

健康热评 JIANKANGREFENG

关节炎重在预防

本报记者 陈晶

10月12日，是“世界关节炎日”。关节炎是最常见的慢性关节疾病之一，是世界头号致残性疾病。很多人认为，关节炎是老年人专属，其实不然，在临床中关节炎的患病人群日趋年轻化，对患者的生活质量造成很大影响。

适当的锻炼可以促进关节的健康

在所有关节炎里，膝关节炎是最多的，其发生发展具有阶段性特征，要以预防为主，早诊早治。

在预防膝关节炎方面，大多数人可能有意识地少走远路、少爬山、少做蹲起、少做上下楼的动作，同时避免长时间高强度的剧烈运动，认为这样可以减少膝关节过度应用而造成的磨损。“但是，适当的锻炼可以促进关节的健康，缓解关节炎的症状。锻炼身体可以选择游泳、骑自行车、做瑜伽、打太极等对膝关节损伤不大的运动。另外，就是要锻炼腿部的肌肉力量，肌肉力量不足，在运动时就会对膝关节产生过多的应力。”北京积水潭医院矫形骨科副主任医师柳剑如是说。

“因此，要有意识地锻炼股四头肌肌肉力量和小腿三头肌的力量。”柳剑介绍，锻炼股四头肌可以采用直腿抬高，仰卧位或者坐位都可以，关键要慢，抬高腿后坚持10秒钟左右再慢慢放下。如此反复，根据自身体力做20~30次左右。肌肉力量比较强的朋友可以采用靠墙静蹲的方法进行锻炼，膝关节屈曲不超过90°，由于是静止状态，对膝关节损伤也可以忽略。提醒训练则是锻炼小腿三头肌的好方法，此方法简单实用，坚持练习可以起到良好效果。肌肉力量增强了，对关节的保护作用增强，就可以安全地进行锻炼了。

“运动时，要佩戴护膝。专业的护膝是可以临时提高腿部的肌肉力量的，在进行较为激烈或较高强度运动的时候，佩戴护膝可以起到保护膝关节的作用。”柳剑提醒，在平时不要常戴护膝，这样容易使得膝关节周围肌肉不工作而造成肌肉萎缩。正确佩戴护膝的方法是运动时佩戴专业护膝，不运动时摘掉，主动锻炼腿部肌肉力量。

常做“护膝”艾灸法，缓解膝关节不适

“不少人被诊断为骨性关节炎后不敢活动，这个观点是不对的，应动静结合。”北京市政协委员、北京中医药大学教授程凯强调，动，即锻炼，可以选择对膝关节无损伤或损伤很小的活动；静，注意休息，活动不能过度。动静结合就是要讲究锻炼方



式，进行正确的锻炼，不能过度劳累。而养生功法是中医养生的特色，包括太极拳、五禽戏、易筋经、八段锦、站桩功等，动作舒缓、老少皆宜，尤其适合老年人。其中太极拳、八段锦和站桩功都可以强化下肢肌肉力量，增强对膝关节的控制，提高膝关节稳定性，从而缓解疼痛，延缓病情进展。

“此外，可以在家做护膝艾灸法。”程凯介绍，选取阿是穴、内外膝眼、阴陵泉、阳陵泉、海、梁丘等穴，推荐大家可以将这些穴位两两搭配做艾灸，进行灸灸的方式可以有效缓解轻中度的疼痛。

不同膝关节炎患者治疗方案各不同

“不同膝关节炎患者治疗方案也各有不同。”柳剑介绍，具体来说——

“O”型腿或者“X”型腿的患者，膝关节内外侧受力不均衡。以“O”型腿为例，同样的运动强度下，容易出现膝关节内侧疼痛，这种压力造成的疼痛，压力解除后就会消失，表现为运动时疼痛，休息时缓解。这类患者可以纠正下肢畸形后，使膝关节内外侧受力达到新的平衡，以解除膝关节内侧异常的应力，进而有效缓解疼痛。但如果疼痛在运动和休息时都存在，疼痛部位比较弥散，或者整个膝关节都

存在疼痛不适，那么这种疼痛就与膝关节的炎症相关，与压力关系不大，这类患者可采用消炎止痛药物治疗，效果会更好。

晚期关节炎患者膝关节磨损严重，软骨消失，半月板失去功能，关节间隙消失，则需要进行关节置换。可如果磨损的部位局限在膝关节的一个部分（比如内侧），可以做部分关节置换，也就是单髁置换术，它相比全膝置换术创伤更小、恢复更快，特别适合膝关节磨损仅累及单个间室的患者。而对于膝关节大部分结构都已经磨损，失去正常运动学的膝关节，则采用全膝置换术是比较恰当的治疗。

膝关节冷痛，还应看看心功能

除了膝关节炎外，不少人还有膝关节冷痛的毛病。

“以前我的大腿肌肉非常丰厚，可是近年来我这个肌肉慢慢地就干瘪了，身上越来越没劲了，然后膝关节就越来越凉、膝关节骨节的下方那个韧带的位置开始越来越疼。”78岁的老先生因膝关节骨节下方出现了又凉又疼的现象找到程凯。对此，程凯提示，如果膝关节冷痛，除了常规治疗外，还应关注患者的心功能。

“经仔细查看老先生以往的病史记录，结果发现他是一个常年的房颤患者，同时现在左心房增大随着升主动脉增宽、二尖瓣钙化、三尖

瓣反流等一系列的问题，且有家族遗传史。这说明老先生的膝关节问题其实和心功能有着根本的联系。”程凯解释，心脏是人体整个循环系统的“发动机”，它的搏动力不足的时候当然往肢体特别是下肢供血的能力也会下降，供血下降回血也就不好，老先生就是因为循环问题出现了障碍进而导致了膝关节局部发凉发疼等问题。

“针对老先生这样的患者，可以用针灸来打通膝关节的供血通路。比如，针灸肚脐下1.5寸的‘气海’，再将艾灸热力传导到深部，可以促进主动脉到髂外动脉的血流；还可以针刺两侧腹股沟内的‘冲门穴’，也是针上加灸。此外，还可以刺激股四头肌，在膝关节局部也可以进行针刺和艾灸。这些方法联合使用可以解决局部血液循环问题。再通过温心阳、养心血、益心气这样的中药治疗，能够全面、根本地去改变下肢的供血情况。”程凯介绍。

“总之，膝关节炎骨性关节炎的发生发展有一个逐步变化的过程，大家在日常生活中有意识地保护膝关节，不要让膝关节过度劳累，同时要增强腿部肌肉力量的锻炼。肌力线异常的患者，可以通过纠正下肢肌力线来解除除膝关节的异常应力。膝关节磨损严重的晚期患者，也可以针对磨损的部位进行部分膝关节置换，保留膝关节的运动功能。”柳剑说。

健康潮 JIANKANGCHAO

舞动脚踝，赶走血栓

血液在血管里流动就像水在河道里流动一样，如果血管里面有沉积，就如同河道里淤积了大量的泥沙，会慢慢形成血栓阻塞血液回流。下肢静脉血栓是比较常见的周围血管疾病之一，其发病率约占周围血管疾病的40%，并呈逐年上升的趋势。下肢静脉血栓初期常无任何症状，但如果发现和及时，一旦血栓脱落则会游走于血管，若堵塞肺动脉、脑动脉、冠状动脉等，则会引发严重后果，甚至死亡。

下肢静脉血栓形成原因是比较复杂的，一般认为静脉血流淤滞、静脉壁损伤和血液高凝状态是三个最主要的因素。血流淤滞：长期患有高血压人群可能伴有高血脂症，随着年龄增高，血液黏度增高，加上动脉粥样硬化，使得局部血流不畅，血流变缓慢，很容易形成下肢静脉血栓。静脉壁损伤：临床相关研究表明，手术后加重血栓风险的形成，手术后活动受限，下肢血流缓慢，术中血管静脉内血管内皮损伤，局部诱发血小板聚集，很容易造成下肢静脉血栓形成。血液高凝状态：长期吸烟不会直接引起深静脉血栓，但是吸烟可以导致血液黏度增高、血管痉挛，加上其他高危因素，很容易诱发静脉血栓的形成，因此，一旦患者有静脉血栓形成，医生都要求停止吸烟。

下肢静脉血栓常发生于久病卧床、高龄、骨折、大手术后病人或长期保持单一姿势的人群，

例如长时间上网、搓麻将、长途乘车、静坐不动等的人群，这时候的血流速度比较缓慢，导致血液凝集并淤滞在我们的血管内。俗话说“流水不腐，户枢不蠹”，血液循环也是同样的道理。

一般下肢静脉血栓患者会出现患肢肿胀、麻木疼痛、皮温升高、浅静脉怒张、颜色青紫等表现，但是血栓形成早期可能没有明显症状，这也是静脉血栓容易被忽略的原因之一，如果您出现相关症状不要忽视，要及时寻求专业医生的帮助，积极就医。

如何预防下肢静脉血栓的发生？以下三个“运动”可帮助您：

踝关节运动。坐在椅子上，脚跟着地，像踩刹车一样玩游戏，看电视的时候您都可以这样练习，利用我们的小腿泵促进血液循环，预防血栓的形成。每次3组，每组5分钟，一天5~6次。

伸屈伸运动。同样是坐在椅子上，小腿向上抬起，勾脚，做伸屈伸动作，可以很好地帮助我们静脉血回流，通过小腿的肌肉收缩，可以很好地让血液泵回心脏。每次3组，每组5分钟，一天5~6次。

环绕运动。可坐在椅子上，也可躺在床上，双腿向上抬高，双脚离地，做蹬自行车的动作。每次3组，每组5分钟，一天5~6次。

一旦怀疑发生了下肢静脉血栓，就应尽快就医、明确诊断、及时治疗，切忌自行盲目服用各种抗凝药物，以免造成不良后果。

（清华大学附属北京清华长庚医院 张强 李晶晶）

食话食说 SHIHUASHISHUO

螃蟹鲜美，并非人人都适合

金秋十月，膏黄肉美的螃蟹是最受人们喜爱的时令佳肴之一。但是，如今很多人，要么只图口腹之欲，一吃螃蟹就吃海味；要么对各种指标担惊受怕，看着螃蟹不敢下嘴……那么，此时的螃蟹到底该怎么吃？

中医认为蟹肉性寒、味咸，具有舒筋益气、理胃消食、通经络、散诸热、清热、滋阴之功，可促进跌打损伤、筋骨骨折的康复。营养学研究认为，螃蟹蛋白质含量高，脂肪含量低，且含有多为不饱和脂肪酸。螃蟹中的谷氨酸、脯氨酸、精氨酸含量较高，有利于促进人体组织细胞修复与合成，提高免疫功能。此外，螃蟹中也含有较多的钙、铁、锌、硒、钾、维生素A、B族等，中老年人常吃能起到健骨作用。

螃蟹虽好，但也不是适合所有人。《本草纲目》记载，“蟹咸、寒、有小毒。”螃蟹性寒，多食易致胃脘寒滞食积，导致腹胀胃痛等不适。因此，吃螃蟹要适量。建议大家吃螃蟹时趁热吃，不要与冷饮冻食同吃，同时可以多配一些姜、醋、紫苏等温

中散寒消积的食材，饮用少量温热的黄酒也可以起到温中消滞的功效，但一定要适量。值得注意的是，一些人用佐料“生腌”螃蟹的吃法，感染寄生虫的风险很高，最好不要尝试。

那么，得了高尿酸血症甚至痛风，就真的连螃蟹都不能吃了？其实，螃蟹本身是含高蛋白食物，蟹黄中的胆固醇含量也很高，同时也是典型的中高嘌呤食物。根据品种和部位的不同，每100g蟹肉中会含有80~200mg不等的嘌呤，高尿酸血症患者吃了，容易导致尿酸水平过高，诱发痛风。因此，建议尿酸水平未达标的高尿酸血症患者，不要吃太多螃蟹。此外，有消化不良、高血脂症、动脉粥样硬化的患者也都要严格控制螃蟹食用量。

特别提醒的是，蟹黄的胆固醇含量远高于蟹肉，因此心脑血管疾病患者吃螃蟹时建议适当食用蟹肉，不要吃蟹黄。另外，河螃蟹一定要现蒸现吃，不要吃生蟹和死蟹，且存放时间太长的熟螃蟹也不能吃，这样的螃蟹易被细菌感染。

（广东省中医院珠海医院副主任医师 徐进华）

颐寿养生 YISHOUYANGSHENG

中医救治帕金森有方

帕金森病是中老年人中常见的中枢神经系统疾病，它对中老年人的危害仅次于肿瘤和心脑血管疾病，号称“慢性癌症”。

中医对帕金森病的认识由来已久。《黄帝内经》已有对帕金森的相关表述，多次出现“振”“掉”“摇”“筋骨痿复”“筋挛”“鼓栗”等词语。《内经》将几乎所有类似帕金森病的表现都纳入了“痹症”的范畴，相关理论集中体现在《素问·痹论》中，其中提到的脏痹痹与帕金森病非常贴近。至明清时期疾病确立了“颤振”的病名，明确地将帕金森病当作独立的疾病加以研究，并进行病因病机和辨证施治方面的深度挖掘，据此展开治疗。

随着近代以来科学技术的不断发展，中医对帕金森病的认识也越来越清晰明确。针对帕金森病的中医分型、疗效评定、治疗方法也进入到群雄并起的阶段。但人们普遍认为帕金森病属于本虚标实的病症。本虚在肝肾阴虚、气血不足，表现为风火痰瘀等。病变的脏腑涉及肝肾脾三脏，在风火痰瘀的病理状态下发病。主要的证型为痰热动风、血瘀生风、气血两虚、肝肾不足、阴阳两虚。

中医在治疗帕金森病方面较西

治疗有其特殊优势。中药可以促使脑内多巴胺系统产生内源性多巴胺，抑制脑内多巴胺的回收，提高脑内多巴胺的浓度，从而减少外源性多巴胺的摄入，降低长期服用左旋多巴的潜在毒性。同时中药可以保护多巴胺神经元，甚至可能延缓帕金森病的发展。

中医治疗帕金森病传统优势方法主要体现在针灸灸法和药物治疗。针灸灸法包括头针、体针、放血、埋针、隔药灸、耳穴压豆、太极拳、八段锦等；药物治疗根据现代药理研究结合中医辨证论治个性化拟定治疗方案。有抗氧化应激反应作用的中药如人参、党参、茯苓、山楂、甘草、五味子、肉苁蓉等，对帕金森病的进程可以起到有效延缓的作用。有单胺氧化酶B抑制剂作用的中药例如肉豆蔻、沙棘、刺五加、鹿茸等，对减缓多巴胺神经元凋亡、提高多巴胺浓度有非常重要的作用。有多巴胺功能促进剂作用的中药例如银杏叶、雷公藤、肉桂、黄芩等，可以提高残存的多巴胺神经元的功能，达到减撤左旋多巴制剂的目的。有胆碱受体阻断剂作用的中药例如洋金花、防己等，能起到治疗帕金森病的作用。有肌松剂作用的中药例如青风藤、黄芩等，可以松弛肌肉、改善运动功能。

（北京小汤山医院主治医师 隋瑞峰）

免疫天地 MIANYITIANDI

糖尿病人手脚麻痛 警惕周围神经病变

糖尿病是一种常见病，发病率在10%以上，这种疾病在困扰着数量庞大的患者人群，所引发的各种并发症给患者造成巨大的痛苦。其中，周围神经病变是糖尿病非常常见的一种并发症，临床统计约有60%以上的糖尿病患者会在病程不同时期出现周围神经病变，并造成严重损害，需要引起足够的重视。

糖尿病周围神经病变主要是因为患者长期血糖过高导致神经损害。血糖进入神经是不需要胰岛素参与的，而血糖在神经组织内经过代谢形成果糖，果糖不易代谢排出，积存于神经组织内使神经组织呈现高渗状态，就会不断吸收周围水分，容易出现神经水肿粗大；而同时神经周围的结缔组织容易出现纤维化，这样就导致神经的管道狭窄，造成神经卡压，而出现相关的神经功能症状。而这两方面因素又处于相互影响、恶性循环的发展过程，卡压会导致神经水肿加重，而神经水肿加重又继续加重卡压，从而造成病情不断加重恶化。

糖尿病周围神经病变的症状表现：早期的患者可有双手或双脚发凉感、灼热感、痒痒感、蚁行感(像蚂蚁在爬)、过电感等异常感觉；到了中期，患者会产生双手或双脚麻木或疼痛，对外界感知功能不敏感、痛温觉下降

等，这种情况就可能已经对生活产生很大影响；到了晚期，患者可能会出现双手或双脚肌肉萎缩、活动不灵，失去功能，足部可能出现皮肤破损、溃疡，也就是造成所谓的“糖尿病足”，这种糖尿病足如果长时间迁延不愈，有可能继发严重的感染，甚至会危及生命，所以有些情况下不得不截肢。可见糖尿病周围神经病变会带来严重危害，给患者本人造成巨大痛苦，严重影响正常生活工作，也会给家庭、社会带来很大负担，因此需要做到早发现、早干预、早治疗。

糖尿病周围神经病变的综合治疗：内科药物治疗，一般早期患者可服用一些营养神经、改善循环、活血化淤的药物，或服用一些止痛药，可在一定程度上缓解相应症状；外科手术治疗，需要严格把控手术适应证，一般糖尿病周围神经病变明确诊断，经60~90天规范药物治疗无效的情况下，可考虑外科手术。根据患者不同情况可采取周围神经减压术治疗，血管内介入治疗，脊髓电刺激治疗等。

总之，对于糖尿病周围神经病变的治疗可包括内科药物治疗、周围神经减压术治疗、血管内介入治疗、脊髓电刺激治疗等，这是一个综合、系统的治疗过程，需要临床医生根据患者具体病情进行科学评估，制定合理的治疗方案。

（航空总医院主任医师 王晓松）

科学吃糖 健康身体

近年来，“戒糖”“断糖”等概念深入人心，“超标的糖是慢性毒药”“糖会升高血糖让人发胖”也逐渐被人们认可。面对糖这种大家都非常熟悉的物质，因此很多人存在认知上的偏差，因此很难真正做到科学吃糖。糖可以分为天然糖和添加糖。天然糖来自水果类、蔬菜类、谷物类、乳制品等；而蔗糖、葡萄糖、麦芽糖、麦芽糊精等都属于添加糖。

糖是最基本的美味形式，可以储存与提供热量，美生酮，参与细胞的多种活动，让人有愉悦感；但如果糖分摄入过多，人容易显老，肌肤松弛、暗沉、长痘、皱纹、毛孔粗大，还会让人长胖。总的来说，剂量决定毒性，对于添加糖，最该控制摄入量。世界卫生组织提倡，一般人每日把添加糖的摄入量控制在50克以内，最好在25克以内。在深加工食品琳琅满目的当下，添加糖的摄入量很容易超标，比如一瓶500毫升的某品牌饮料就含有50多克糖。

日常生活中减少添加糖的方法：少吃甜食，平时不喝甜饮料、碳酸饮料、乳酸菌饮料等，在节日、生日时可以偶尔吃点或

喝点奖励自己；如果吃含添加糖的食物，建议每天只吃一款，比如一杯酸奶或者一份沙拉，或者一碗银耳汤等，确保每日添加糖总量不超标。

科学控糖建议：一般成人每天水果的摄入量控制在200~350克，可少量多次食用；如果消化功能好，不缺乏蛋白质，餐前半小时吃80克左右的水果对降低餐后血糖是有一定益处的；不建议用水果替代主食作为碳水化合物的来源，否则会降低蛋白质的摄入量；如果吃主食或水果容易过量，可以在用餐时把水果切丁当成凉菜，同时相应地减少主食的摄入量，这样有利于控制食物总摄入量，增加膳食纤维的摄入量，提升饱腹感，有助于控制餐后血糖；主食要适量吃，膳食指南推荐一般人每天摄入谷类200~300克，其中包括全谷物和杂豆类50~150克，薯类每天也建议摄入50~100克，都指生重；主食的类型要多些，精白米面和各种杂粮杂豆混合着吃，营养价值更高；尽量选择不加或少加盐糖的主食，减少糖油饼、糖火烧、锅贴等的摄入。

（北京协和医院临床营养科主任医师 于康）