

毅行成风,膝关节表示难以接受!

不知从何时起,毅行成为了一种时尚,成为了一种精神! 作为一名骨伤科大夫,浙江省中医院副主任医师季卫锋表示,适当的运动对我们的膝关节是有益处的。但毅行,这种长时间长路程的运动,我们还是不提倡的。

毅行活动起源于香港,是由慈善机构所组织的鼓励广大市民自愿参加的徒步活动。四人一组,在规定的时间内,走完活动预设的路线路程。如杭州毅行大会,有5公里、15公里、30公里和50公里不同的路程长度。毅行不是比赛,而是对自我生理和心理的挑战。

虽然毅行是一种精神,是一种自我挑战,但季卫锋表示,毅行是长时间长路程的运动,很大程度上会对膝关节造成损伤。

季卫锋介绍,人体的膝关节是滑膜最多、关节面最大和结构最复杂的关节。膝关节的滑膜可生成和吸收关节液,从而润滑膝关节。若长时间使用膝关节,滑膜就会受到持续的刺激,产生炎症,导致关节液的生成和吸收障碍,从而就会出现膝关节疼痛、肿胀,甚至膝关节无法正常活动。这就是我们常说的滑膜炎。

事实上,滑膜炎并非细菌感染导致的炎症,而是持续的物理性刺激所引起。若滑膜炎没有得到早期有效的治疗,那么滑膜的形态就会发生改变,侵袭膝关节的软骨,从而导致膝骨性关节炎的发生。

吸烟会直接损害肌肉

烟民们需要注意了:吸烟不仅会损害你的肺,还会直接损害你的肌肉。最新发表在美国《生理学杂志》上的一项研究称,香烟烟雾中的有害成分会造成腿部肌肉中的毛细血管退化,减少血管数量,进而影响氧和营养物质的输送,弱化肌肉力量。

日常生活中,如果你留心就会注意到,吸烟会弱化一个人的肌肉力量,影响其运动能力。普遍认为,这种肌肉无力是因为吸烟导致肺部受损,进而限制了人的活动和锻炼能力造成的。而由美国加州大学圣地亚哥分校、巴西里约热内卢联邦理工大学和日本高知大学研究人员共同开展的新研究,则给出了新的解释。

研究团队通过实验鼠实验发现,香烟烟雾中的化学物质,无论是通过呼吸系统进入体内,还是直接被注射进循环系统,都会对骨骼肌产生负面影响。它们会造成腿部肌肉中毛细血管的退化,降低肌肉能够接收到的氧和营养物质数量,最终影响肌肉的新陈代谢水平和运动能力。

香烟烟雾中约有4000种化学物质,该研究并没有确定哪一种化学物质是造成肌肉损伤的罪魁祸首,这将是下一步研究的重点。

吸烟有害健康,新研究则表明这种损害是多方面的,尚有我们未能明确的损害机制,而要阻止这些损害的发生,远离香烟是最佳选择。

刘海英

滑膜炎患者常表现为膝关节肿胀疼痛。临床上,为诊断滑膜炎以及排除其他相关疾病。需拍摄常规X线片和磁共振片。通过常规X线片,临床医生可对患者膝关节进行整体的评估。通过磁共振片,可清晰地显示膝关节的内外各种结构,反映膝关节的损伤以及炎症反应情况。若常规X线片和磁共振片不能明确诊断,需在关节镜下进行诊断。

在治疗上,患者既可以选择西医,也可以选择中医。

若症状比较轻,选择非手术治疗:休息,理疗,针灸,口服或者外用消炎镇痛药物。若症状比较重,经

过正规的非手术治疗超过两个月不能有效控制关节积液,则需选择手术治疗:手术方式是“关节镜下镜检+活检+病灶清除术”,也就是在关节镜下清除炎性滑膜,渗出的纤维蛋白,关节腔内的沉积物、新生物等。

季卫锋介绍,对于滑膜炎,中医中药治疗也有相当不错的效果。近日,一位因毅行40多公里导致膝关节剧痛的30岁女性患者就在浙江省中医院接受中药治疗后,症状明显好转,回归社会家庭。此前,该女士已在家待业一年。季卫锋介绍,在中医经典《金匱要略》中记载“病历节,不可屈伸,疼痛,乌头汤主之”。但乌头有毒,患者不可自行服用。

于伟



世界无烟日公益快闪

今年的5月31日是第31个“世界无烟日”,今天上午,“公益快闪、无烟杭州”——2018“世界无烟日”主题活动以新颖、轻松的快闪形式在杭州嘉里中心广场亮相。

来自浙江大学DFM街舞社的12名青春靓丽的专业舞者快速聚集,她们身穿印有“无烟杭州、健康你我”的白色T恤,通过热情活力的动感舞蹈表演,

呼吁市民远离烟草危害。活动现场,公益志愿者们还摆开了公益快闪之“控烟万人签名”横幅,一边向广大市民讲解吸烟危害健康常识,发放宣传册,一边号召广大市民积极签名,响应控烟活动,传播控烟常识。

严敏

肝功能异常切莫忽视

肝脏是人体内最大的实质性器官,成人肝脏重1200克到1500克,位于右上腹,受胸廓保护。其结构复杂、功能多样,是人体内最大的“化工厂”。许多因素均可导致肝脏损伤,在临床上表现为不同的肝脏疾病。慢性肝病如不经有效治疗,部分会发展为肝硬化,少数患者甚至是原发性肝癌。因此,肝病的早期发现、正确诊断和及时治疗非常重要。

那么,肝病包括哪些类型?

1.病毒性肝炎(包括甲、乙、丙、丁、戊型肝炎)。其中甲型和戊型肝炎经消化道传播,医学上称为粪一口途径,也就是常说的病从口入。主要表现为急性肝炎,绝大多数患者可以完全康复,不留任何后遗症。而乙型和丙型肝炎是经血液途径传播的,如输入带有病毒的血液和血液制品、不安全的注射、无防护的性行为以及母婴传播等,既可引起急性肝炎,也可引起慢性肝炎。

2.酒精性肝病。男性每日酒精摄入量大于40克(相当于50度白酒2两),女性大于20克(相当于50度白酒1两),持续5年以上,就很可能引起酒精性肝病。其表现轻重不一,有轻微的酒精性脂肪肝,也有严重的酒精性肝硬化。

3.非酒精性脂肪性肝病。这种病主要由于肥胖和能量过剩引起,同时伴有炎症。

4.药物导致的肝损伤。在临床上也很常见,无论是化学合成药(西药)还是中草药,均有可能造成肝损害,应引起警惕。

5.自身免疫性和遗传代谢性肝病。此两类疾病相对较少见,甚至罕见,诊断困难。

肝脏是一个相对“沉默”的器官,对感觉不够灵敏。肝脏发生问题时,可能会伴有腹部不适、腹胀、食欲不振或乏力;损伤比较严重时,还会出现尿色加深、皮肤和巩膜黄染;慢性肝病患者还会出现肝掌和蜘蛛痣。但是,许多慢性肝病患者症状很轻微,甚至没有任何临床症状,只是在进行肝功能化验或肝脏超声检查时才被发现。

对于有上述表现而怀疑有肝脏疾病者,主要通过化验和肝脏超声检查来确定是否有肝病,是什么肝病。

常用的肝功能试验指标主要包括:反映肝细胞损害的丙氨酸氨基转移酶(ALT)、天门冬氨酸氨基转移酶(AST),反映胆管系统损害的γ-谷氨酰转肽酶(GGT)、血清碱性磷酸酶(ALP)和胆红素(Bil),以及反映肝脏合成功能的白蛋白(ALB)、凝血酶原时间(PT)。一旦发现上述指标异常,应及时就诊。

肝脏的影像学检查,最常用者为腹部超声,必要时可采用计算机体层扫描(CT)、核磁共振(MRI)等检查,来发现有无肝硬化、肝占位及血管和胆管异常。有时还需进行肝脏弹性测定,以确定肝纤维化及脂肪肝的严重程度。肝病的病因诊断最重要,是确定治疗策略和治疗方案的基础。例如,通过化验病毒性肝炎项目可确定病毒性肝炎的类型。有时为明确病因还需进行肝脏穿刺,获取肝组织标本进行病理学诊断。

如果发现肝功能异常或肝脏超声检查异常,不宜盲目服用所谓“保肝”药物,而是应到正规医院的肝病科、消化科或感染科就诊,尽量通过全面系统的检查找出导致肝功能异常的原因,从而采取有针对性的治疗措施。

贾继东



现代设施农业综合解决方案服务商

阳田是国内首家致力于为农业供给侧改革提供现代设施农业综合解决方案的平台型公司。

公司主要通过平台(农业种植技术研究平台、农业装备技术开发平台、果蔬产品销售支持平台)建设,整合全球农业资源,引进并转化国际先进的农业种植技术与农业装备技术,打造集农业种植技术集成、农业装备技术集成和果蔬产品销售集成于一体的现代设施农业综合解决方案,为从事农业生产经营的客户群体(农户、农企)提供包括规划设计服务、农业装备供应、种子种苗供应、专用肥料供应、种植技术服务和产品销售支持等一站式服务。

地址:萧山区进化镇华家垫村
电话:0571-82232269



创新中国产业园·东新分园

园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁五号线,BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初创期的小微科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加区组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家们的创业俱乐部。

招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112



创新中国产业园·集品科创分园

创新中国产业园·集品科创分园坐拥杭州中央商务区,位于商业发达的和平会展中心东300米,交通便利,距地铁口仅150米。这里是创新创业的集聚地,这里是人才荟萃区,这里是杭州政策高地! 欢迎合作,欢迎加盟,多谢关注,推介有奖。

联系人:沈先生 电话 13958026342

