生的主观感受到的听力障碍,常伴有耳鸣、眩晕、耳闷胀感。

突发性聋的病因和病理生理机制尚未完全明确,常见的病因包括:血管性疾病、病毒感染、自身免疫性疾病、传染性疾病、肿瘤等。一般认为,精神紧张、压力大、情绪波动、生活不规律、睡眠障碍等可能是突聋的主要诱因。案例中刘女士工作压力大、经常熬夜,是发生突聋的主要诱因。

拖延医治或致永久性失聪

不同患者有不同程度的听力恢复。听力损失的程度越重,预后越差。如果及时发现并治疗,可以加速患者的听力恢复,改善生活质量。因此,出现耳聋、耳鸣、眩晕、耳胀满感或阻塞感等症状要及时就诊,切勿拖延。错过最佳治疗时间可能导致永久性耳聋。

那最佳治疗时间是什么时候?开始治疗的时间越早,预后越好。听力自发性改善最多的是在发病最初的两周内,后期恢复的也有,但极少。与此相同,在最初的两周内,药物治疗能让听力有最大程度的恢复,而在以后的4到6周几乎无效。

医生给出3个治疗建议

突聋要怎么治疗?3周以内的突聋急性发作期,多为内耳血管病变,建议采用糖皮质激素+血液流变学治疗(包括血液稀释、改善血液流动度以及降低黏稠度/纤维蛋白原,具体药物有银杏叶提取物、巴曲酶等)。根据病情,治疗方案不完全相同。基本治疗建议如下:

推荐糖皮质激素的使用 口服给药泼尼松每天1mg/kg(最大剂量建议为60mg),晨起一次服用,连用3天,如有效,可再用2天后停药。不必逐渐减量,如无效可以直接停药。激素也可静脉注射给药,甲泼尼龙40mg或地塞米松10mg,疗程同口服激素。

激素治疗首先建议全身给药 局部给药可作为补救性治疗,包括鼓室内注射或耳后注射。鼓室内注射可用地塞米松5mg或甲强龙20mg,隔日1次,连用4至5次。耳后注射可以使用甲强龙20至40mg,或者地塞米松5至10mg,隔日1次,连用4至5次。如果复诊困难,可以使用复方倍他米松2mg,耳后注射1次即可。

给予营养神经药物 突发性聋可能会出现听神经继发性损伤,急性期及急性期后可给予营养神经药物,如甲钴胺、神经生长因子等,以及抗氧化剂,如硫辛酸、银杏叶提取物等。

疗程中如果听力完全恢复可以考虑停药。

对于药物治疗效果不佳的患者,可视情况延长治疗时间,或可考虑高压氧治疗作为补救性措施。对于最终治疗效果不佳者待听力稳定后,可根据听力损失程度,选用助听器或人工耳蜗等听觉辅助装置。

(据《北京青年报》)

我们的膝关节是人体中最大的关节,当我们平地行走、上下楼和蹲起时,主要都是膝关节在发挥作用,膝关节的屈伸是完成上述动作的关键因素。

我们每个人的膝关节出现疼痛症状的时间会早于其他关节。到了50岁,膝关节或多或少有点疼痛,甚至有些人不到50岁,就出现了双膝疼痛。恰恰迎合了那句老话:“人老腿先老”。为什么恰恰是这么重要的关节更容易出现老化呢?如果我们知道了个中原因,就可以有针对性地去保养膝关节,预防老化性关节炎的发生。

为啥人老先老腿 知道这五个真相 且行且“珍膝”

就是合适的。随着体质的增强,运动量可以逐渐地增加。增加后,疼痛感和疲劳能较快缓解的,就是我们能够承受的有利于健康的运动量。

真相二 负担大 控制体重为它减负

人体活动度最大的肩肘髋膝四大关节中,膝关节位于低水平,所以膝关节承受的体重是这四大关节中最多的。

肩关节和肘关节位于上肢,除了上肢重量几乎不承担体重,所以上肢关节退变的速度较晚,关节面软骨磨损程度也相应较轻。但是膝关节不同,是典型的负重关节,可以说负重是膝关节的主要任务。尤其是,不仅要负重而且还要活动,比如蹲起时,股四头肌强力收缩,牵拉髌腱,进而加压髌骨,导致髌骨和股骨之间的关节面就要承受远远大于平时的负荷。

同理在我们上下楼梯时,髌骨和股骨之间的关节面软骨也承受了巨大的压力。下楼梯时股骨和胫骨之间的关节软骨还要承受身体下降势能的冲击,也就是体重加上冲击,所以下楼时对关节的损害更大一些。

养护方案 既然位置决定了膝关节的负重重大,那么咱们能做的是控制自己的体重。胖人,也就是体重大的人,关节的负荷必然增加。反过来,要想降低膝关节的负荷,就必须减少体重。把体重控制在正常范围之内,膝关节没有额外的负荷,老化速度也就会减慢。

不过需要注意的是,对于体重正常的人,就没有必要再进行减重了。因为,体重也不是越轻越好,体重太轻也会影响关节的强度和稳定性。比如,体重太轻的人,容易出现骨质疏松,那么由骨骼为主要成分组成的关节,必然强度受损。具体到膝关节,骨质疏松会导致内侧胫骨平台的软骨下骨强度下降,好比是房子的地基不牢,软骨下骨表面的软骨受力就会不均匀,进而导致软骨退化提前。

真相三 结构复杂 避免外伤影响关节牢固性

膝关节的结构复杂,其由股骨远端、胫骨近端和髌骨三部分骨性结构组成,骨性结构表面覆盖透明软骨,起到减少摩擦和缓冲应力的作用,相互之间形成髌股关节和股胫关节。胫骨和股骨之间存在半月板,是一种纤维软骨垫,作用是增加活动过程中胫骨和股骨之间的接触面积,稳定关节并且分散应力,减少冲击力。还有前交叉韧带和后交叉韧带,两者精妙配合维持膝关节屈伸过程中的稳定,如果这两条韧带带有损伤甚至断裂,会导致膝关节不稳

定,加速关节磨损老化。髌骨的远近端分别连接髌腱和股四头肌腱,膝关节两侧还有内侧和外侧副韧带。

上述的这些结构,有一个受损或是退变强度不够,都会影响膝关节的稳定性,进而加速关节老化。

养护方案 这一点是改变不了的,我们能做的就是尽量避免膝关节外伤。一旦受伤,因其结构复杂修复困难,也不可能完全修复,必然导致关节的稳定性牢固性下降,关节老化速度也必然加快。

如果受伤,就需要充分休养,尽量做到关节最大程度的恢复,否则残留症状后更难处理。

真相四 皮包骨 注意保暖别受凉

用“皮包骨”形容膝关节的状态再形象不过了,其周围没有肌肉的保护。由于膝关节周围没有肌肉,皮肤韧带和关节囊等结构的厚度较小,则膝关节容易受凉。

受凉后血管收缩,必然导致血流量下降,造成关节及周围结构供养不足,关节磨损后不能及时进行新陈代谢修复,会导致关节软骨容易磨损及滑膜水肿发炎。久而久之,膝关节不可逆的损害就形成了。

有人说,欧美人、俄罗斯人、日本人都没有穿秋裤的习惯,他们的膝关节也没如何不好呀?其实,这样做横向对比也存在一些争议,欧美人和俄罗斯人的种族体质与我们有较大差别,他们更加耐受寒冷。日本人,从出生开始无论何时都是光着两条腿的,也许是这样能够提早适应寒冷,他们的膝关节血管也适应了寒冷状况下工作,而不会受冷收缩。

养护方案 我们国人的膝关节不能耐受寒冷,就必须注意保暖,特别是随着关节的老化就更需要保暖了,这其实是关节养护中最容易做到的环节。

真相五 关节软骨不能再生 防患未然及时修复

膝关节里的关节软骨承受巨大的压力,冲击力、摩擦、不稳定、滑膜炎和营养不佳都会影响软骨的完整,久而久之软骨会破裂、剥脱、缺失,而且软骨一旦损伤到一定程度,则无法再生。

养护方案 最好的办法就是不让关节软骨受损,或是强化关节软骨。目前临床上有补充关节软骨成分的药物,比如:氨基葡萄糖类、硫酸软骨素和硫酸角质素等。在关节软骨尚处在健康或轻度受损的状况下有一定的修复作用,这种修复作用有限,且因人而异。

(据《北京青年报》)

要想滑雪安全,一定要注意以下几个方面。

- 量力而行:当滑雪者的技术水平达到能安全的停住,并能避开滑雪道上的障碍物和其他滑雪者时,才能去较高的相应滑雪场滑雪。
- 靠边歇停:若停留休息时,要停在滑雪道边上,并要充分注意并避开从上面滑下来的人,重新回到雪地时也是如此。
- 严防相撞:滑雪有句俗语,不怕摔,就怕撞。就是说宁可摔倒,也不要发生碰撞,碰撞是很危险的,不是撞在别人身上,就是撞到树上、拦网上,轻则摔伤,重则骨折。
- 不要冒险:不要单独在树林、陡坡和深谷滑雪,一般来说3人以上在一起滑雪最安全。
- 安全摔倒:摔倒后不要随意挣扎,尽量迅速降低重心向后坐。一般情况下,可以举手和双臂,屈伸,任其向下滑动,要避免头部朝下,更要避免翻滚。
- 急救常识:平时应学习一些基本的医学知识和急救常识,如受伤时的处理、骨折后应采取的措施等。

7.科学救人:发现他人受伤,一定不要手忙脚乱地去随意处理和搬动,应尽快向雪场救护人员报告。

(新 哲)

被动吸烟也可导致喉癌

健康白城

广州市红十字会医院副院长、耳鼻咽喉头颈外科学科带头人于锋教授提醒,长期吸烟、酗酒、长期接触有毒化学物质等都是患喉癌的高危因素,喉癌很容易被误诊为感冒或咽炎,当出现声音嘶哑、喉部疼痛不适,经半个月治疗不愈者,一定要到有条件的医疗单位做喉镜等检查。

女性喉癌患病人数逐渐增多

喉癌是指发生在喉部的恶性肿瘤



肿瘤,以鳞状细胞癌多见,是头颈部常见的恶性肿瘤之一,近年来发病率有明显增高的趋势。其发病年龄多集中于50岁—70岁,其中以男性多见,男女之比约为4:1。但是,随着近年来女性主动或被动吸烟人数的增多,女性患喉癌的人数也正在逐步增长。

于锋介绍,喉癌一开始很容易被误诊为感冒或者咽炎,往往在症状发展到比较严重的时候,才会引起患者的重视。

声音嘶哑是喉癌最常见的临床表现,多数患者都是以声音嘶哑为第一起病症状,造成声音嘶哑的原因一方面是由于肿瘤本身的占位效应影响声带震动和声门闭合,另一方面为杓状软骨、声门旁间隙、环后区喉内肌或喉返神经受侵犯,从而导致声带运动障碍。此外,喉癌也可能引起呼吸困难、咳嗽、吞咽困难、颈部淋巴结转移等其他症状。

被动吸烟也可能导致喉癌

引起喉癌的因素很多,于锋介绍,首先,吸烟与呼吸道肿瘤关系非常密切。国内外大量流行病学研究表明,吸烟是喉癌的重要致病因素。有研究指出,吸烟人群

的喉癌患病率是非吸烟人群的6.35倍。值得一提的是,不可忽视被动吸烟,也可能致癌。

各项临床研究与流行病学调查结果显示,长期饮酒与喉癌的发病也有一定关联。虽然酒精较吸烟对喉癌发病率影响力更低,但是同样是诱发喉癌的重要因素。有研究表明,每周饮酒量≥500g的中国人患喉癌的危险性是每周饮酒量<500g人群的2.57倍。更可怕的是,吸烟与饮酒两个危险因素存在着协同效应,也就是说当一个人长期地抽烟与饮酒,那么他患上喉癌的概率将会是健康生活人群的10倍以上。

除此以外,一些喉部的癌前病变,长期接触芥子气、石棉、镍等有毒化学物质,人乳头状瘤病毒的感染都被认为可能引发喉癌。

于锋提醒,当出现声音嘶哑、咽喉疼痛、咳嗽、咳血、说话费力等症状,特别是长期吸烟、酗酒、年龄超过40岁,声音嘶哑、喉部疼痛不适经半个月治疗不愈者,一定要及时就诊排查。如能做到早检查、早诊断、早治疗,可极大地提高治愈率。

(亮 亮)

安“燃”无事

燃气安全6不准

一不准

不准擅自拆、改燃气设备。如需拆、改(如装修),由具有相应资质的燃气安装、维修企业负责施工。

二不准

不准将燃气管道、阀门、流量表等燃气设施密封或安装在暗室内,如墙壁内、柜内、灶台内等。

三不准

不准在安装燃气表、阀门等设施的房间内堆放杂物、住人。一旦漏气会使人窒息,遇火星还会导致爆炸燃烧。

四不准

不准在燃气管道上牵挂电线、绳索、悬挂杂物。

五不准

不准私自开启或关闭燃气管道公共阀门。

六不准

不准非法使用燃气设施和偷盗、转供燃气。