

# 老寒腿别长时间用护膝!

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。



## 老寒腿为啥特别怕冷

南方医科大学第三附属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。

## 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,更易受损,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,以及关节注射润滑液、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、骑自行车(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。

## 北风呼呼吹,口干鼻燥怎么破?

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,这些患者中不少人自我诊断为“湿热重”,煲了清热祛湿汤,结果因为不对症越喝越难受。

## 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,或使用暖气,因此出现温燥的人也不少。潘洁玲建议,冬季润燥前,要先分清自己是凉燥还是温燥。凉燥者畏寒症状比较明显,舌苔白而薄;而温燥者偏热相,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,可以加淮山、枸杞;体质偏热的,可以加玄参、生地。

## 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“藿心菜”,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。现场还将展示多种品种各异的菜心,并设有品尝环节,可以根据自己的喜好挑选和购买,把清爽可口的菜心带回家。快来报名参与吧!

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号线商业用房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路到双塔路下车,沿西二号线方向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。

## 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楼教育中心  
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

## 房颤易诱发局部血栓

当天寒风凛冽,在讲座现场,却来了不少老年人。对于房颤引起中风的话题,他们颇为关心,拿起小本子认真做笔记,积极抢答问题。那么什么是房颤呢?70岁的刘阿姨说,自己有时心悸、心慌、胸闷、胸痛、乏力等症状。她还说,有时心脏要跳到嗓子眼了。广东省人民医院神经内科主任医师胡方方说,在70岁以上人群中房颤的发生率为5%~9%,房颤发作时会出现心跳不规律,心肌杂乱无章的自行收缩,每分钟可以快到350-600次(正常情况下60-100次/分),所以房颤发作时会感觉心脏特别难受。更可怕的是,房颤还诱发中风。据调查显示,约有20%的中风归因于房颤。

## 改善症状和预防卒中是治疗房颤的两大目标

在临床上,对于房颤的治疗有两大目标:改善症状和预防卒中。胡方方指出,改善房颤的症状,可以通过转复为窦性心律或控制心室率来实现,可以用普罗帕酮、胺碘酮、β阻滞剂、地高辛等

## 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危险。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!

## A 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。

## B 减少打针次数和接种不良风险

宝宝抵抗力弱,疫苗接种会让宝宝有效减低患病风险,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。

## C 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。这时就容易受到细菌和病毒的侵袭,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,在接种疫苗前应该主动咨询医生,选择适合自己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,家长要注意以下一些问题:
  - 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反应,需及时到医院诊治。



**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: manning's, Watsons, 屈臣氏, 科善堂, Sasa, 卓康, 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)