

健康教育宣传栏

如何科学防治骨关节炎？

关节僵硬、腿伸不直、降温时膝关节隐隐作痛、上下楼时关节酸痛……当身体出现这些症状时，就可能患上了骨关节炎。骨科专家指出，近年来关节炎发病率上升，且呈现年轻化趋势。有些患者认为骨关节炎是由于缺乏锻炼、血脉不通引起的，一味地加强锻炼，导致越运动越受伤。什么是骨关节炎，哪些人群高发？如何科学防治骨关节炎？记者采访了相关专家。

湖南省长沙市第一医院肾病风湿免疫科主任医师黄映红介绍，骨关节炎也称退行性关节病、骨关节病，是以关节软骨变性、破坏及骨质过度增生为特征的慢性病，患者的主要症状为关节疼痛、僵硬及活动受限。

“骨关节炎进展相对缓慢，具有隐匿性，易被患者忽视。”黄映红说，骨关节炎患者的首发症状常为腰背部疼痛，一些患者会出现膝关节炎、踝关节炎，早期可能有低热、疲劳、体重下降等症状。患有高尿酸血症的人群、超重人群、高血压患者、糖尿病患者、经常饮酒的人群等是骨关节炎的高发人群。

中南大学湘雅医院院长、骨科专家雷光华教授说，骨关节炎患者要早诊治，如果患者出现关节疼痛、肿胀，应在医生指导下科学规律服用消炎止痛类药物，遵照医嘱合理运动，配合使用改善软骨功能的药物，辅以理疗等方式，同时注意做好体重管理，避免超重，增加关节负担。

“骨关节炎患者特别要注意不要突然激烈运动。”湖南省第二人民医院骨科主任医师李宝军提醒，长时间久坐的人群容易发生关节退化和下肢肌肉力量不足，关节尤其是膝关节的稳定性会变差，此时如果突然激烈运动，容易引发关节损伤，导致膝关节退行性改变。

李宝军提醒，秋冬季节，骨关节炎患者的病情可能加重，患者要避免关节受寒诱发疾病，做好关节的保暖工作，每天散步最好不要超过6000步，以免发生膝关节损伤；如果关节已经受伤，就要停止运动，不要陷入“受伤也要坚持锻炼”的误区。

来源：新华网

秋风起 警惕儿童轮状病毒腹泻

“出伏”之后，天气闷热感逐渐消散，昼夜温差逐渐增大，夏季开始真正意义上向秋季过渡。云南疾控微信公众号发布提醒，警惕儿童轮状病毒腹泻。

轮状病毒(Rotavirus)简称RV，是引起婴幼儿严重腹泻的主要原因，主要传播途径是粪口途径，也可通过密切接触传播或经呼吸道传播，秋冬季是流行的高峰季节。轮状病毒共分八个组，分别为A、B、C、D、E、F、G和H。其中，A组是最为常见的一种，90%的病例都是由它造成。

由于婴幼儿胃肠道尚未发育成熟，防御能力弱，容易受到轮状病毒的攻击。A组轮状病毒会引起婴

幼儿重症腹泻，是发展中国家5岁以下儿童死亡的主要原因之一，5岁以下儿童至少都感染过一次。

该病起病急，主要临床表现为腹泻，粪便呈蛋花样或水样便，可有少量黏液、无脓血、无腥臭味，多数伴有发热、呕吐等。部分重度腹泻患儿，容易出现脱水、酸中毒及电解质紊乱等并发症。

轮状病毒腹泻是一种自限性疾病，一周左右可自愈。该病无特效药，家长千万不要盲目给孩子服用抗生素（合并细菌感染者除外），也不宜盲目使用止吐或止泻药。严重腹泻、有脱水症状的患儿应及时到医院诊治。

来源：人民网

什么是帕金森病？

帕金森病是一种常见的中老年人神经系统退行性疾病，又称为“震颤麻痹”。

帕金森病的显著特征有哪些？

包括静止性震颤、肌强直、运动迟缓、姿势步态异常的运动症状和嗅觉减退、便秘、睡眠行为异常、抑郁等非运动症状。

帕金森病能治愈吗？

帕金森病作为中老年人比较常见的一种疾病，药物治疗只能减缓病情加重的进程，而不能阻止疾病进展。

应对帕金森病的原则是什么？

积极预防、早发现、早干预。

中老年人如何预防帕金森病？

1、适当运动，这样不仅能提高自身免疫力，还能减缓脑细胞衰老。2、控制“三高”，控制血压、血糖、血脂，减缓动脉硬化。3、远离有毒有害物质。尽量避免或减少对神经系统有害的物质，如煤炭、汽油、燃气产生的废气，工业和农业毒素。4、慎用药物。尽量避免或减少使用会加重震颤的药物。5、合理膳食。清淡饮食，营养均衡。6、就医排查。如果出现动作缓慢，精细动作不顺畅，一侧上肢不自主运动，应引起重视，就医排查。

来源：光明网



吃芒果有益心血管

近日，由美国国家芒果委员会资助的新研究表明，芒果在降低血管疾病风险方面作用明显，同时有助于提高超重或肥胖的成年男性和女性的抗氧化水平。

美国圣地亚哥州立大学人类健康与服务学院研究人员进行了两项交叉干预，对18~55岁超重或肥胖的参与者进行28周饮食干预。参与者分成两组，被要求在12周内吃100千卡的芒果或100千卡的低脂饼干，作为他们正常生活方式和饮食模式的一部分。前12周后，参与者进行为期4周的休息，在接下来12周内两组互换食物。两个阶段的研究结果都显示，吃芒果者体内，作为血管问题危险因素的标记物有所降低，而两种强大的抗氧化酶——超氧化物歧化酶以及谷胱甘肽过氧化物酶显著增加。

研究人员表示，包括中风的血管疾病，是世界上第三大死亡原因。找到降低风险的食物是优先解决方案，在饮食中加入芒果，对于改善公众健康至关重要。

来源：《生命时报》

8月23日迎来处暑节气，“处暑”有“暑气至此而止”的意思，随着8月20日“出伏”，长达40天的“三伏天”终于结束，但是暑热天气的余威仍在，昼夜温差开始增大，气候干燥、降水少，所以这个时候的养生在于预防“秋乏”、秋燥和霉菌。

防秋燥，养肺饮食宜润

出伏过后虽然中午依旧热，但是早晚凉，昼夜形成较大的温差，特别是又在处暑节气之后，“一场秋雨一场凉”的气候特征明显。这个时候饮食上要润一点。

“出伏”之后，夏季开始真正意义上向秋季过渡，气候逐渐干燥，人体的肺气相对旺盛。南京市名中医、南京市中西医结合医院老年病科颜延凤主任中医师介绍说，中医认为“肺主秋，收敛，肺气太盛可克肝木，故多酸以强肝木”。因此要多吃些滋阴润燥的食物，避免燥邪伤害。如银耳、百合、莲子、蜂蜜、芹菜、菠菜、芝麻、豆类及奶类。适宜的膳食有芝麻、菠菜、豆腐、百合莲子汤等，有补肝益肾、开胸润燥、益气宽中、安神养心的功效。

防“秋乏”，养神入睡宜早

出伏以后很多读者朋友容易感到疲乏，很多人会感到

超长“三伏天”谢幕！处暑养生要“三防”“三宜”



懒洋洋的，就是老百姓常说的“秋乏”。颜延凤提醒，出伏之后一直到处暑节气，是天气由热转凉的交替时期，自然界的阳气由疏泄趋向收敛，人体内阴阳之气的盛衰也随之转换，经过昼长夜短炎热的盛夏，很多人都有睡眠不足的现象，特别是老年朋友。此时如果不改变夏季晚睡的习惯，“秋乏”更容易出现。比较严重的睡眠问题可以尝试中医调理。

要减缓“秋乏”，建议大家睡眠尤其要充足，最好比平时多增加1小时睡眠。另外，还要注意锻炼，如早晚散步、打八段锦等。

防霉菌，通风换气宜勤

出伏以后，温度会逐渐降下来，虽然不明显，30℃上下，但是却给了霉菌适宜的繁殖温度，而且出伏以后的雨水会逐渐增多，只要空气中的霉菌遇到适宜条件，便会在媒介物上生菌。

在夏秋交替时节，人体抵抗力和免疫力会有所下降，加上气候干燥，皮肤也容易出现多种问题。南京市中西医结合医院皮肤科副主任医师孙捷提醒，三伏天的时候空调大开，通风次数少，病菌容易聚集室内，出伏以后读者如果不在家的时候要注意通风勤一点，准备换秋装的读者朋友，应把衣物从箱中取出，挂在通风干燥的地方。有条件的可以用电熨斗熨一下，以减少衣物上的水分。衣物挂起来要保持一定的间隔，以保证良好的通风。皮肤感到不舒服的读者可以到医院皮肤科就诊，排查皮肤疾患。

来源：学习强国