

这样做,助骨关节炎患者顺利过冬

一觉醒来,关节僵硬、腿伸不直是怎么回事?上下楼梯时,膝盖隐隐作痛是为什么?一到寒冷天气,关节为什么总是疼痛难忍……这些很可能是骨关节炎惹的祸。冬季是骨关节炎发病的高发季,骨关节炎患者该如何顺利过冬?怎样正确预防关节炎、养护关节?对此,专家进行了详细解答。

65岁以上人群中超50%患有骨关节炎

入冬以来,受寒冷天气影响,部分患者的关节炎症状加重,去医院骨科就诊的患者数量增多。

什么是关节炎?北京积水潭医院矫形骨科主治医师宋洋介绍,关节炎是各种类型关节炎性疾病的总称,大致可分为骨关节炎、类风湿性关节炎、感染性关节炎、痛风性关节炎、幼儿特发性关节炎、继发性关节炎等。这是一种关节软骨发生退行性改变的疾病,很多时候被通俗称为“长骨刺”“骨质增生”等,实际上它不仅有关节的改变,也包括关节周围的滑膜、韧带、肌肉等软组织的变化。

“骨关节炎是最常见的关节炎类型,人们常说的‘老寒腿’、老年人腿脚不利索,基本在骨关节炎的范围。”宋洋介绍,骨关节炎是最常见的慢性疾病之一,它多发于中老年人群,65岁以上人群中超过50%患有骨关节炎。世界卫生组织发布的数据显示,全球骨关节炎患病人数已超过5亿,国家卫健委发布的数据显示,我国骨关节炎的总患病率达15%,保守估计患者超过1亿。

宋洋介绍,在日常生活中可以根据以下症状判断自己是否得了关节炎——关节疼痛:关节疼痛是骨关节炎最常见的临床表现,初期疼痛较轻微,然

后逐渐加重,上下楼梯或下蹲起立时疼痛也会加重。

晨僵:骨关节炎可能会出现短暂的晨僵,也就是早晨起床时关节僵硬及出现发紧感,通常持续几分钟到十几分钟,很少超过半个小时。

功能障碍:关节炎发作会引起关节肿胀,周围组织水肿,有时会出现关节卡顿,经常出现伸不直或弯不到位等,活动受限。

宋洋提醒,如果关节出现以上这些症状且长时间不能缓解,应及时去医院就诊,以免长时间持续炎症反应对关节造成更为严重的破坏。

低温不是直接导致骨关节炎的诱因

冬至过后,就是一年中寒冷的三九天。老人经常说,“现在不穿秋裤,老了会得关节炎”,骨关节炎是冻出来的吗?

“目前医学研究表明,低温并不是直接导致骨关节炎的诱因,但它会让关节炎的症状更加明显。”宋洋介绍,天冷时关节炎患者血管收缩,不利于血液循环和肌肉等软组织发挥功能,容易加重关节炎,因此建议骨关节炎患者做好防寒保暖工作;寒冷天气下,做好保暖更有利于关节健康,有的年轻人为了好看而穿得较单薄、不注意保护膝关节,可能会埋下骨关节炎的隐患。

宋洋介绍,骨关节炎通常是多个因素共同引发,常见的诱发因素包括年龄、体重、运动、外伤、体质等。其中,年龄是最主要的因素。随着年龄的增加,关节软骨、半月板等结构都会发生不同程度的磨损,这种磨损会造成关节炎。

体重也是对关节造成影响的重要因素。宋洋提醒,无论在什么年龄阶段,体重的增加都会直接对关节造成更

大的压力,更大的体重往往会更容易引发骨关节炎。

宋洋介绍,不同的运动方式对关节造成的压力不同。下蹲对关节压力最大,爬山、爬楼梯、上下坡行走其实也是一种幅度较小的蹲起活动,本质上都是关节打弯活动,也会对关节造成更大的压力;还有就是负重行走,例如抱孩子

走路、购物手提重物、买菜等,一般认为超过5公斤重就算负重行走。

不同的运动节律对关节造成的影响也不同。平时在办公室上班,没有运动习惯,周末或假期时突然进行爬山、徒步、打羽毛球、打篮球等远超过平时运动量的活动,如果不小心,容易引起关节炎的急性发作。

预防骨关节炎,运动需量力而为

随着年龄的增加,关节磨损会愈发严重。宋洋提醒,通过合理使用、适当预防能让关节长期保持良好的状态,即便步入老年,也能拥有健康的关节。

“首先是合理运动,包括运动形式与节律。”宋洋介绍,有患者认为得了关节炎就不能运动了,实际上,不运动反而会导致肌肉萎缩和骨质疏松,对关节不利。适量、正确的运动,不仅不会加重软组织的损伤或关节炎,还会加强关节的稳定性,预防关节软骨的进一步损伤,减轻关节炎的症状,延缓关节功能退化。他强调,要避免爬楼梯、爬山、深蹲等对关节压力较大的活动,推荐一些中等强度的运动形式,例如散步、慢跑、游泳、骑自行车等。在运动节律上,推荐养成规律运动的习惯,避免“冲击

剂量”体育锻炼,特别是步入中年后、长期伏案工作的人群,一次突然的大剂量运动可能对关节造成严重的伤害。

还有对负重的控制,包括自身的体重控制与负重。宋洋说,建议保持合理的体重,避免肥胖,否则会对关节带来直接的压力,但是也不能过于瘦弱,薄弱的肌肉会让关节容易受到损害。在日常生活中,建议减低负重,一个典型的例子是老年人买菜,十几斤的菜拎回家对关节是非常大的挑战,建议尽量使用手拉车。对于年轻人而言,出现关节不舒服后要注意避免负重。

最好要做到对关节进行强化。宋洋提醒,强壮的肌肉可以使关节更稳定,更不容易受到伤害。每个人体质不同,需要针对个人体质进行强化。根据

《骨关节炎诊疗指南(2018年版)》推荐,建议日常做一些直腿抬高、静蹲训练等动作,有助于保护膝关节,强化关节周围的肌肉。同时,还可以在活动时使用护膝、髌骨带等防护用具,这些用具的使用同样会让关节更稳固,有助于避免关节受伤。

在治疗方面,宋洋介绍,临床工作中对骨关节炎采取“阶梯治疗”原则。针对不同病情患者,从保守到手术,根据病变不同等级,采取针对性治疗。一种治疗方法无效了再尝试下一种,而不是“一步到位”,这也是众多临床实践得出的最有益于患者康复的治疗原则,具体需要骨科医生根据个人实际情况进行评估判断。

据人民日报海外版



涂着口红吃东西有危害吗?

中新网北京1月8日电 涂着口红吃东西安全吗?这是困扰很多女生的一个话题。

这个问题其实可以分解为两个小问题:一、口红内是否存在有毒有害物质及对应的中毒剂量是多少?二、怎么办才更安全?针对很多女生关切的这两个小问题,北京协和医院消化内科主治医师赖雅敏进行了详细解读。

口红内是否存在有毒有害物质

口红中可以含有微量的有害物质:汞、铅、砷、镉、甲醛、二恶烷,这些有害物质可以造成各种不同的危害。其中临床最常见的有害物质是铅。

无机铅可通过肠道(摄入)或肺(吸入)吸收。含铅汽油中的有机铅也可以从皮肤中吸收。一旦被吸收,铅就会与红细胞结合并分布到软组织、大脑和骨骼中,还可以穿过胎盘。

不过,安全底线是国家划好的。

据介绍,我国《化妆品安全技术规范》2015年发布至今,8次内容修订/补充,非常精准并且与时俱进。其中对眼部、口唇和儿童化妆品的规定是特别严格的。口红属于口唇部化妆品,其微生物指标:菌落总数 ≤ 500 (CFU/g 或 CFU/ml),在所有化妆品中最低。有害物质:汞、铅、砷、镉、甲醛、二恶烷的限值分别是1、10、2、5、2000和30(单位mg/kg)。

根据规定,唇膏类产品铅含量上限为10毫克/千克。互联网上有网友还计算过,即便是把整只口红(按每只50g算)吃掉,也要吃4000支口红才能导致轻度铅中毒。按一支口红使用2个月计算,也要吃8000个月,也就是666年。

所以,正规的口红完全不用担心其中的铅中毒或是其他原料问题。

选择口红有讲究

第二个问题,怎么办?虽然问题不大,但是还可以更安全。

赖雅敏分析,首先,要选择有合法渠道来源的化妆品。在网上海淘、美容美发机构使用化妆品也要问明产品来源,仔细查看产品成分和说明书。要注意查看化妆品标签内容是否清楚、包装是否完好。标签中产品名称、全成分标注、生产企业名称和地址、使用方法、生产日期和保质期、储存条件以及必要的安全警示等都要标示清楚;进口化妆品应有中文标签或者有在国内销售的许可。

其次,孕妇和哺乳期妈妈要尽量选择成分简单的化妆品。

最后,所谓的零添加、纯植物的宣传其实都不是特别符合化妆品生产的一般规律(复合成分,不变质),如果有这种略显夸张宣传,还要多个心眼儿。