



上下楼吃力，警惕“不给力”的膝盖骨

◆ 叶雪菲

很多人都曾经有过这样的经历，上下楼梯的时候，常会诱发膝前疼痛不适，但又指不出具体在哪个点；有时候难得看场电影大片，或者长时间驾车，一站起来膝盖就明显感觉吃力。赶到医院拍张常规 X 线片，却提示膝关节“正常”。上海交通大学附属第一人民医院骨科主任易诚青主任医师指出，这其实是一种经常被忽视的膝关节问题：髌股关节疾病。他提醒，当人们在上下楼梯、下蹲或者长时间坐着时感到膝前疼痛，就应警惕膝盖骨可能已经“不给力”了。

易诚青解释，这种“膝盖骨不给力”的情况与膝关节退变有关，却又不能笼统地当成“关节老化”。据统计，在超过 40 岁的群体中，孤立的髌股关节炎发生率近 10%，与其他膝关节疾病合并发生的就更高了。而 55 岁以上具有症状的膝关节病患者中，多达 24% 的女性和 11% 的男性有孤立的髌股关节退变。专家介绍，髌骨就是位于膝关节最前面能摸到的栗子形骨头，俗称“膝馒头”，伸膝放松肌肉时它可以左右推动。而当膝关节由伸直逐渐弯曲时，髌骨凸面会像“车轮”一样在股骨（即大腿骨）表面凹陷的“轨道”里滑行，这种滑行

在大部分人是非常精确而顺畅的。所以当人们感觉到膝前痛或“不给力”，那很可能意味着髌股关节“轨道”出了一些问题。

易诚青主任表示，这些问题产生的原因之一是由于髌股关节发育异常，多见于年轻女性，髌骨从小“不听话”而发生倾斜甚至半脱位，长时间偏离“轨道”运行，导致撞击、挤压或受力不平衡，而引起髌骨不稳与膝前痛。而一些运动爱好者、登山发烧友等因长跑、登山爬楼或经常处于屈膝体位，使髌股关节负荷过度，磨损加快而“不经用”也是造成髌股关节“轨道”出现问题的一大原因。

易诚青提醒，当患者感到膝前疼痛，特别是在上下楼梯、下蹲或者长时间坐着时可能更明显；有的病人在走路时会觉得膝关节短时间内没力气、有不稳定感；部分人会有膝关节肿胀、大腿肌肉萎缩、“打软腿”、“关节硬绷绷”等。此时，就应警惕膝关节可能已经出现了问题，应及时到正规医院骨科进行仔细体检，如特殊体位 X 线、CT 扫描或者 MRI（核磁共振成像），可进一步获得髌股关节的详细信息，从而确定诊断，继而进一步治疗。

9月20日全国爱牙日 护牙三重大礼包 正式开启

◆ 张筱琳

眼睛是心灵的窗户，而牙齿则是躯体的窗户。1989 年，由卫生部门、教委等部委联合签署，确定每年的 9 月 20 日为（中国）全国爱牙日。每年的爱牙日都没有主题。宗旨是通过爱牙日活动，广泛动员社会的力量，在群众中进行牙病预防、口腔知识的普及教育，增强口腔健康观念和自我口腔保健的意识。中国的龋病、牙周病患者众多，而口腔保健的人力、物力、财力十分有限，因此，解决牙病问题的根本出路在于预防。

第三次全国口腔健康流行病学调查发现 86% 的 65-74 岁老年人都有牙缺失，10% 的 65-74 岁老年人全口无牙。失牙是老年性痴呆的危险因素之一。咀嚼运动可使脑血流量增多，影响脑部活化程度和行驶功能。

韩式即刻种植牙 与您一生相伴

你知道牙齿有三次生命吗？第一次是乳牙期；第二次是换牙后的恒牙期；第三次有吗？口腔专家告诉您：种植牙可以给牙齿“第三次生命”。

1. 微创种植：全程微创实施，安全无痛苦

将微创和无痛技术完美地融入到种植牙领域，利用微小切口（3-4 毫米），不仅摆脱传统种植牙切开翻起牙合、拆线等步骤，将创伤降低到最小程度，大大减少了肿痛和出血量，大幅度缩短了种植过程所需的时间（种植过程仅需 5-10 分钟），而且减少了感染风险，术后几乎无疼痛和肿胀，是国际上推崇的种植方式。

2. 即刻种植：即拔即种，尽享美食传统种植牙，患者在拔牙后，要等待 3-6 个月，让

牙槽骨和牙龈慢慢长平，再切开牙肉植入种植体。而韩式无痛种植牙，是采用进口影像诊断定位系统，对患者口腔做全方位扫描，经由电脑计算出精确数据分析定位后，微创拔出患牙，即刻植入种植体，就如同种庄稼一样，种植体一经植入，就会快速和骨质稳固结合，避免了传统种植牙漫长而痛苦的等待过程，避免了二次伤害，大大地减小了患者的痛苦。

3. 即时种植：传统种植牙在植入种植体后，患者要等待 1-3 个月，让牙肉组织充分恢复后，再装上烤瓷冠，而对于一些有特殊需求的患者（怕痛、牙槽骨异常等），或缺失牙齿数量较多的患者，专家会采用微创技术植入种植体，为患者装上外观、色泽均颇似真牙的新型塑料牙冠，一个月后，再重新装上美观性、实用性、功能性更为强大美容烤瓷冠。

4. 质量保障：种植牙只要悉心维护，可相伴一生，并且在种植时可签署质量保证书，安全系数大大提高。

爱牙日活动内容

1. 免费口腔检查，专家制定牙齿修复、维护方案

2. 10 位免费牙齿种植名额：免费为选中患者种植 1-3 颗牙齿（限缺失 3 个以上）

3. 如有蛀牙、龋齿、残根或牙周疾病导致坏牙，可免费拔除（智齿除外）

报名方式：

拨打新民健康工作室电话：021-62892367（工作日期间 10:00-17:00）

编辑短信“口腔+姓名+联系方式”发送至：18721166569

报名截止时间：9 月 19 日 17:00

鱼跃免调码血糖仪+1盒测试条(50片)

yuwell 鱼跃

市场价:¥269
活动价:¥79
直降190

- 大屏幕背光显示
- 5秒快速检测
- 0.5秒升血
- 300组记忆
- 带调码(老人方便)

鱼跃免调码试纸1盒50片 ¥70/盒
2盒/100片:¥136 3盒/150片:¥198

购物享包邮 满500减100元
(仅限食品和保健品)

增加骨密度
善存 沛优氨基酸软骨素加钙60片
市场价:¥218/瓶
活动价:¥169/瓶
送 原品30片*2瓶

对眼睛有益
自然之宝 叶黄素软胶囊
20mg*60粒
市场价:¥199/瓶
活动价:¥297/2瓶
送 叶黄素软胶囊原品

对身体有益
自然之宝 欧米伽-3高纯深海鱼油 (100粒)
市场价:¥239/瓶
活动价:¥297/2瓶
送 高纯深海鱼油原品

含20种氨基酸
惠氏 善存沛优蛋白质粉 10g*24袋
市场价:¥296/罐
活动价:¥89/罐
2瓶起售 送 6条蛋白质粉原品

对人体有益
九和重西洋参片(80g)
市场价:¥228/瓶
活动价:¥78/瓶

猴头菇精华提取
猴姑 酥性饼干 720g/盒 (15天装)
市场价:¥258/盒
活动价:¥99/盒
送 原生态富硒黑米 500g