

□ 养生

■ 李艳鸣

养护好关节
才能安享行动自如的晚年

面对无法逆转的时光,以及慢慢变得不再利索的腿脚,难道老年人就只能困坐一隅,听之任之吗?其实不然,对于关节的养护,任何时候都不嫌晚。骨科专家提醒,只要老年人勤快、用心、肯下工夫,就能最大限度地延缓关节使用寿命,安享一个行动自如的晚年。

运动,有所为,有所不为

“生命在于运动”,如果因为关节的“退步”而禁锢起自己那颗好动的心,变得不敢运动、不愿运动,到最后就想动都动不了。而大量研究表明,运动可以增强肌力、稳定关节、吸收震荡,对于关节的养护有积极功效。

1.不推荐的运动

爬山:许多老人退休后天天爬山。殊不知,爬山时,膝关节承受的压力比平地行走大得多,磨损也就更厉害。中年以后,人的身体已经开始走下坡路了,即使没有症状,此时膝关节实际已经出现退行性病变了。若突然开始高频率地爬山,会直接导致关节疼痛或退化加快。

负重上楼:有研究表明,平地行走时,膝关节承受的压力只是体重的一半,而上下楼梯时,可达体重的3.3倍,如果是负重上楼,就更不堪想象了。因此,已有关节疼痛症状的人,最好改坐电梯,或搬家至低矮楼层,切莫每日负重上楼。

太极拳:公园里常见到不少练太极的老人,如果他们从年轻时就开始练习,并且掌握了正确的姿势和步骤,则能起到锻炼肢体、按摩内脏、放松精神的目的。但如果与爬山一样,临时起意,又没掌握动作要领,就容易给关节带来损伤——因为太极拳的很多动作要求在膝关节弯曲的情况下完成,而大部分老年人有不同程度的膝关节问题。所以老人最好少打太极拳,如果一定要打,最好把拳架适当放高,尽量减少对下肢关节的压力,尤其在跺脚、劈叉、重心转移时,要量力而为。

2.推荐的运动

散步:科学研究揭示,在所有运动项目中,以有氧耐力项目最利于人们的健康。对于老年人而言,最好最便捷的有氧运动就是散步。每天散步半小时,不但能提高机体抵抗力、延缓衰老,还能提高骨密度,让下肢关节周围的肌肉和韧带得到锻炼。

游泳:人在水中游泳时,因浮力作用,关节受到的阻力较小。有些老人不会游泳,也没关系,可以单纯在浅水区做做运动,如在水中走路,就对关节特别好,既能减轻关节压力(当人在齐胸的水中时,浮力可以达到体重的85%~90%,也就是说,体重只有原来的1/10),还能因水流的阻力而起到一定的强化肌力的功效。

骑单车:与散步、游泳一样,作为有氧运动,骑单车有诸多好处,而且它不限时间、不限地点、不限速度,非常适合退休后的老人。骑单车时,膝盖受力较少,大部分体重负荷落在臀部,因此要注意臀部坐正,两腿用力均衡。同时,单车的座椅要高度适中,并富有弹性,以减少对臀部的摩擦,增强锻炼效果。

好习惯,养出好关节

除科学的饮食和运动外,日常生活中一些好习惯的养成,同样对维护关节的健康有所帮助。

1.积极减重,给关节减压

俗话说“千金难买老年瘦”,这是有一定道理的。对于关节而言,体重超标,常使其负重增大。尤其对于肥胖的中老年妇女,由于臀围较宽,易



使大腿的四头肌作用力方向出现偏差,形成一股向外的拉力,从而压迫膝盖骨,加速膝关节的磨损和退化。显然,减肥是直接减少关节损伤的最有效方法。有研究指出,体重超标者,每减重5公斤,可延缓发生退行性关节炎10年。不过,老年人减肥可能带来其他负面影响,不能太盲目,要讲究科学、适度。

2.夏日不贪凉,冬日勤保暖

我们的肘关节、膝关节等,是一个“皮包骨”的结构,用手摸摸,就能感觉到皮肤下面就是骨头了,可见它没有厚厚的一层脂肪或肌肉保护着,这也意味着它特别怕冷。所以,夏日待在空调房的时间别太久,以防关节处受凉;天气寒冷时,老人要多注意关节处的保暖,白天活动时穿多一点,晚上睡觉时盖厚一些。

3.少蹲、少跪、少提重物

有研究认为,日本、印度两国患骨性关节炎的人数比例偏高,原因就在于日本人生活中习惯于跪姿、印度人常跪拜及蹲着如厕,而这些姿势都会给膝关节加压,带来损耗。因此中老年人日常做家务时,应尽量少蹲、少跪,如果打扫卫生不可避免要下蹲,也尽量注意别蹲太久,时不时来点小动作,变化一下体态。上卫生间时,尽量使用坐便器。生活中少提重物,尤其在上下楼梯时。

4.多做关节养护操

关节操简便易学,可随时展开,

在无负重的条件下,能很好地起到对关节尤其是膝关节的保护作用。1.取坐姿,伸腿,膝盖尽量用力伸直,维持10秒钟,再换另一条腿。每日3次以上,每次20下。2.平躺,大腿抬高45度,膝盖尽量伸直,维持10秒钟,再换另一条腿,次数同上。3.常取坐位,将双手叠放至一侧膝关节上,旋转按摩3分钟,然后换另一侧,时间相同。

饮食,吃出好筋骨

在传统中医看来,肝主筋、肾主骨,所以老年人多补补气血,有助于骨关节的健康。具体到微观层面,以下几类食物有助于骨关节的健康:

- 1.富含胶原的食物**
如花胶、猪蹄、凤爪、牛板筋、鱼嘴边、水鱼唇边等。胶原类食物有利于关节软骨的代谢,对维持关节的营养十分有效。
- 2.补充钙质食物**
老年人和更年期女性每日宜摄入的钙是1000毫克,日常的一日三餐可获得约400毫克的钙。如果选择含钙丰富的食物,如虾皮、贝壳类、豆制品等,再每天喝上两小盒牛奶或酸奶,额外晒晒太阳,则摄钙量已足够。
- 3.含硫的食物**
如芦笋、鸡蛋、大葱、洋葱。因为骨骼、软骨和结缔组织的修补与重建都以硫为原料,而且硫也有助于钙的吸收。

医学科普

输液其实就是一次小手术

打点滴病好得快,输液能够通血管,哪些输液的习惯是正确的?首部中国输液安全专家共识——《守护针尖上的安全——中国输液安全与防护研究蓝皮书》(以下简称《共识》)日前正式发布。

“能口服不肌注,能肌注不输液”是世卫组织很早就提出的给药原则。然而日前在临床医疗工作中滥用输液以及输液产品质量参差不齐的现象仍然存在,给患者生命健康带来了巨大的隐患。对此,药学专家提醒公众,输液其实就是一次小手术。

微粒是注射液难除的副产品

实际上,微粒一直是注射液如影随形的“忠实伴侣”。湖南省儿童医院药学部主管药师蒋志平解释,在注射液的生产、储存、运输、配置和使用过程中几乎都有可能被不溶性微粒污染。一是注射液的生产工艺中带来的,如药物生产过程中带来的碳黑颗粒,包装带来的塑料颗粒等;二是注射液的配置中带来的,如输液器穿刺胶塞带来的橡胶微粒,切割安瓿时产生的玻璃碎屑被负压吸入药液内等;三是环境因素,空气流动会使尘埃、纤维和细菌,通过进气管进入药液。这些原因有些是可以避免或减少的,但有些是难以避免的。

在2010年北京某医院对吊瓶的抽检中发现,在1毫升20%甘露醇药液中,可查出粒径4~30微米的微粒598个。在1毫升50%葡萄糖加入青霉素的药液中可检出粒径2~16微米的微粒542个。

玻璃屑或是问题包装所致

“未开封的药瓶里有玻璃碎屑,这种情况发生的概率是非常低的。”蒋志平说,药品是特殊的商品,为了保证药品的安全性,注射液的生产环境必须符合国家GMP标准,生产用原材料和注射液成品都必须经过包含微粒限量检查等10多项严格的检验和复核后方可使用和出厂。符合国家药品标准的注射液里是不允许出现玻璃碎屑的。

“这种情况的出现,很有可能是个别企业为了降低生产成本而更换质量不合格的包装材料。”特别是国家基本药物目录里的急救药品的利润很低。如果对比一袋500ml的0.9%氯化钠注射液和一瓶普通矿泉水的价钱,你就会发现,药品厂家的利润一再被压缩,企业寻求生存的方法也就费尽心思了。

蒋志平在接受访问时表示:“我们习以为常的输液其实也算是个小手术,在医学上属于侵入性操作范畴。因为需要刺破血管并往血管里输入并不属于血管里的东西。”

适之

心理讲座进校园



绍兴市中心医院心理医生、国家二级心理咨询师马夏霞,近日应鲁迅外国语学校邀请,为该校初一200多位女生进行了一场“青春期心理健康讲座之我是女孩”的专题讲座。

马夏霞着重讲解了女生因生理变化导致心理问题、女生如何应对身心发育的敏感期、青少年心理问题来源及应对方法等方面内容。

单明铭

研究动态

维生素D缺乏易诱发糖尿病眼病

据生物360近日报道,在刚刚召开的2016年美国临床内分泌医师协会(AACE)年会上公布的一项最新荟萃分析和系统回顾表明,糖尿病视网膜病变可能是一种与维生素D缺乏相关的疾病。

来自美国纽约的研究人员表示:“糖尿病患者若维生素D水平较低,可能更早或患有更严重的糖尿病视网膜病变。”

研究人员表示,维生素D可改善II型糖尿病患者的胰岛素分泌并且可直接降低血管内皮生长因子。而缺乏则会产生相反的效果。动物研究已经证明视网膜膜中存在维生素D受体,当给予维生素D时,动物模型显示视网膜膜血管化减少。但是在人类中维生素D与视网膜膜的相关研究较少。

之前的研究显示糖尿病微血管并发症、周围神经病变与维生素D水平降低之间存在相关性。另外,最近一项研究显示,单次肌肉注射600000IU的维生素D与疼痛性糖尿病神经病变症状显著减少相关。

研究人员从2015年7月以来的相关研究中筛选出13项符合标准的研究,涵盖9350例糖尿病患者。这些患者均参与了糖尿病视网膜病变与维生素D缺乏的评估研究,所有研究均为观察性研究。

研究表明,伴有维生素D缺乏的糖尿病患者,与不伴有维生素D缺乏的糖尿病患者出现任一类型糖尿病视网膜病变的危险相比,具有明显的差异性。

此外,糖尿病视网膜病变患者的血清维生素D水平更低。

研究人员表示,人类生理学多种领域涉及维生素D,小到感染,大到癌症均可能有维生素D参与。而现在又发现了维生素D与糖尿病并发症相关。本次研究分析汇总了大量基础实验和临床数据。进一步探究纠正维生素D缺乏是否改善研究结局显得尤为重要。

边德

科技金融新举措
为杭州地区的国家级
高新企业发放纯信用贷款

杭州市科委
杭州10家银行
杭州高科技担保有限公司

联合推出

高新企业
信用贷款

联系电话:
0571-87020963,81396317
13777404242,18658868796

详情手机扫描二维码