

冬季护膝很重要！骨科医生教你几招

本报记者 郝 婧

古语云：“冬者,天地闭藏,水冰地圻。”立冬过后,天气会更加寒冷,严寒刺激性不但会产生人体的不适,还会引起、加剧一些疾病的症状,膝关节是最容易受到寒风影响的部位,不要以为膝盖冷不是什么大问题,不及时缓解可能会导致膝关节疼痛、关节炎等病症。冬季到底该怎么护膝呢?为此,记者采访了银川市中医医院骨伤二科主任医师刘雷。

冬季膝盖较容易受损

“冬季本是寒气入体的季节,膝关节的软骨是靠滑膜分泌的滑膜液营养的,它自身没有血管和神经,如果受到寒冷侵袭引起滑膜炎,就会造成滑液分泌减少,这样就会加重膝关节炎,造成肿胀疼痛,活动受限……”刘雷说,很多中老年人在立冬后膝关节就会出现肿胀疼痛,其实就是大家说的“老寒腿”。

中医称“老寒腿”为骨痹病,中医认为骨痹病多为年老体衰,加之外感风寒湿邪所致。《素问·痹论》记载:“风寒湿三气杂至,合而为痹也;痛着,寒气多也,有寒故痛也。如果膝

盖不适,初期时关节隐痛伴酸胀,运动加重,休息可减轻。如果长期不加以治疗或保护,关节就会发生肿胀、变形,关节还有弹响,再活动时关节僵硬、疼痛加重。刘雷告诉记者,虽然膝关节炎老年人患病较多,但现在很多年轻人冬季不注重保暖也会出现膝关节炎,阴天或气温下降时会出现膝关节不适等症状。冬季穿太少膝关节过度受凉,局部血管过度收缩,关节液分泌减少,关节更容易间接受到伤害。

如何保护我们的膝盖

对于年轻女性而言,上班喜欢穿高跟鞋,鞋跟越高对膝关节的损伤越

大。刘雷建议,女性朋友要避免膝关节外伤、避免长期穿高跟鞋,尽量以旅游鞋、慢跑鞋为主。

对于老年人和年轻人都适用的冬季护膝方法,刘雷认为首先要注意保温,气温骤降时一定要添加衣物,尤其是膝关节的保护;要进行适当的体育锻炼,年轻人可以做一些非负重的有氧锻炼,比如游泳,老年人可以打打太极拳、慢跑等,活动量以身体舒服、微出汗为度。

“还有一点,从中医角度来说脚部直接和地面接触,但由于脚部脂肪很少,也是最不保暖的部位,脚部又汇集了全身的经脉,如果脚部觉得冷,全身都会很不舒服。”刘雷建议,

冬季多泡泡脚,对于膝关节以及全身保暖都有益处,足浴不同于平时洗脚,可以试着加点艾草红花姜粉足浴包,让你远离关节疼痛、脚干脚裂;艾叶泡脚还能通畅气血、祛虚火驱除寒气;红花中含有活血化瘀的物质,红花泡脚能有效预防心脑血管疾病;姜粉泡脚驱寒暖体,缓解疲劳,提高免疫力。

刘雷还建议,可以每天做做膝关节操,用手去抓髌骨,抓20下。此外,可以揉髌周,沿着髌骨周围按摩,第三个就是拍打,拍打膝关节,可以促进膝关节血液循环,晚上睡觉时可以捏小腿,促进腿部血液循环。

练反应首推打乒乓球

老年人练车需要提高眼、手、脚的反应速度,而生活中,提高反应速度关键时能救命,比如过马路时反应速度快的人不容易发生交通事故,在预防摔倒时,快速的反应能力也可以减少身体损害。随着年龄增长,我们的反应能力会变弱,但每个人都可通过体育锻炼和训练,提高反应速度,并在老年阶段改善或延缓反应能力的下降。

居家玩体感游戏也能练反应 适合老年人提高反应能力的针对性训练在体育游戏里有很多,有空在家里就能操练起来。这些游戏不需要很多体力,非常适合老年人休闲娱乐。比如打开电视,现在里面都有跳舞、跳操等各种教学视频,以及一些虚拟体感游戏,听节拍跟着他们一起动,就是一种很好的针对性练习。现在很受女性欢迎的跳舞毯是不错的选择。您也可以找台游戏机或用手机里的小游戏,每天玩30分钟。快节奏的游戏会提高大脑处理信

息的能力。

针对老年人反应力的体育运动项目是多样化的。建议采用健步走、广场舞、游泳、太极拳等简易、强度不高的方式进行规律运动,增强体质。体力较好、有一定基础的老年人,可参加非身体接触的对抗性运动,如打网球、羽毛球、乒乓球,练柔力球,需要眼手有很好的配合度,以保持身体的灵活性和反应能力。老年人不要选择篮球、足球等,以避免运动损伤。在球类运动中,最适合老年人练反应的是乒乓球。乒乓球运动在法国进了医生处方,因为研究证明它可治疗帕金森病和阿尔茨海默症。

测测你的反应快不快 抓尺子测反应:一个人拿着学生常用的塑料长尺,垂直,零刻度朝下,突然松手,测试者将手紧贴尺子尾部放在下方,如果抓住的刻度在5厘米左右,说明反应比较快;超过20厘米则反应比较迟钝。

(据《北方新报》)

吃了这些药 可别晒太阳

包括抗菌药、部分中药等,专家教你应对药物致光敏反应

吃后须防晒的药物不少 既有西药也有中药

到底在吃什么药的时候要格外注意防晒,防止光敏反应呢?总的来说,主要包括一些抗菌药物、非甾体类药物、心血管药物、降血糖药、部分避孕药、部分抗肿瘤药、部分中药等。抗菌药物类一般是指具有杀菌或抑菌活性的药物,包括各种抗生素、磺胺类、咪唑类、硝基咪唑类、喹诺酮类等化学合成药物。吃“沙星”类抗菌药一定要避免暴晒,可以通过晚间服用减少此类不良反应。在四环素类的抗菌药物中,引起光过敏反应的药物有金霉素、土霉素、米诺环素等。非甾体类抗炎药能够引起光过敏反应的这类药物包括阿司匹林、双氯芬酸钠(扶他林)、布洛芬(芬必得)等,可表现为光毒性或光变应性反应。因此,心血管疾病或因发热、头痛等正在服用这些药物的患者也应该注意尽量避开阳光暴晒。心血管药物这类药物中引起光过敏反应的包括胺碘酮、奎尼丁、硝苯地平、尼莫地平、心得安等。对于长期服用胺

碘酮的患者,有超过一半的人可在曝光区出现蓝灰色色素沉着。降血糖药患有高血糖正在服用格列本脲、格列美脲、格列吡嗪、格列齐特等磺脲类降糖药的患者要注意,这些药物可引起光变应性、扁平苔藓样变、假卟啉症反应。消化系统药物因为肠胃疾病服用雷尼替丁、奥美拉唑、泮托拉唑等药物的患者也应注意,这些药物也会引起光敏反应。部分避孕药含雌激素、黄体酮的口服避孕药引起的光过敏反应相继有报道,因此在服用这些药物时可以参考一下其成分,并合理采取防晒措施。部分抗肿瘤药甲氨蝶呤和氟尿嘧啶(5-FU)等对光较敏感,服用后易出现光敏感性皮炎。部分中药由于中药多为复方制剂,因此大家在使用时可以多注意药物的成分,根据资料显示:引起光敏反应的中草药有补骨脂、连翘、竹黄、独活、沙参、白芷、白鲜皮、仙鹤草、前胡、防风、荆芥等,以及雷公藤多甙,不过多为个案报道。

【相关链接】

光敏反应

药物致光敏反应是指,服用或局部使用某些药物后暴露于日光(主要为紫外线)所产生的不良反应。而光敏反应又包括光毒性反应和光变反应。光毒性反应主要发生于系统用药,可发生于任何人,一般首次用药后经日光及类似光源照射,几分钟到几小时内即可发生,发病主要集中在曝光部位皮肤。临床表现类似日光性皮炎,为水肿性红斑,严重者出现水疱,自觉有灼热感和刺痛感。其反应的强度与光敏感药物浓度和光照时间、强度有关。除去光敏物及避

光后,反应消退较快。光变态反应可由局部及系统用药所诱发,发生于少过敏体质者,小剂量光敏感药物和微弱阳光照射就可能发生反应。反应发生除与药物有关外,还和遗传、过敏体质有关。光变态反应首次发病一般有一到两天的潜伏期,皮疹除发生于曝光部位外,还可以迁延至非曝光部位。临床表现为湿疹样,可见红斑、丘疹、水疱或渗出,一般不留色素沉着,慢性损害可以使皮肤肥厚或苔藓化,部分可能发展成慢性、持久性光敏感性反应。(据《厦门晚报》)

宁夏眼科医院青光眼科团队手术水平国内领先

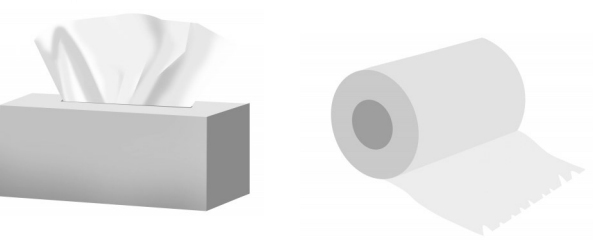
本报讯(记者 郝 婧)近日,记者获悉,随着微创技术的发展,宁夏眼科医院青光眼科主任哈少平团队不断学习新技术,成功为14例开角型青光眼患者实施微创青光眼手术,手术水平达到区内甚至国内领先水平。

青光眼微创手术是非滤过泡依赖的国际新型手术方式。“这个手术避免了青光眼患者传统手术造成的解剖结构改变,减少了传统手术后滤过泡带来的相关并发症。这是一种微创、安全、高效的手术方式。”哈少平说,经过一年多的努力,宁夏眼科医院青光眼科先后开展了iTrack光纤导管引导下的360度粘小管切开术,近期又陆续开展各类居全国领先的微创手术,如KDB小梁切开术、CLASS手术、UCP超声睫状体成形术以及XEN引流器植入术,都是针对开角型青光眼、先天性青光眼、继发性青光眼及各类难治性青光眼患者,术后均取得了良好的疗效。

据悉,由于MIGS手术难度较高,目前仅有少数发达国家和国内为数不多的几家医院开展,这项技术的顺利实施将我区青光眼治疗水平提升至新的微创高度。

◆ 健康科普 ◆

餐巾纸和卫生纸最好不要混着用



日常生活用的纸,主要有两大类:一类是纸巾纸,就是擦嘴擦脸用的面巾纸、餐巾纸等;一类是卫生纸,也就是如厕后清洁用的厕纸或卷纸。两种纸最好别混着用,它们是有本质区别的。

根据国家卫生执行标准,卫生纸的细菌含量≤600菌落总数/克,而真菌菌落总数则没有规定;纸巾纸的细菌含量≤200菌落总数/克,真菌含量≤100菌落总数/克。也就是说,卫生纸的含菌量是纸巾纸的三倍。再者,两种纸的生产原料不同。卫生纸由纯木浆制成,里面可能会添加一些再生原料,比如回收的废纸等;纸巾纸的生产原料是原生木浆,没有掺杂回收的废纸,更不能使用脱墨剂等,相对而言更为安全卫生。另外,卫生纸吸水能力较强,吸水后可溶解,用来擦脸擦嘴往往擦出一脸碎渣。如厕后用纸巾纸擦虽然不伤皮肤,但大部分纸巾纸沾水后不易破,可能会堵塞马桶。

(据《厦门晚报》)

唇部裂口抹点金霉素软膏

天气干燥,润唇膏成了必需品。建议从正规渠道买有质量保证的润唇膏。如果唇部出现起皮症状,可先用热湿的毛巾捂嘴唇,再用剪刀剪掉翘起的皮屑,切忌强行撕扯。如果唇部出现裂口,可涂抹金霉素软膏等缓解症状。一旦症状加重,尽快就诊。

(据《北方新报》)

手脚冰凉喝羊腰子汤

材料:羊腰子3个,大蒜2头,新鲜韭菜花60克,精盐适量。
制作方法:
1.将羊腰子切成块,大蒜去皮备用。
2.砂锅内加水适量,放入羊腰子块、大蒜、韭菜花,大火烧开后,再用文火煮至羊腰子烂熟,加入适量精盐即可。
用法:早晚分两次,餐前温服,7-10天为一个疗程。
功效:缓解手脚冰凉,补肾固阳,填精益气。

(据《大河健康报》)

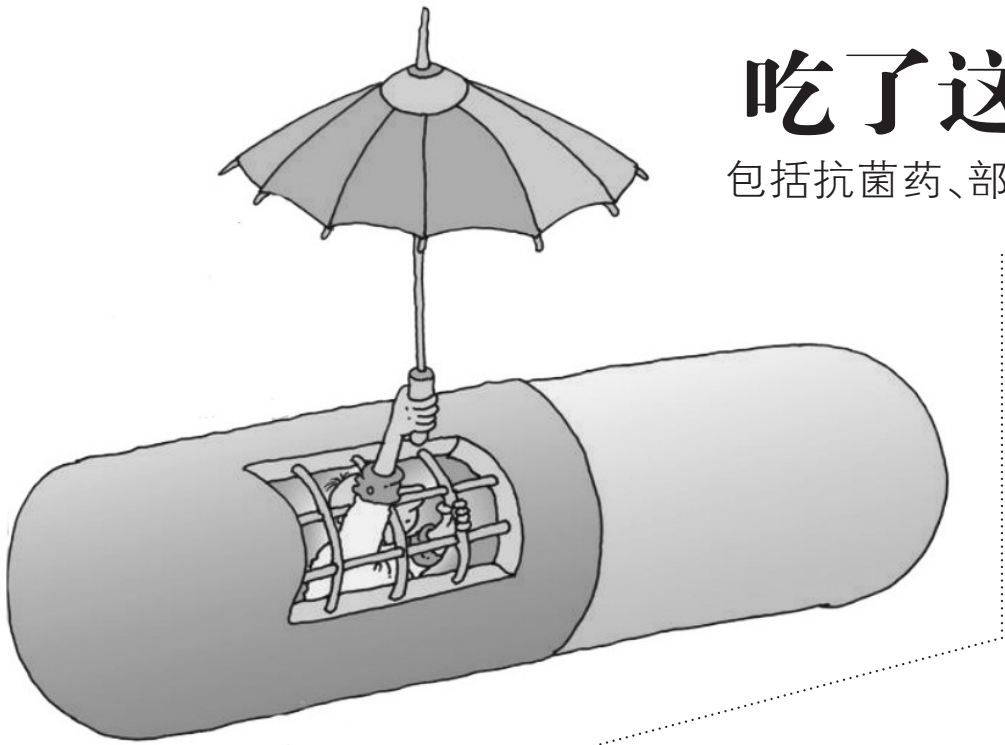
咳嗽不要随便吃甘草片

复方甘草片是很多家庭常备的止咳药,咳嗽咳痰来两片,不但止咳效果不错,价格也很便宜。甘草片为复方制剂,其主要成分有甘草浸膏粉、阿片粉、樟脑、八角茴香油和苯甲酸钠。不过,复方甘草片并非人人都能吃,以下人群出现咳嗽就不宜服用:

- 1.新生儿、婴儿慎用,一般建议3岁以下小儿不可服用本药;
- 2.孕妇及哺乳期妇女禁用;
- 3.对复方甘草片成分过敏者禁用;
- 4.有前列腺肥大,排尿困难的老年人慎用;
- 5.长期嗜酒且有酒瘾者、平日情绪不稳定者、胃炎及胃溃疡患者,不宜服用复方甘草片;此外,正在服用强心苷类药、降压药、降糖药的患者,也不宜同时服用复方甘草片。

另外值得注意的是,复方甘草片不宜长期服用。这是因为其中的阿片成分是一种易引起人体依赖性的药物,尽管其在复方甘草片中含量较低,但若长期、大剂量服用也会成瘾。因此复方甘草片在咳嗽症状减轻后就应及时停药,不宜长期服用,如果服用3-7天症状未缓解,请及时咨询医师。

(据《生命时报》)



【支招】

出现光敏反应别慌 停药、避光、抹药可缓解

在服用上述药物期间,尽量减少在日光下活动的时间。特别是在阳光比较强烈时,外出要撑太阳伞、戴遮阳帽或太阳镜,避免穿短袖上衣,皮肤裸露部位涂防晒霜。此外,患者也可以通过缩短用药时间、减少药物剂量以及晚间睡前服用来减少光敏反应的发生。比如一天只服用一次的药物若非必需早上吃,可选择在晚上服用。倘若最终还是发生了药物光敏反应,也不要慌,采取停药、避光、合理涂抹药物等方式均可缓解,必要时及时就医。首先是停用药物及避光,给予局部冷敷及外用润肤霜;外用糖皮质激素制剂抗炎,抗组胺药可以减轻瘙痒,严重者可口服或静脉应用糖皮质激素。当疾病原因必须应用有些药物,且不可避免接触光时,则需要严格避免日晒,认真准备好防晒措施。值得注意的是,对于一些患者来说,盲目停药和减少剂量也会产生不良反应或影响病情。因此特别提醒:停用药物或减少剂量前,及时咨询医生或药师。

“天高气爽,阳光充足,在这样的午后晒晒太阳再惬意不过了。今天特别提示的可不是护肤问题,而是如果您正在吃一些药物,可能最怕“见光”,服用后要格外注意防晒,防止药物致光敏反应的发生。那么,什么是药物致光敏反应呢?日常中又有哪些药物可导致光敏反应呢?”