

文/羊城晚报记者 陈辉
通讯员 游华玲
图/视觉中国

老寒腿的病人腿部特别怕冷,有的人甚至常年戴护膝,但长时间使用护膝,膝盖会更易受伤。



老寒腿别长时间用护膝!

老寒腿为啥特别怕冷

南方医科大学附属第三医院关节外科张荣凯副主任医师解释,“老寒腿”是民间的说法,主要是指膝关节骨性关节炎,主要是因为老年人关节软骨发生退行性改变,使关节周围的韧带松弛,关节滑膜萎缩或增生,分泌的滑液减少或增加,进而引起关节活动不便、肿胀、疼痛等症状。

正因为关节部位有病变,因此这个部位会对寒冷特别敏感,会因为寒冷的刺激而导致症状加重,这就是老寒腿的病人喜欢长期戴护膝的原因。

长期戴护膝会让“膝软软”

但是医生却不建议用这种方式来

为膝部保暖。张荣凯介绍,护膝多有弹性,会仅仅包裹在膝盖周围,在起到保暖作用的同时也起到支撑和保护作用。如果膝关节刚刚出问题,短时间戴护膝,这种支撑和保护,是有助于康复的。但是如果长时间戴护膝,就会造成对膝关节的过度保护。

张荣凯解释,我们的膝盖不仅是由骨头和软骨组成,还包括相关的韧带和肌肉。长时间过度保护,就会造成关节相关韧带和肌肉的废用性萎缩,肌肉、韧带力量下降,那么关节的稳定性也随之下降。关节变得不稳,更易受伤,比如说会增大软骨磨损、交叉韧带断裂、半月板损伤的风险。

膝关节怕冷怎么办?

张荣凯解释,膝关节之所以

怕冷,是因为这里存在病变。仅仅靠保暖,只能治标不治本,还是要对膝关节的疾病积极进行治疗。其中包括药物治疗(消炎止痛、营养软骨药物,以及关节注射润滑、营养的药物),以及理疗(冲击波、红外线等)。如果关节软骨磨损严重的,必要时甚至需要接受手术治疗(微创关节镜、截骨或关节置换手术)。

“无负重”下肢运动,有助膝关节康复

有些老人知道自己的膝盖有问题,便不敢运动,担心运动会加速膝盖的损坏。张荣凯介绍,膝关节不好的老人比普通人群更需要运动,正如上文所说,关节相关肌肉的力量增强了,有助于关节的稳

定,但是选对运动很重要。

不要选择“负重”的运动,如爬山、爬楼梯、蹲起等;要选择“无负重”运动,如游泳、骑单车(车座要调高,过低的车座也会加重膝关节负荷)等。

如果天气不好,或老人不方便出门,在家里也可以做无负重的下肢肌肉训练。

动作一高抬腿。躺在床上,腿伸直,两腿交替抬高45度,抬高时保持3-5秒,练至腿部微微发酸。可以锻炼到腿部的股四头肌。

动作二勾脚背。坐着或躺着均可。将脚背勾起,让下肢肌肉收缩绷紧,保持3秒再放下,连续做多次。可以锻炼到腿部的股四头肌和腓肠肌。

动作三平板支撑。可锻炼到整个下肢。

活动资讯

市农科院 菜心科普沙龙 等你来参与

菜心古时候被称为“藁心菜”,自从道光年间广东《新会县志》将其称为菜心开始,岭南地区就一直称其为菜心。为了让大家对菜心有更深入的了解,广州市农业科学研究所定于12月22日举办菜心科普沙龙活动,欢迎广大市民家庭前来参与。

虽然菜心属于深受人们喜爱的蔬菜之一,但并非所有人都知道,菜心的种类其实非常多。以播种到采收时间的长短可分为早熟型、中熟型、晚熟型,以叶片的形状又可分为圆叶类、尖叶类、柳叶类,以叶片颜色可分为黄绿型、油青型、特青型等等。根据不同的季节、气候条件、消费对象等播种不同的品种,一年四季都可以种植采收,所以市面上常年供应着脆嫩甘甜的菜心。

在本次的科普沙龙活动中,市农科院的专家将为市民朋友们详细介绍菜心的产地、品种、栽培要点、烹调方法、功效作用等。现场还将展示出多种品种各异的菜心,并设有品鉴环节,可以根据自己的喜好挑选和购买,把清脆爽口的美味带回家。快来报名参加吧!

沙龙举办时间:12月22日上午10:20-12:00

活动地点:广州市海珠区琶洲大道西二二路商业用房19号(省环境监测中心50米处)

乘车路线:地铁8号线赤岗站下,赤岗汽车总站坐45路583路到双塔路总站下,沿西二二路方向500米处

报名电话:020-84212243(按报名顺序选取30个家庭免费参加)

(文/杨广)



房颤也会诱发中风 抗凝治疗不可少

文/图 羊城晚报记者 张华

天寒地冻,广东骤然降温,预示着南方进入了脑卒中(俗称中风)的高峰季节。通常,动脉粥样硬化是中风的主要原因,其实房颤也是中风元凶。近日,由广东省人民医院康寿俱乐部联合羊城晚报老友记俱乐部举办的长者关爱计划《房颤抗凝,远离卒中》健康讲座在广东省人民医院东院区学术会议厅开讲。神经内科专家在讲座上提醒读者,如果发生房颤,一定要抗凝治疗,可最大程度预防中风的发生。



老年痴呆讲座预告

文/羊城晚报记者 张华

目前我国老年痴呆患者超过500万,而年龄越大,老年痴呆的比例越高,在60-70岁的人群里,10%会患上老年性痴呆,而85岁以上则有50%的比例会患上痴呆。临床上以阿尔茨海默病(老年性痴呆)、血管性痴呆所占比例最多。而早期识别出老年痴呆,对于早期治疗、减缓疾病的进展,提高老年人的生活质量,减少家庭负担有重要意义。

为了让广大市民更详细地了解老年痴呆,本周三和周四,羊城晚报老友记俱乐部将联合中国人民解放军南部战区总医院、广州市番禺中心医院各举办一场科普活动,指导广大读者防治老年痴呆。如果您身边正好有这类长者,也请一起来听听专家怎么说,敬请关注。

讲座一:血管性痴呆的诊治及护理

时间:12月19日(周三)15:30-16:30
地点:广州市流花路111号南部战区总医院门诊8楼惠教中心
主办:中国人民解放军南部战区总医院神经专科医院功能疾病与立体定向科
协办:羊城晚报老友记俱乐部
支持:卫材(中国)药业有限公司、保利广

州中科和惠会
专家简介:邹海强,中国人民解放军南部战区总医院,神经专科医院功能疾病与立体定向科副主任,硕士研究生导师,擅长痴呆、帕金森病、睡眠障碍及脑血管疾病等的诊治。

讲座二:老年痴呆症的预防、治疗与护理

时间:12月20日(周四)14:30-16:00
地点:番禺桥南街福愉东路8号广州市番禺中心医院脑卒中中心(脑科二区)2号楼6楼健康教育室
主办:广州市番禺中心医院脑卒中中心(脑科二区)
协办:羊城晚报老友记俱乐部
支持:卫材(中国)药业有限公司、招商高利泽·广州番禺国际康颐养老中心

专家简介:李巧薇,番禺中心医院脑卒中中心(脑科二区)副主任,广州市番禺区康复研究所副所长,医学硕士,主任医师。尤其擅长脑中风、痴呆、各类头痛头晕症、帕金森病、癫痫、失眠、焦虑、抑郁等疾病的诊治。

抗心律失常的药物,还可以选择电复律、射频消融或房室结消融联合起搏等非药物治疗。

如果高龄、有房颤或者至少有一个以下疾病(高血压、糖尿病、心力衰竭、心梗或血管疾病、既往卒中),则指南推荐应进行抗凝治疗,服用抗凝药,其目的就是为了预防中风和血栓栓塞并发症。

长期吃抗凝药,需要监测复查

目前,用于房颤的抗凝药主要有两种:华法林和新型口服抗凝药。胡方方说,华法林是一种维生素K拮抗剂。在服用华法林时需要定期抽血监测INR(INR的值在2.0-3.0范围内,抗凝作用最好。)以调整药物的剂量,已达到最大限度地减少血栓风险,同时脑出血的风险降到最低。

目前,还出现了新的药物,比如达比加群、利伐沙班等新型口服抗凝药。胡方方指出,它们克服了华法林的不足,有良好的疗效和安全性、可减低颅内出血、与药物和食物相互作用少、使用方便,不需要定期监测INR,起效快、可固定剂量给药。

最后专家还提醒,抗凝治疗需要长期坚持,停药、中断治疗会显著增加中风的风险。另外,服用新型口服抗凝药也应至少每3个月检查一次肾功能。

(采访协助/杨广)

儿童五联疫苗已经到货 可以开始咨询医生预约啦

妈妈一直热追的五联疫苗最近成了热门话题,各大媒体也都纷纷爆出五联疫苗到货新闻。近日从有关部门了解到,五联疫苗已经逐步抵达广州市的接种点,要给宝宝接种五联疫苗的妈妈可以开始咨询和预约了。

很多年轻妈妈都想更多地了解五联疫苗的情况,在此,特别跟大家详细介绍一下五联疫苗以及接种注意事项。

五联疫苗“一苗防五病”

“五联疫苗”全称“吸附无细胞百白破、灭活脊灰疫苗和b型流感嗜血杆菌(结合)联合疫苗”。简单讲就是“一苗防五病”:包括百日咳、白喉、破伤风、脊髓灰质炎和b型流感嗜血杆菌引起的感染这5种儿童常见感染性疾病,此疫苗的安全性高,只需要注射这一种疫苗就能防五种疾病。

减少打针次数和接种不良风险

宝宝抵抗力弱,疫苗接种会让孩子有效减低患病风险,但是密集的接种也将使宝宝因接种产生的不良反应风险大大增加。

而联合疫苗的出现排除了这个接种之路上的大障碍,五联疫苗的应用在国际上已经非常广泛,将原本用单苗预防五种疾病需要接种的12针,减到了4针。少打了8针,这就意味着宝宝可以减少8次因接种产生不良反应的风险。

接种时机很重要,二月龄接种是关键

宝宝出生6个月以后,体内抗体逐步减少。这时就会容易受到细菌和病毒的侵害,而接种疫苗是保护婴幼儿远离疾病威胁的有效手段。

专家表示,为了使宝宝尽早达到足够的免疫水平,很多疫苗的接种都是从2月龄开始的。五联疫苗中含有的IPV是通过先进的灭活工艺使病毒完全失去毒力,没有减毒活疫苗可能造成疫苗相关麻痹(VAPP)的风险,同时保持其抗原性,使宝宝免受小儿麻痹症的威胁,也就是说,孩子在两个月大的时候就可以接种五联疫苗,越早接种,越早保护。

同时也要提醒家长注意,在接种疫苗前应主动咨询医生,选择适合自家宝宝身体情况和体质的接种方案。

接种疫苗小贴士

●平时接种疫苗,家长要注意如下一些问题:

- 1、一定要看看疫苗接种有几种禁忌症。
- 2、要清醒地认识到接种疫苗以后有可能有一些常见的不良反应,比如有的孩子接种疫苗以后,可能发烧,但这种发烧都是在中度、低度的发烧,很少超过38.5℃。
- 3、孩子注射疫苗后,可能会有乏力、嗜睡或者稍微有点呕吐、食欲下降的症状。这种情况一般1-2天会消失。
- 4、有一些口服疫苗,建议在接种前和接种后半小时内暂时不要给宝宝喂奶。因为有一些疫苗,尤其是减毒活疫苗,牛奶或母乳会影响药物的活性。

●不管打什么疫苗,让宝宝多呆30分钟:

- 1、无论接种什么疫苗,接种后请在接种场所观察宝宝30分钟,无特殊情况后方可离开。
- 2、个别宝宝在预防接种后可能会出现一过性的发热、接种部分红肿、硬结、疼痛等反应,一般不需特殊处理,可自行缓解。如出现较为严重的或超出说明书范围的症状,需及时到医院诊治。

(文/杨广)

邓老凉茶 国医邓老 养生凉茶

百岁国医大师 邓铁涛

邓老凉茶 100%天然 100%健康

100%天然 100%健康

北风呼呼吹,口干鼻燥怎么破?

文/记者 陈辉

入冬以后,岭南地区气温明显降低,不少人出现了口干鼻燥、咽干喉痛、皮肤干燥等不适,拼命喝水、敷面膜都不能缓解。医生提醒,秋季已过,冬季仍有“燥邪”,可以用清补凉润燥。

燥、湿怎么分?爱煲汤的广东人也会弄错

只听说有秋燥,冬季也需要润燥吗?没错!紫和堂国医馆副主任中医师潘洁玲解答,岭南地区整体气候偏湿热,但和春夏相比,秋季、冬季仍相对干燥,近日她接诊了不少因燥邪入侵而出现不适的患者。有意思的是,这些患者中有不少人自我诊断为“湿热重”,煲了清热祛湿汤喝,结果因为不

对症喝喝难受。

爱煲汤的广东人为何会弄错燥湿?潘洁玲解释,燥和湿热都可能会引起口苦、咽痛和便秘。要区分也并不难:燥邪引起的口苦和咽痛程度较湿热引起的轻很多;有意思的是,这些患者中有不少人自我诊断为“湿热重”,煲了清热祛湿汤喝,结果因为不

润燥可用清补凉,根据体质增减食材

冬季易受凉,不过由于很多人待在空调房,或使用电暖气,因此出现湿燥的人也不少。潘洁玲建议,冬季润燥前,要先分清自己是凉燥还是湿燥。凉燥者畏寒症状比较明显,舌苔白而薄;而湿燥者偏热相,咽喉红,舌尖红。

潘洁玲建议,冬季预防燥邪,可以每周煲一两次“清补凉”(用百合、沙参、玉竹等滋润食材

煲瘦肉或鸡)“润燥,并可根据自己的体质进行增减。比如说体质虚的,可以加点淮山、枸杞;体质偏热的,可以加点玄参、生地。

如果已经中招了,可以在燥邪入侵初期,刚刚感受不适时,煲些桑菊饮来喝;如果随着病情进展,开始咳嗽了,可以在清补凉里加些川贝和南北杏,或煲些桑杏汤(以桑叶、杏仁、桔梗、川贝、沙参为主要食材)来喝。

杏仁桔红膏 理气舒畅 轻松润养

天露本草·匠心工艺

招商热线:400-8335-838

天猫 邓老凉茶旗舰店

KAWAI 日本肝油丸

强健骨齿 肝油+钙

增强抵抗力 肝油+C

促进成长 肝油(A+D)

补钙护眼 钙+A+D

美容养颜 E+C

港、澳有售: 各大药房

内地、港、澳总代理: 泰山企业贸易公司

电话: (852) 2388 6395 按0

传真: (852) 2388 5962

香港九龙弥敦道364号善美大厦4楼

查询电邮: info@taisan.com

网址: www.taisan.com

网上订购: www.medi.com.hk

(广告)

儿童五联疫苗已经到货
可以开始咨询医生预约啦

妈妈一直热追的五联疫苗最近成了热门话题,各大媒体也都纷纷爆出五联疫苗到货新闻。近日从有关部门了解到,五联疫苗已经逐步抵达广州市的接种点,要给宝宝接种五联疫苗的妈妈可以开始咨询和预约了。

很多年轻妈妈都想更多地了解五联疫苗的情况,在此,特别跟大家详细介绍一下五联疫苗以及接种注意事项。

五联疫苗“一苗防五病”

“五联疫苗”全称“吸附无细胞百白破、灭活脊灰疫苗和b型流感嗜血杆菌(结合)联合疫苗”。简单讲就是“一苗防五病”:包括百日咳、白喉、破伤风、脊髓灰质炎和b型流感嗜血杆菌引起的感染这5种儿童常见感染性疾病,此疫苗的安全性高,只需要注射这一种疫苗就能防五种疾病。

减少打针次数和接种不良风险

宝宝抵抗力弱,疫苗接种会让孩子有效减低患病风险,但是密集的接种也将使宝宝因接种产生的不良反应风险大大增加。

而联合疫苗的出现排除了这个接种之路上的大障碍,五联疫苗的应用在国际上已经非常广泛,将原本用单苗预防五种疾病需要接种的12针,减到了4针。少打了8针,这就意味着宝宝可以减少8次因接种产生不良反应的风险。

接种时机很重要,二月龄接种是关键

宝宝出生6个月以后,体内抗体逐步减少。这时就会容易受到细菌和病毒的侵害,而接种疫苗是保护婴幼儿远离疾病威胁的有效手段。

专家表示,为了使宝宝尽早达到足够的免疫水平,很多疫苗的接种都是从2月龄开始的。五联疫苗中含有的IPV是通过先进的灭活工艺使病毒完全失去毒力,没有减毒活疫苗可能造成疫苗相关麻痹(VAPP)的风险,同时保持其抗原性,使宝宝免受小儿麻痹症的威胁,也就是说,孩子在两个月大的时候就可以接种五联疫苗,越早接种,越早保护。

同时也要提醒家长注意,在接种疫苗前应主动咨询医生,选择适合自家宝宝身体情况和体质的接种方案。

接种疫苗小贴士

●平时接种疫苗,家长要注意如下一些问题:

- 1、一定要看看疫苗接种有几种禁忌症。
- 2、要清醒地认识到接种疫苗以后有可能有一些常见的不良反应,比如有的孩子接种疫苗以后,可能发烧,但这种发烧都是在中度、低度的发烧,很少超过38.5℃。
- 3、孩子注射疫苗后,可能会有乏力、嗜睡或者稍微有点呕吐、食欲下降的症状。这种情况一般1-2天会消失。
- 4、有一些口服疫苗,建议在接种前和接种后半小时内暂时不要给宝宝喂奶。因为有一些疫苗,尤其是减毒活疫苗,牛奶或母乳会影响药物的活性。

●不管打什么疫苗,让宝宝多呆30分钟:

- 1、无论接种什么疫苗,接种后请在接种场所观察宝宝30分钟,无特殊情况后方可离开。
- 2、个别宝宝在预防接种后可能会出现一过性的发热、接种部分红肿、硬结、疼痛等反应,一般不需特殊处理,可自行缓解。如出现较为严重的或超出说明书范围的症状,需及时到医院诊治。

(文/杨广)

制图/范英兰