



从学会走路的那一天起就不停地被磨损消耗

善待膝关节 从年轻时做起

膝关节是人体最大、最复杂的关节,也是最大的承重关节。在人漫长的一生中,膝关节的磨损是不可避免、无法逆转的,从学会走路的那一天起,就不停地被磨损消耗。尽管它在我们的生命中发挥着极其重要的作用,它的健康却往往被大家忽视。很多人直到被各种关节病痛困扰时,才想起呵护自己的膝关节,并为年轻时的不当行为后悔不已。那么,要善待膝关节,我们该注意些什么呢?

成长期:18岁前 防运动损伤

在18岁之前,膝关节处于发育阶段。生长痛:青少年的骨骼生长发育迅速,代谢产物易在膝关节处堆积,夜间膝关节附近或小腿前侧常出现疼痛。生长痛是青少年生长过程中正常的疼痛,度过生长周期就会自动好转。

处于发育期的青少年应采取循序渐进的锻炼方法。适量运动的初衷是帮助人体维持能量摄入和消耗的平衡,促进骨骼肌肉系统的良好发育。因此,青少年的体育运动应保持适量,并做好热身运动,避免过度地跑、跳、蹲,防止运动损伤。另外,合理补充含钙丰富的食物,有益于骨骼发育。

黄金期:18-30岁 避免过度运动

到了青壮年,膝关节处于“完美状态”,迎来它的黄金期。许多年轻人运动起来可以说不知疲倦,往往对可能出现的运动损伤认识不



膝关节在我们的生命中发挥着极其重要的作用。 资料图片

够。这个年龄段容易出现的问题如下:

“跑步膝”:跑步方式不当易引起一些膝关节的问题,俗称“跑步膝”。典型症状是膝盖附近疼痛,长时间保持膝盖弯曲坐姿、上下楼梯或者走小坡路时疼痛更明显。

针对当今社会的“运动热”,需要提醒大家,黄金期的膝盖虽然自我修复能力强,运动功能最强盛,适当的体育锻炼是必要的,但切不可盲目自信地过度运动,逞一时之快,最终还是自己的身体埋单。

脆弱期:30-45岁 增加膝关节稳定性

30-45岁,膝关节的软骨产生了早期轻度磨损,出现膝关节酸痛的频率增加,膝盖遭遇脆弱期。关节软骨是包绕在骨头外面的弹性结构,也就是老百姓俗称的“脆骨”,能够降低膝关节活动时的摩擦力,从而让膝关节的运动更有效率。

这个时期,膝关节容易出现内外侧副韧带损伤。尤其是经常穿高跟鞋的女性朋

友,膝关节的正常受力模式被人为地改变,更容易对膝关节内外侧副韧带造成损伤。在这个时期,膝关节保健的重点是要避免爆发性强、动作幅度大且频率过高的运动。同时要重视膝关节周围肌肉力量和协调性的锻炼,以增加膝关节的稳定性。

退化期:45岁以上 减轻膝关节负担

这时期骨质开始逐渐流失,膝关节的坚固程度也开始下降。随着人体自我修复能力的下降,磨损下来的碎屑无法完全吸收,逐渐堆积在膝关节里,形成一个个小球状的“游离体”,这会进一步加重膝关节的退化。

针对膝关节退化期的主要问题,有如下几点建议:1、健康饮食,控制体重,避免肥胖,以减轻膝关节的负担;2、穿厚底而有弹性的软底鞋,以减少膝关节所受的冲击力,降低膝关节的磨损程度;3、减少骑车、爬山、爬楼等磨损膝关节的运动,坚持每天锻炼膝关节的力量,如直腿抬高、侧抬腿等动作。 齐鲁

无此效应。由于一氧化氮有益降低血压,所以研究者认为,是紫外线而非阳光热量对降压起到了关键作用,进而降低了发生心脏病、中风或血栓的风险。

费利什教授分析指出,晒太阳的健康受益远远大于患皮肤癌的风险。

多项研究表明,夏季血压比冬季更低;在远离赤道、日照相对较少的国家,居民血压更高,这些都与日照量密切相关。

综合

减肥需慎重

有可能产生抑郁症肝衰竭脑膜炎等“后遗症”

23岁的小虹(化名)近日突发言行异常、大喊大叫,问话时答非所问,牛头不对马嘴,在湖南省第二人民医院被诊断为病毒性脑膜炎。医生表示,这与她在疲劳的情况下仍过度减肥不无关系。

“患者此次患病可能跟她近期学业压力大又过度减肥,导致抵抗力下降有关。”医生表示,预防病毒性脑膜炎,首先要加强锻炼,饮食均衡,保持充足的睡眠,增强抵抗力;其次,要养成良好的生活习惯,勤开窗通风,饭前便后要洗手,注意防蚊;第三,疾病流行季节,要尽可能少去人群密集场所,出现发热、呕吐、头疼或者言行异常的症状,及时就诊。

而苏州大学附属第一医院也曾收治过一位患者。她为了减肥,吃了网上购买的自称“泰国产”减肥药,并在服用一段时间效果不理想后,在商家的推荐下加大用量,直至突发起病伴多器官功能不全,来到医院重症医学科。

经过鉴定,这些减肥药中主

要成分为氟西汀、氯苯钠芬以及其他不明成分,氟西汀原为治疗抑郁症的抗精神病药物,具有抑制食欲的作用,但是过量服用后可能导致“五羟色胺综合征”(激越、焦虑、轻躁狂、意识模糊、昏睡等症状)以及肝肾功能损伤甚至衰竭。

正规药物都会指出其不良反应,但是市面上的一些减肥药完全没有经过临床试验,也未经国家批准。这些药物含有作用于大脑、甲状腺、肝脏的物质和泻药等多种成分,剂量也不清楚,服用后危害非常大,并且也不能起到真正的减肥作用。

以往收治的服用减肥药病人当中,部分出现爆发性肝衰竭,如果救治不及时,可能需要肝脏移植,甚至死亡。而这例患者出现了大脑、心脏、肺脏、肝脏、肾脏、肌肉、血液系统多个重要脏器的功能损害甚至衰竭。

因此,减肥不要自行服药,最好还是饮食+运动,即使用药也应在医院营养医师的指导下进行。

人民网

结直肠癌早期容易“隐形”

及早筛查可提高治愈率

新华社北京1月9日电 结直肠癌早期症状并不明显,等发现的时候,可能已经是中晚期,多数患者感觉这个“恶魔”是悄悄来临的。专家认为,若能早期发现,及时治疗,结直肠癌患者5年生存率可达80%以上,基本实现治愈。

结直肠癌是世界第三高发恶性肿瘤,近十年来在我国发病率逐年上升,位列国人五大癌症之一。在日前举行的第十一届健康中国论坛上,由22位权威专家撰写审核的“结直肠癌患者指南”发布,以期为大众和患者提供一份结直肠癌预防、早筛、确诊、治疗、康复的全流程疾病科普百科。

“虽然我国结直肠癌发病率逐年上升,但遗憾的是,结直肠癌的早期诊断比例较低。”浙江大学肿瘤研究所所长张苏展在发布指南时介绍,由于结直肠癌早期容易“隐形”,没有特异症状,而大部分民众也没有直肠指诊、肠镜检查等癌症早筛的习惯,因此目前临床上接近80%的结直肠癌患者发现时就是中晚期,近半数患者生存期不超过5年。

而预防结直肠癌其实有5-

10年窗口期。河南省肿瘤医院消化内三科主任刘莺表示,结直肠癌的发生要经过从息肉到腺瘤,最终发展成肿瘤的过程,一般需要5-10年时间。结直肠癌若能早期发现、及时治疗,患者5年生存率可达80%以上。

据介绍,结直肠癌在发生前,肠道常存在很长时间的癌前病变,即结肠腺瘤。一般来说,从腺瘤发展到癌,大概要六七年时间。在这个时间段里,通过肠镜检查,可以发现腺瘤,并及时切除,从而防止癌的发生。如果发现腺瘤已经发生癌变,但癌细胞仅侵犯到结肠内最表浅的一层,在肠镜下可以完整切除肿瘤,也可以达到治愈。

北京大学肿瘤医院消化肿瘤内科副主任医师王晰程认为,如果出现排便习惯改变(便秘、腹泻)、腹部胀痛不适、便中带血和黏液、消瘦等现象,应引起重视。对于结直肠癌高危人群及45岁以上人群,要定期进行结直肠癌的早期筛查。

此外,专家指出,为预防结直肠癌,平时要适当运动,维持正常体重。少吃红烧肉和加工后的肉食品,多吃全谷物和膳食纤维,戒烟戒酒。

多晒太阳降血压

受益远远大于患皮肤癌的风险

英国科学家完成的一项新研究发现,晒太阳有助于降低血压,进而降低心脏病发作和中风风险。

新研究中,英国南安普顿大学研究员马丁·费利什教授、皮肤病学专家理查德·韦勒博士和来自爱丁堡大学的实验医学及综合生物学专家一起,以身体健康、血压正常的志愿参试者

为对象,展开了日晒与健康的关联研究。参试者被要求接受两次日光浴照射,每次20分钟。第一次照射中,参试者同时接受紫外线和灯热照射;第二次紫外线被隔离,参试者皮肤只接受灯热照射。结果发现,接受含紫外线阳光照射20分钟后,血管就会扩张且释放一氧化氮;仅接受灯热照射者则