

秋分换季关节易不适

毓璜顶医院专家支招科学护膝养骨

本报讯(YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧 摄影报道)秋分昼夜均分、寒暑交替,昼夜温差加大、湿气反复、气候干燥,是骨关节疾病的高发时节。不少市民一到换季就出现膝盖酸痛、颈肩僵硬、腰腿酸胀、关节弹响等不适,看似小毛病,实则是关节退变、滑膜炎的预警信号,需要及时科学养护。

烟台毓璜顶医院关节外科副主任隋来健解释,秋分时节关节高发不适,和秋季气候密切相关。首先,关节处皮下脂肪少、保温能力弱,冷热交替会造成关节血管收缩、血流变慢,代谢废物堆积,诱发僵硬酸痛。其次,秋季气压、湿度波动大,会改变关节腔内压力,容易加重肿胀、沉紧感,也就是大家常说的“阴雨天关节灵”。同时秋燥耗伤津液,关节滑液分泌减少、润滑度下降,软骨摩擦增加,会加重



关节磨损、弹响卡顿。

结合临床接诊情况,秋分前后四类问题最为常见。一是膝关节骨性关节炎,多见于中老年人、肥胖人群及久站久走者,表现为上下楼疼痛、晨起僵硬、活动弹响,受凉劳累后加重。二是慢性滑膜炎,换

季湿气残留叠加寒凉刺激,会导致滑膜水肿积液,出现膝关节肿胀、酸胀无力。三是颈肩腰劳损,降温后肌肉韧带紧张收缩,久坐低头人群易反复肩颈僵硬、腰背酸痛。四是类风湿、痛风性关节炎复发,温差与饮水减少,会明显提升炎症发作概率。

隋来健提醒,养护关节需避开常见误区:不要关节痛就强行多走路、爬楼锻炼,会加重软骨磨损;不要忽视晚秋微凉,冷风直吹、露膝露腰最易积寒伤关节;不要强忍疼痛,反复不适会让急性不适转为慢性病变。

秋分护关节,遵循简单有效的养护原则。保暖避风是关

键,坚持“不露骨”,重点护住膝盖、腰腹、颈肩,睡前热敷关节、温水泡脚,驱散寒湿。运动以舒缓为主,推荐散步、慢走、游泳、拉伸、靠墙静蹲,强化关节周围肌肉,稳定关节,避免剧烈负重运动;饮食上温阳润燥、健脾祛湿,适量补充钙质、胶原蛋白,滋养关节软骨,同时少吃生冷甜腻食物;日常避免久坐久站、翘二郎腿,控制体重减轻下肢关节负担。

若出现关节持续肿痛、晨起僵硬久不缓解、蹲起卡顿无力、颈腰疼痛伴肢体麻木等情况,建议及时到关节外科就诊检查。顺应节气科学养骨,规避寒湿劳损,就能有效守护关节健康,安稳度秋。



多吃西红柿 可以改善脂肪肝

生活中,有不少人都喜欢吃西红柿,生西红柿、番茄酱、西红柿炒鸡蛋……最近,《营养素》期刊上发表的一项临床研究直接指出西红柿对脂肪肝的改善作用。研究发现:每天吃点西红柿,6周后可显著减轻脂肪肝。

研究人员将79名非肥胖、轻中度代谢相关脂肪性肝病成年人分为两组:番茄组每天吃200克生西红柿+50克番茄酱;对照组不吃西红柿。短短6周后,检测结果让人惊喜:番茄组肝脏CAP值(肝脏脂肪检测指标)平均下降35分贝/米;而对照组只下降了18分贝/米。番茄组改善幅度几乎是对照组的2倍。研究人员解释,西红柿中的番茄红素、β-胡萝卜素等活性物质,可能通过激活特定代谢通路,抑制肝脏脂肪合成、加速脂肪酸氧化,让脂肪悄悄“燃烧”掉。而生熟搭配吃法,刚好能提供不同生物利用度的营养,让护肝效果最大化。

专家表示,西红柿含有丰富的维生素C、番茄红素和膳食纤维,具有抗氧化能力,能辅助降低胆固醇、抗炎,对防治脂肪肝很有帮助。

番茄红素是类胡萝卜素的一种,能清除自由基,减少脂质氧化,延缓衰老。多项研究显示,血液中番茄红素水平越高,动脉硬化、冠心病风险和死亡率越低。番茄红素摄入与乳腺癌、结直肠癌、肺癌、前列腺癌风险呈负相关。 据人民网

用中式养生水 替代白开水不可取

如今,走进商超,货架上总少不了红豆薏米水、红枣枸杞饮、陈皮乌梅茶、苹果黄芪水等中式养生水。许多消费者认为中式养生水有祛湿、补气、润燥等作用,将其当作日常养生饮品,甚至替换白开水长期饮用。

黑龙江省医院临床营养科主任李雨泽表示,饮品不等于药品,这类饮料不同于中药汤剂。“在工业化生产中,为了延长保质期、改善口感和控制成本,经过多次稀释、过滤、杀菌后,养生水最终所含的植物化学物质浓度非常低,指望喝几瓶饮料达到祛湿或补气的效果并不现实。”

值得注意的是,部分人群不适合饮用中式养生水。李雨泽介绍,肠胃敏感人群饮用红豆薏米水等凉性饮品,容易引发腹胀、腹泻等不适;肾病患者需严格控制摄入钾、磷,而这类饮料中矿物质含量缺乏透明标注,风险未知;孕产妇要主动避开山楂、桂圆、薏米、决明子等可能刺激子宫的食材,如果在孕早期大量饮用会产生隐患。

“当下很多年轻人用中式养生水替代白开水,这种做法绝对不可取。”李雨泽说,《中国居民膳食指南(2022)》推荐成年人每日饮水量为1500毫升至1700毫升。白开水是安全、无代谢负担的首选补水来源。中式养生水仅仅是补充,作为调剂口味的选择。饮用频次控制在每周2次至3次,单次200毫升到300毫升即可。

据人民网

儿童牙齿矫正不一定越早越好

如今,牙齿健康越来越受到关注,有部分家长陷入“正畸焦虑”,一发现孩子牙齿不齐,就急于为其戴上矫正器。

牙齿矫正真的越早越好吗?日常口腔护理对孩子牙齿健康发育影响有多大?专家表示,正畸治疗并非越早越好,关键要对症、适时。

郑州大学第一附属医院儿童口腔科副主任医师潘文婷表示,4至6岁时,孩子多处于乳牙列期,部分轻度牙列不齐或暂时性的咬合变化,可能随生长和换牙发生调整。

“这个阶段,孩子年龄小,配合度和口腔清洁能力有限,戴矫正器会觉得不舒服并产生抗拒心理,若治疗管理不当,还可能影响治疗效果和口腔健康,后续有可能出现反弹,甚至需要在恒牙列期进一步矫治。过早、过度矫正,还可能会影响牙根、颌骨的正常发育。”潘文婷说。

8至10岁左右,孩子大多处于混合牙列期,恒牙陆续替换乳牙,颌骨仍有一定生长潜力。潘文婷表示,这个阶段是否需要早期矫治,不能一概而

论。轻度拥挤、单纯牙列不齐等情况,可以先随访观察,待恒牙基本替换后再综合治疗。

天津市口腔医院口腔正畸科主任张淋坤说,只有严重影响颌骨和牙齿发育的特殊情况,才需要尽早矫治。

“每个孩子情况不同。是否需要矫正治疗、什么时间开始,一定要经过专业医生综合检查、评估后决定。”张淋坤建议,孩子3岁后,家长可每半年至一年到正规医院口腔科检查孩子的口腔健康情况,由医生作出专业判断。

专家指出,相较于做矫正,家长更应注意孩子的口腔日常护理和不良习惯的纠正。

“乳牙结构特殊,矿化程度低、釉质薄,一旦发生龋病往往进展较快。随着龋坏不断发展,病变会从牙釉质逐渐深入牙本质,进一步累及牙髓组织,引起牙髓炎、根尖周炎,出现剧烈疼痛、牙龈肿胀,甚至影响孩子咀嚼。严重时,根尖周的炎症还可能破坏下方恒牙胚的正常发育,影响未来恒牙的萌出与咬合。”河南省儿童医院口腔

科副主任医师董杰说。

“乳牙咀嚼功能的正常发挥对恒牙健康也至关重要。”张淋坤说,如果孩子在乳牙长齐后仍然总是吃软烂食物,乳牙咀嚼功能发挥不充分,会影响颌骨发育,从而导致牙齿不齐。

专家建议,培养良好的口腔卫生习惯是牙齿健康的关键。第一颗乳牙萌出后,家长就应开始帮助孩子进行口腔日常护理,例如用棉签蘸清水擦拭乳牙。等到乳牙全部萌出后,家长应帮助、训练孩子科学刷牙,定期检查孩子的刷牙情况。此外,家长还应让孩子减少摄入含糖食物和饮料,避免牙齿长时间处于酸性环境中。

一旦龋齿发生,家长要带孩子及时就医。“判断是否需要治疗,不能简单依据‘疼不疼’,应通过专业检查评估龋坏程度。”董杰说,早发现、早干预,可以避免小毛病发展成大问题,也可以减少孩子对看牙的恐惧,为恒牙发育打下良好基础。

专家提醒,家长应留意并及时纠正可能影响牙齿和颌骨发育的习惯,如持续吮手指、咬唇、

吐舌等;必要时还应排查影响正常鼻呼吸的相关问题,帮孩子改掉不良习惯,建立良好的口腔功能,为后续恒牙、咬合及颌骨发育打好基础。 据新华社

