

秋冬季膝关节疼痛高发

专家教你如何养护膝关节

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧

酸、麻、胀、僵硬、疼……膝关节疼痛已成为中老年人慢性疼痛和下肢无力的主要原因。秋冬季是膝关节疼痛高发季，如何保养膝关节？近日，记者采访了毓璜顶医院关节骨科主任王光达。

两种因素可诱发骨关节炎

王光达表示，诱发骨关节炎的因素可分为原发性和继发性两种。其中，前者与年龄、性别、体重有关；后者与创伤、感染以及先天性因素相关。

骨关节炎的症状包括疼痛、骨摩擦感、关节肿胀、积

液、变形等。疼痛是骨关节炎最典型的症状之一，尤其是负重关节的疼痛感更强烈。病程初期一般表现为轻度间歇性疼痛，随着病程发展可演变成持续性疼痛，部分患者夜间会有明显的疼痛感。

王光达说：“人到了一定年龄，膝关节软骨会逐渐发生退化。尤其是过了50岁，很多人的膝关节开始走下坡路。如果没做好保护，膝关节会感觉到明显疼痛，因此平时要重视对膝关节的保护。”

运动前后要科学热身

锻炼膝关节周围肌肉，能够提高关节的稳定性，促进血液循环。膝关节患者经过治疗后，疼痛明显好转，此时正是锻炼的绝佳时机。锻炼要循序渐进，不可突然加大。

王光达表示，科学运动方式很多，不论是运动前、

运动中还是运动后，都应该采用正确方式。运动时膝盖承受巨大压力，应适当热身。不热身就运动，等于未给关节润滑，膝关节运转会受影响。此外，冰冷、绷紧的肌肉也不利于关节平顺运转。突然开始或结束动作，会对膝关节造成伤害。

喜欢运动的市民应在专业人员指导下进行。

体重超重、体力工作等容易造成韧带、膝关节受损，进而引发膝关节疼痛。这类人群不仅要保持健康体重，而且要注意关节养护，不能过度劳累，不要让膝关节承受过大压力。

不要长时间爬楼梯、爬山

与大腿呈60-75度，膝关节和腿前侧有酸胀感即可。需要注意的是，运动时下半身的着力点主要在脚后跟，膝盖不要内扣、不超过脚尖。保持均匀呼吸，一次30秒，一天可做两到三组。

“金鸡独立”：闭上眼睛，抬起一只脚，用一只脚站立，尽量保持身体平衡。“如果一只脚酸了，可以换另一只脚继续练习。练习应由少到多，

切忌操之过急，造成损伤。”王光达说。

另外，散步、游泳等运动也可刺激骨骼强度，既可维持膝关节功能，又能增强体质。

王光达提醒广大读者，膝关节是人的不可再生资

源。长期过度使用会导致损耗过度，诱发骨关节炎。日常要避免久坐、久跪、久蹲等姿势，不要长时间爬楼梯、爬山。若发现异常应及时就医。

生活方式干预不能替代药物治疗

冬季，糖尿病患者应继续坚持饮食控制，避免因过度进补导致体重进一步增加，加剧胰岛素抵抗，给血糖控制造成困难。

北京医院主任医师郭立新表示，患者应适当进行体育运动，增强抵抗力，抵御秋冬季节容易出现的各种感染。在生活中，糖尿病患者应坚持血糖监测。冬季天气寒冷，人们的运动和户外活动相对较少，可能导致血糖波动或血糖升高。血糖监测可以提醒我们目前的血糖控制状况以及用药是否合理。此外，患者在冬季还要坚持合理用药。

患有糖尿病，生活方式干预能替代药物治疗吗？郭立新说，糖尿病是一种慢性疾病，包含多种代谢异常。得了糖尿病后，如果未能将血糖以及血脂、血压控制良好，随着病情的进展，容易引起多种并发症。因此，仅通过生活方式不能干预良好的糖尿病患者，还是应该长期应用药物治疗。对于大多数糖尿病患者来说，长期使用降糖药物是必要的，可以让血糖稳定在正常水平。

健康中国

选购抗(抑)菌制剂有“道道”

本报讯(YMG全媒体记者张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪)抗(抑)菌制剂是直接作用于完整皮肤或黏膜，具有一定杀(抑)菌作用，但不以治疗疾病或者改善皮肤、黏膜的症状为目的的制剂。近日，市疾控中心专家提醒，选购这些产品时要注意查看标签说明书标注的信息。

并非所有抗菌或抑菌产品都是抗(抑)菌制剂，专用于特定部位如人体足部、眼睛、指甲、腋部、头皮、头发、鼻黏膜、肛肠等具有抗菌或抑菌功能的产品也不属于抗(抑)菌制剂。

广大市民在采购抗(抑)菌制剂时要看标签说明书标注的信息。正规的消毒产品生产企业经过省级卫生行政部门许可后才能进行生产，在包装上可以看到标注“生产企业卫生许可证号”为“(省、自治区、直辖市简称)卫消证字(发证年份)第XXXX号”。消费者还需要关注产品的“使用范围”，按要求使用抗(抑)菌制剂。另外合格产品还应有“生产厂家、联系方式、生产日期、有效期”等关键信息。

抗(抑)菌制剂产品禁止标注：抗炎、消炎、治疗疾病、减轻或缓解疾病症状、描述或解释疾病症状、预防性病；适用于破损皮肤、破损黏膜、伤口等；高效、消毒、灭菌、除菌、杀精子、避孕；X天为一疗程，或遵医嘱；防止复发；有利于伤口愈合；辅助配合药物治疗。

烟台市疾控中心工作人员提醒大家，抗(抑)菌制剂产品不是药品，不具有治疗作用。选购时一定要擦亮眼睛，切莫相信夸大、虚假宣传。

骨关节炎是很常见的退行性关节炎，多发生在50岁以上的中老年人群。

“了解养护膝关节的正确方法可以让其保持更健康的状态。”王光达说。

市民平常要注意保暖，特别是冬季骑摩托车时。如果不做好保暖，很容易诱发膝关节疼痛。

科学锻炼是改善膝关节疼痛最行之有效的办法。锻

王光达建议，可以通过直腿抬高、靠墙静蹲、“金鸡独立”等方式锻炼，养护膝关节。

直腿抬高：采取平卧位或者坐位，保持膝关节的伸直状态。用大腿的力量使下肢抬起，保持膝关节伸直，足背伸，距离床面15-20cm，保持10-15秒后缓慢放下。休息10秒钟左右后，重复上述动作。根据训练者的具体情况，每天100-300次，分次完成。

靠墙静蹲：靠在墙壁上，双手臂垂直放松。先站立一分钟，做一些热身运动，防止肌肉拉伤。然后双脚打开，与肩同宽，做扎马步的动作，双手放于膝盖上，膝关节



流感嗜血杆菌是细菌不是病毒

本报讯(YMG全媒体记者张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪)气温多变，呼吸道传染病频发，去医院化验检查发现惹祸的不是支原体，而是流感嗜血杆菌。流感嗜血杆菌是流感变异吗？昨日，市疾控中心专家针对秋冬季常见呼吸道病原体之一的流感嗜血杆菌进行了详解。

流感嗜血杆菌简称“Hi”，1892年在流感病人的痰中被首次发现。再加人工培养时须提供新鲜血液或血液中的某些成分，所以被命名“流感嗜血杆菌”。流感嗜血杆菌是一种细菌而非流感病毒，分为有荚膜和无荚膜菌株两类。其中，有荚膜的流感嗜血杆菌分为a~f 6个血清型，b型流感嗜血杆菌(Hib)

的致病力最强，最容易引起严重疾病。

流感嗜血杆菌会引起哪些疾病？专家介绍，流感嗜血杆菌可寄生于人的呼吸道、结膜、阴道黏膜中，为条件致病性病原菌。当人体抵抗力下降、免疫力较差时，可诱发炎症而出现疾病症状，能够引起儿童上呼吸道感染、肺炎、中耳炎及成人慢性阻塞性肺疾病急性加重，也可引起败血症、脑膜炎等严重感染。在发展中国家，b型流感嗜血杆菌是引起儿童肺炎的主要原因之一。流感嗜血杆菌主要通过呼吸道飞沫传播或直接接触呼吸道分泌物感染，新生儿可通过吸入羊水或接触生殖器分泌物发生感染。全年龄人群都可能感

染流感嗜血杆菌，其中5岁以下儿童发病率较高。

如何预防流感嗜血杆菌感染？专家建议，增强自身免疫力。流感嗜血杆菌在免疫力低下人群发病率较高，因此要适量运动，均衡营养，规律作息，增强自身免疫力。做好个人防护，保持良好卫生习惯。勤洗手、文明咳嗽礼仪；保持室内清洁，勤通风。秋冬季呼吸道传染病高发季，少带儿童前往人群密集场所。接种Hib疫苗是预防b型流感嗜血杆菌感染的有效措施。目前我国使用的b型流感嗜血杆菌疫苗有四种，属于非免疫规划(二类)自费疫苗，家长可按需、自愿选择为儿童接种。

