

健康关注

人体关节要省着点用吗

牛丹 环晓

时下,有越来越多的人热衷于健身运动,由此带来的运动损伤也有所增加,诸如“跑步膝”“网球肘”等。于是有人提出,关节的寿命是有限的,要“省着点用”。对此,上海交通大学医学院附属第九人民医院骨科副主任李慧武主任医师认为,没有“关节要省着点用”这样的说法。运动是必须的,膝关节应该合理使用,而不是省着点用。

运动应该张弛有道

“生命在于运动”,运动对人而言,是必需的。膝关节的运动,涉及到肌肉、肌腱、软骨等组织,这些组织的强健与否,也同样影响着膝关节的功能健康。

人体的肌肉都是相互拮抗的,如果一部分肌肉处在屈曲、放松的状态,那么相对应的肌肉就处在拉伸、紧张的状态。这就是为什么人在睡软垫床的时候感觉很舒服,但第二天会感觉身体很累,而睡硬板床的时候,当时感觉并不舒服,但是第二天却感觉很舒服。

之所以睡软垫床的时候会感觉很舒服,是因为躯干的屈肌都处于放松状态,但是长时间躺在软垫床上,屈肌在长时间放松的同时,意味着对侧的伸肌一直处于拉伸的状态,起床后反而会感觉浑身酸胀不舒服。”李慧武解释说,“而睡硬板床的时候,躯干肌肉累了就自然而然会调整身体的位置,不断地翻身,伸肌和屈肌就会交替休息。第二天起床的时候,就会感觉身体很舒服。”

所以,我们平时做康复训练的时候,也要让伸肌和屈肌交替休息。真正有利于肌肉放松休息的方式是,有节奏的收缩和放松。膝关节也是如此,周围肌肉长时间保持同一状态,反而更容易疲惫,应该经常活动,交替变换姿势,所谓张弛有道。

软骨需要经常“挤压”

对于骨关节而言,运动也是必需的。关节存在的意义就在于便于人的活动。如果不活动,关节就会退化,也就失去了其存在的意义。

运动时对骨关节产生适当的冲击力,肌肉适当收缩与松弛,对软骨是有益的。如果剧烈的冲击

超过其承受能力,软骨就容易老化。但是如果不动,软骨也容易老化、变性。软骨的营养依靠关节液一点点地渗透滋润,所以对于软骨而言,最好的营养方式就是给予一定的挤压。比如慢跑、快走、慢走等这种程度的运动,产生的挤压就比较合适。

长期不用,关节软骨就会退化。有些人平时一动不动,慢慢肥胖之后,想要减肥了,突然开始运动,很容易损伤关节。因此,适度适量地、持之以恒地运动,对膝关节是有益处的。

不同年龄段选择不同的运动方式

运动是健康的基础,每个人都需要运动,区别在于选择怎样的运动方式,包括运动强度和运动量。不同的运动方式对膝关节会造成不同的影响,

什么年龄段做什么年龄段的运动。有些天生体质特别好的人,关节、韧带、肌腱等的机能都特别好,可能到了六七十岁仍能进行较强的运动,但是大部分人到了这个年龄段就已经不适合做剧烈运动了。很多运动员到了三四十岁就退役了,并不是因为他们不热爱运动了,而是因为身体机能到了一定的年龄段就承受不了高强度的运动了。

“膝关节的半月板从20岁以后,就开始慢慢老化、变性了。”专家介绍说,“好比一个橡皮垫放在阳光下晒,就会逐渐脱水、变干。”年轻的时候,我们从高处跳下,膝关节的半月板能够承受这一冲击力;而到了三四十岁,从同样的高度跳下来,同样的冲击力,半月板可能就会破裂。所以,从运动角度来讲,什么样的年龄段适合什么样的运动。随着年龄的增长,运动方式应该做适当调整,可以选择打羽毛球、游泳等对抗性不强的运动。

对于膝关节而言,特别推荐游泳运动。哪怕是不会游泳的人,也可以在水中做划水动作或在水中行走,既能锻炼身体,又能增强肌力。而且由于水的浮力,体重给膝关节带来的负荷也相对减少。对于年龄大不方便游泳者,可以慢走、快走、慢跑。老年人不适合长距离奔跑或打篮球等一些跳跃性的运动。因为跳跃的过程对半月板软骨的冲击力比较大,对于已经老化的半月板来说可能难以承受这种冲击力,容易造成损伤,导致半月板破裂。

选择适合自己的运动强度

膝关节炎的发病也存在一定的个体差异,每个人能承受的运动强度是不一样的,不能一概而论。那么,如何判断适合自己的运动强度呢?

可以根据自己运动后的感觉来判断。如果白天运动后,晚上睡觉的时候膝关节没有不舒服的症状,不影响休息,这个运动量就是合适的。如果运动后出现膝关节疼痛,这是一种预警症状,说明这种运动已经不太适合这一年龄段了,需要调整运动方式。如果在同样的运动强度和运动量下,偶尔出现一次膝关节疼痛,比如一年最多发生一两次这种情况,那么还是可以保持这样的运动强度和运动量的。

总之,运动强度的把握要靠自己的感受。运动后没有明显的酸胀痛、不影响睡眠、不影响日常生活就可以。如果运动后多次发生酸胀疼痛、影响睡眠甚至影响生活,实际上就是身体在预警,告诉你运动已经超负荷了。

运动方式因病而异

常听人说,下楼、下坡对膝关节的冲击最大、损伤最大,所以下楼最好坐电梯,下山最好选择缆车。事实真的如此吗?

不同的运动方式,冲击力作用于不同的部位。有些关节炎患者确实在下楼、下坡的时候疼痛加剧,或出现“打软腿”的现象,那么这些人就不适合这类活动;但也有些膝关节炎患者下楼、下坡的时候并没有不适,也就没有必要禁止这类活动。

某些运动方式导致膝关节不适的时候,应该做合理的调整,而不是放弃运动。比如膝关节前方疼痛,可能是髌骨软骨炎,在这种情况下就不能再做蹬自行车的运动,尽量减少上楼、爬山、半蹲等,因为这些运动或动作会对髌骨产生较大的压力,增加髌骨损伤的几率。但可以进行快慢走等对髌骨压力小的运动,以减少对髌骨的损伤。一旦出现膝关节痛,还是应该先去医院骨科就诊,让专科医生来判断究竟是哪一部位的损伤,让专科医生帮助选择合适的运动方式。

年轻人的膝关节响声:滑膜增生、瘢痕增生、结节、软骨软化、肌腱腱板的跳跃等,都可能引起膝关节运动轨迹不良,从而出现响声。如果从小就有这样的情况,一般不需要做调整,不必太关注这一问题,但这种声音可能会给人造成一定的困扰。

老年人的膝关节响声:可能是由于膝关节的退行性改变、老化的造成,这种弹响同时会伴有不舒服的症状,比如疼痛。这种情况就要采取相应的处理措施,避免膝关节损害。

链接▶▶▶

膝关节活动时有响声怎么办

有些人的膝关节在活动的时候会发出响声,这些人往往非常担心:是不是膝关节“坏”了?要不要治疗?是不是不能运动了?

膝关节发出的响声分为两种:一种发生于年轻人,一种发生于老年人。一般膝关节的响声多发生于下蹲站起、站立位下蹲等这类膝关节大范围屈伸运动的时候。不同原因引起的不同响声,要区别对待。

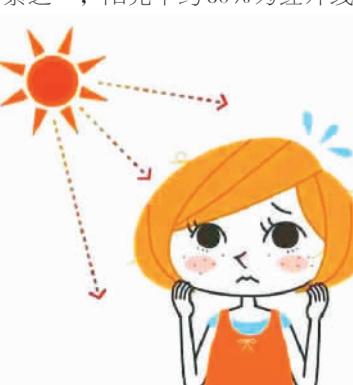


杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

夏日明媚的阳光在给人们带来温暖的同时,有时也会带来烦恼。有一部分人晒了太阳之后,暴露部位的皮肤出现红斑、丘疹、风团样或水疱等皮疹,皮损部位有烧灼感、痒感或刺痛,我们称之为日光性皮炎,它是一种与日光相关的皮肤疾病,即通常所说的日晒伤。随着现在民众生活水平的提高,旅游业的发展,化妆品的广泛应用以及大气臭氧层破坏的日益加重,光敏性皮肤病的发病率不断上升。

阳光是维持地球生物生命的三大要素之一,阳光中约60%为红外线,



约37%为可见光,3%为紫外线。紫外线又分为短波紫外线(UVC),中波紫外线(UVB)和长波紫外线(UVA)。自然界中UVC能为大气层中的空气、云层、尘粒及水气吸收与散射而被过滤掉,能够到达地面作用于皮肤的只有UVB和UVA,并会直达皮肤真皮层,使过敏体质人群受照射区皮肤出现红、灼、热、痛,同时,紫外线辐射还会导致“健康杀手”——自由基在体内急剧增加,使局部皮肤产生皱纹、色素沉积、细胞损害,甚至可改变免疫系统,造成更严重的光毒性和光过敏反应。

日光性皮炎的发病原因有很多,并不是只通过阳光照射引起。除了阳光照射,食物、药物因素也可致日光性皮炎。如菠菜、油菜、荠菜、苋菜、芹菜、茄子、土豆、白菊花、白芷等食物或药物,食用后,这些食物、药物里面的光感性物质就会在体内积蓄,达到一定浓度时,人体裸露的面、手、足等部位的皮肤经过太阳光的直射即可导致代谢障碍而诱发皮炎。

中医学文献记载的“日晒疮”与日光性皮炎相关。《外科启玄》日晒疮

记载:“三伏炎天,勤苦之人,劳于工作,不惜身命,受酷日暴晒,先痛后破而成疮者,非气血所生也。”中医认为本病由于禀赋不耐,血热内生,进食发物,脾胃失调,湿热内生,复因日晒,热毒袭肤,突然而发。

中医治疗日光性皮炎有其独到的方法。对于局部红肿、小水疱轻度渗出者,取鲜蒲公英、鲜马齿苋各10克,冰片1克,捣烂外敷局部。也可用马齿苋、苦参各30克,甘草10克,水煎后冷湿敷患处,每次20~30分钟,每日1剂,每剂药可用3~5次,直至痊愈。如果症状较重或反复发作可口服汤剂治疗。中医辨证论治将此病分为两型,一是热毒侵袭型:受晒皮肤红肿、光亮,或有红色丘疹集簇,灼热刺痛、瘙痒,或伴身热、头疼、口渴、小便赤短。舌红,苔薄,脉滑数。治疗方法是:生石膏30克,金银花、生地、紫花地丁各15克,野菊花、丹皮、黄芩、连翘、栀子各10克,竹叶、甘草各6克。二是湿毒互结型:曝晒处红斑弥漫,肿胀明显,水疱疱壁紧张,破后流黏液,或糜烂结痂,自觉瘙痒,灼热,口渴或渴

不多饮,眼睑红。舌质红,苔薄黄或腻,脉滑数。治疗方法是:生地15克,泽泻、车前子、黄芩、赤芍、丹皮、柴胡各10克,龙胆草、木通、甘草各6克,水疱溃破糜烂者,加马齿苋、黄柏、苍术各10克。无论哪种证型皆每日1剂,水煎3次,合并药液,早、中、晚分服。

日光性皮炎的防护非常重要,对于正常的人群,建议经常参加户外锻炼,使皮肤产生黑色素,以增强皮肤对日光的耐受程度。但对日光敏感性较强的人,应尽量避免曝晒。外出时做好防护,如打伞、戴草帽、手套等。还可以外用一些避光剂,如反射性遮光剂,15%氧化锌软膏、5%二氧化钛乳剂、5%对氨基苯甲酸乳剂或酊剂等。于曝晒前20分钟涂抹在暴露部位的皮肤上。夏季(6~8月)每天的10~14点是日光中紫外线照射最强烈的时间段,此时应尽量避免外出。一般而言,皮肤白和皮肤干燥的人比油性皮肤和皮肤黑的人对日光更敏感,此类人群更应多加注意。

(作者系北京市朝阳中医医院副主任医师)

中医疗法防治日光性皮炎

王红蕊

医疗前沿

乳癌药物研究数据公布

HER2阳性乳腺癌患者生存期延长

郭 鲲

在近日举行的2019年美国临床肿瘤学年会(ASCO)上,瑞士罗氏制药展示了其17项乳腺癌药物最新研究成果,最为突出的是治疗PD-L1阳性三阴性乳腺癌和HER2阳性乳腺癌的研究,以及III期CLEOPATRA临床试验评估帕妥珠单抗帕捷特(Perjeta®)联合赫赛汀(曲妥珠单抗)联合化疗治疗HER2阳性晚期乳腺癌的长期疗效和安全性。

据罗氏首席医学官兼全球产品开发负责人Sandra Horning博士介绍,过去20年间,罗氏的多项科学研究已经改变了乳腺癌的标准化治疗,此次公布的最新研究数据显示,其带给晚期HER2阳性乳腺癌患者前所未有的生存益处。在三阴性乳腺癌方面,免疫治疗药物(Tecentriq,俗称T药)联合化疗一线治疗晚期乳腺癌患者的中期总体生存结果,是全世界尝试肿瘤免疫疗法用于治疗晚期三阴性乳腺癌的第一个阳性结果。

对此,浙江省肿瘤医院院长助理、乳腺肿瘤内科主任王晓稼教授表示,目前中国正在进行双靶加化疗治疗HER2阳性晚期乳腺癌临床研究,而双靶联用,效果叠加,可以让早期乳腺癌患者更有机会走向临床治愈。

健康互联网

《中国心血管疾病防治现状蓝皮书》发布

雪 蓓

《中国心血管疾病防治现状蓝皮书》(简称《蓝皮书》)近日在京发布,从多个角度展现中国心血管领域的现状和防治方向。数据显示,中国现有心血管病患病人数约2.9亿,死亡率高且处于上升趋势。专家表示,心血管疾病的防治是一个系统性工程,需要政府、专业学会、医生、媒体和公众等多方合力。

《蓝皮书》由中国医师协会、中国医疗保健国际交流促进会心血管疾病预防和治疗分会、中国心血管健康联盟和心血管健康(苏州工业园区)研究院等多个学术机构联合编写推出。

《蓝皮书》数据显示,中国现有心血管病患病人数约2.9亿,1990至2016年心血管病死亡人数从250多万人上升到近400万人;1990至2016年心血管病粗死亡率从220.8/10万人上升到290.8/10万人。除了死亡危险,心血管病的高发病率和高致残率给社会、家庭和患者个人带来了沉重的经济负担和心理负担。

越来越多的研究表明,生活方式、心理健康与环境对心血管疾病有着重要影响,因此《蓝皮书》中把“平衡膳食,合理运动,戒烟,健康心理,健康睡眠和健康环境”的关注统称为零级预防,区别于重视“高血压、高血糖、高血脂”等疾病影响的一级预防。虽然心血管疾病导致的过早死亡绝大多数是可以预防的,但专家表示,无论是零级预防、一级预防,还是预防再次发病的二级预防,中国的预防形势均不乐观。

北京大学第一医院心血管内科主任霍勇说,我国在一级预防方面,知晓率、治疗率和控制率均不理想,二级预防用药远低于全球平均水平。以高血压的知晓率为例,一半人不知道自己有高血压,知道有高血压的人群中用药人数不足一半,而用药人群中只有百分之十几的人能有效控制血压。

霍勇表示,近年来中国高血压、糖尿病、超重与肥胖、成人血脂异常患病率持续上升,而且烟民数量庞大、吸烟比例较高。高血压、高血脂、抽烟喝酒、肥胖超重、运动缺乏、不合理膳食等,都是导致心血管疾病的重要因素,空气污染、工作紧张、生活不规律等也是导致心脏疾病的另一个因素。

霍勇强调,心血管疾病的防治是一个系统性工程,需要政府、专业学会、医生、媒体和公众等多方合力,一起开展防治工作。临床医生作为心血管疾病防治第一线,要切实做好患者教育以及一二级预防的临床工作;媒体和公众要做好宣传工作,提高对危险因素和心血管疾病的认识,防患于未然。

据介绍,中国红十字基金会启动的“心血管健康百县公益行”项目也将在全国100多个县开展公益活动,预计至少7万人直接受益。

健康资讯

从“疾病预防知识宝库”获益

本报电(石楠)2019儿童健康“互联网+疾病预防知识宝库”传播会议近日在京举行。会上,健康报社联合中国疾病预防控制中心等相关机构发出倡议,呼吁全社会要以幼龄儿童和青少年为重点对象,充分利用移动“互联网+”的技术优势,加强幼儿园、中小学的卫生与健康。

据介绍,去年“六一”儿童节前夕,在国家卫生健康委疾控局、宣传司的指导下,健康报社联合中国疾病预防控制中心、中华预防医学会等机构出品的“疾病预防知识宝库”在国家卫生健康委官方客户端健康中国APP、支付宝APP和阿里健康疫苗服务三大平台上线。一年来,“疾病预防知识宝库”在儿童预防接种领域发挥了非常显著的作用。截至目前,有上亿人次从“疾病预防知识宝库”获益。

2019北京国际听力学大会举办



由北京市科学技术协会和北京听力协会主办的“2019北京国际听力学大会”近日在京举办。大会通过主题报告、圆桌论坛、行业展览等形式,集中展示交流听力行业的发展新趋势、助听新技术和科研新成果。

图为参会企业在为听障青少年提供视听体验。

樱子摄