



膝关节有“三怕”，你都知道吗？

根据自身情况选择运动,保护膝关节健康

“膝关节炎不是到老年才得的病，膝关节炎从损伤到发病需要二十到三十年的时间，由于年轻时没有保护好关节，到老年时病情才表现出来。”专家表示，很多人觉得运动是有益无害的，如果是超过自身能量的运动，其实是一种伤害。因此建议大家首先运动要注意量，第二要注意运动的方式，第三要注意运动的频率。

膝关节是人体“车轮” 维护不好将发生很多问题

生活中,大家都知道运动能强身健体,但不注意防护或是运动过量,就容易导致膝关节的损伤。如何保护膝关节?专家表示,人体任何行动都离不开膝关节的运动,有人很形象地把膝关节比作汽车的“轱辘”,虽然它不是在滚动,但是类似于车轮在滚动,所以说它是人体的“车轮”,对人体的活动非常重要,保护膝关节要从细节做起。

膝关节十分重要,但它也十分脆弱。日常中许多不经意的生活习惯,都可能对膝关节产生伤害,例如膝关节炎。专家表示,膝关节炎分为有很多种,在生活当中,最常见的老年人易得的骨关节炎,另外一种比较常见的是类风湿关节炎。此外,随着生活水平的提高,年轻人对关节不加以保护,痛风性关节炎在我国发生率非常高。除此之外,还有绒毛结节性滑膜炎、血友病关节炎等。

“以骨关节炎为例,据一些调查显示,40岁以上的人当中,女性骨关节炎发生率接近15%,男性一般是在5%到7%之间。”专家介绍,由于气候、环境等因素的不同,南北方骨关节炎的发病情况也有所不同。在高原西北地区,骨关节炎的发病率比较高,平原地区发病率少一些。从国内数据调查,南北方相差3个百分点,比如在西北高原骨关节炎发病率是8.8%,到了南方广东地区是5%。

骨关节炎有“三怕”: 怕风、怕上下楼、怕蹲厕所

早期的骨关节炎主要有哪些表现?专家表示,最常见的表现就是疼痛、肿胀、活动受限。骨关节炎有“三怕”,首先就是怕风吹,夏天不敢吹空调,甚至有的人穿护膝穿秋裤。第二怕上下楼,特别下楼时关节承受的重量更重。第三就是怕蹲厕所,特别是女性蹲下去就起不来。这“三怕”是骨关节炎早期常见的表现。

专家提示,一般来说,怕风、怕上下楼梯等情况不需要看医生,建议通过自身调节生活方式来改善。但如果疼痛影响了患者的工作和休息,或者遇到活动障碍,如走不了路、打不了弯、腿肿等需要及时去医院就诊。

对于温度与骨关节炎的关系,专家表示,民间有“老寒腿”的说法,是因为患者从年轻时期就开始发病但没有表现出来,到了老年的时候症状显现,我们错误地认为他是到了老年才患此病。此外,夏季关节症状减轻,冬天症状明显是因为当温度降低之后,血管收缩,局部血液供应相应减少,血液循环减少,导致杂质沉积引起疼痛。

关节需养护 运动要注意量、方式、频率三大要点

长跑是比较受大家喜爱的运动,但在长跑过程中,有些人会出现膝关

节疼痛等症状,出现这种症状的原因有哪些?专家表示,长跑并不适合所有人群,对于女性来说,是不建议长跑的,如果想尝试,可以找医生拍片看下再进行此项运动。“女性比男性关节更加柔软,在女性的发育过程中,特别是髌骨的位置常常会偏一边,正常的膝关节的前面为髌面(滑车沟),髌骨在其上滑动。如果髌骨的位置出现偏一侧,那么在错位运动的情况下,跑得越多关节就磨得越坏。”

专家说道,为什么女性朋友膝关节易受损,除了生理、发育的情况,还有很多其他因素,如女性朋友们在家庭生活当中承担了很多的体力劳动,特别是蹲下来擦地板,这是对膝关节伤害比较大的,人蹲下擦地板时,膝关节的承重量是平时的7~8倍,长期下去关节受损会比较严重。

如何减少运动对膝关节的损伤?专家表示,膝关节软骨是一种覆盖于膝关节骨面的组织,能减少关节内相邻两骨面的摩擦,缓冲运动产生的震动。软骨是有弹性的,因此,长期不合理运动就会损害它的弹性。日常生活中,首先要注意运动的量,第二要注意运动的方式,第三要注意运动的频率。如果愿意跑,一个星期跑三次是可以的,天天长期跑,软骨一直是处于压缩状态,得不到复原。

“对于关节来说,要根据自身情况选择合适的运动,在运动过程中不明显

增加关节上的负担,可以减少关节受损。”专家表示,正常的关节活动要靠周围的肌肉来维持,比如训练关节周围的肌肉的力量,肌肉力量强了可以保护膝关节避免损伤。

此外,专家指出,饮食不均衡,偏食,可能关节也会受到影响。补钙片对骨关节炎本身没有作用,但对整个骨头的结构维持是有作用的。因为软骨就一块,附在骨头上,如果骨头质量不好,软骨肯定不好,二者属于相辅相成的关系,所以是有作用的。

骨关节炎分为四期 治疗需趁早

对于骨关节炎的治疗方式,专家表示,骨关节炎分为四期,一期、二期基本可以治疗,早期治疗可以对关节保护作用,通过一些药物治疗或合理的运动增强肌肉力量。如果再有炎症,需要抗炎症治疗,如外用的药物、口服的药物、打玻璃酸钠起润滑的作用等。真正到了三期、四期,就要做修复性的手术。

“骨关节炎是一个千年之病,历史非常悠久,到目前为止还没有特别好的治疗方法。”专家说,骨关节炎到了晚期之后,软骨坏了不能再长出来,但可用人造软骨替换。如果没有到替换软骨的程度,可通过最近一些新的治疗方法,如富血小板血浆(PRP)注射技术、干细胞等方法,这两种方法到底有没有用,还需进一步验证。

据新华社



健康的体魄、美好的容颜与苗条的身材是女士们的心之所往。在这三件事上,比起迈开脚来做运动,吃对食物也非常重要,达到内调外养的效果。在“女神节”来临之际,美颜食物吃起来。

健康管理:理顺肝气之物

现代女性一边要兼顾家庭与孩子的成长,一边要为事业而拼搏,困扰之事时而有之。思虑、忧虑易使自身肝气郁结,气机不畅而致病。张仲景曾在《妇人杂病篇》中指出,“结气”是妇科杂病致病原因之一,各种结节由此而生。春天是疏肝的好季节,用好疏肝食材,肝郁气滞事半功倍。

芳香的花类对于疏肝解郁有极好的功效。玫瑰花、茉莉花、杭菊花、南豆花、鸡蛋花、厚朴花和素馨花等。其中,

玫瑰花是理气好物,有“解郁圣药”美誉,对于严重的肝气郁结都有很好的改善作用。其气香,性微温,味甘微苦,入肝脾经。茉莉花的解郁力也极强,二者都是市面上容易买到的食材,最简单且功效最佳的吃法自然是泡水代茶饮。

玫瑰食物的延展性强,还能做成玫瑰露、玫瑰汤羹、玫瑰花饼、玫瑰擂茶等。

可以用水鸭的腿肉与鸭翼、牛肉来炖汤,取其鲜美。肉料飞水后,加冷水慢慢逼出油脂与血水,再过冻水后捞起。所有的材料再用来炖汤,炖上4个小时,用这个方法来做“清汤”。待汤炖好后,趁热,一鼓作气撞入玫瑰花、竹笙、枸杞和菜胆中,清香幽幽地散开来。

颜值管理:养颜补血之物

于女性而言,养颜抗衰老是终生必修之课。一方面是养足气血,一方面是呵护卵巢和子宫。自然界中有不少

天然食物对于女性颇为友好,红枣对于补充气血有极好作用,仅仅泡水喝亦可;西兰花含有抗氧化剂,可减缓女人体内的自由基从而延缓衰老,西兰花还含有胡萝卜素等多种维生素,胡萝卜素成分是女士们增强肌肤弹性的法宝之一,常吃它可加强肌肤柔韧度,让肌肤越来越年轻,堪称女性的“天然补品”。厨师指导,吃西兰花时要费一点功夫处理,将清洗好的西兰花切成小朵后,放入盐水中泡15分钟,赶走藏在花间不易被觉察的小菜虫和灰尘,此后反复清洗数遍再滚水焯过后烹饪。清蒸或清炒都是它普遍的做法,它还能做汤羹,将西兰花蒸熟以后,与杏仁和奶油一起打成汤,那是另一番滋味。

白木耳、黑豆和黄豆是呵护女士的好物。前者含有丰富氨基酸以及多种矿物质比如钙元素、铁质和磷等,适当吃点白木耳对于保护卵巢有帮助。黑豆是补充雌激素极好的方式,其含有的植物雌激素很高,大豆中

含有蛋白质,大豆异黄酮、类雌激素、大豆磷脂、大豆膳食纤维、维生素E等多种物质,对于调节内分泌有所帮助,将黑豆或者大豆煮熟磨成豆浆当作早餐饮品喝,或是与猪骨等熬成汤皆可。

体重管理:瘦身排毒之物

瘦身排毒要管住嘴,吃得对最重要。海带被奉为排毒瘦身优选,它的好处在于自身所含有的胶质和岩藻多糖可增进肠道蠕动。营养师说,海带可以减少脂肪的吸收,它的热量较低,干海带热量大约90千卡,湿海带大概仅有10多千卡。海带既可做汤,亦可做凉菜。海带汤中或可加蚬肉,增加鲜甜味,或可加牛肉,增加醇厚的肉香味。西芹纤维含量相当高,能够促进大小肠的蠕动,帮助废弃物排出体外,增进新陈代谢。另外,西芹自身是热量很低的食物,对身体几乎毫无负担。白焯或者榨成西芹汁食用都可。

据新华网