

康健园

本报专刊部主编 | 第 593 期 | 2016 年 6 月 27 日 星期一 责任编辑: 潘家新 视觉设计: 龚云阳 编辑邮箱: pjx@xmwb.com.cn

中老年人要警惕“旅游膝”

◆ 朱文辉



旅游季又到啦! 可问题也来了……

陈先生今年 56 岁了, 右膝关节痛了两个月, 自己服点药、针灸、理疗等都不见好转, 在医院门诊拍片也没检查出什么问题, 症状却逐渐加重, 关节不能完全伸直, 屈曲也困难。经朋友介绍来到运动医学科, 检查结果是右膝关节半月板撕裂伤, 经专科微创手术后痊愈。但陈先生怎么也想不起有右膝关节外伤史。经过专家提示, 原来两月前陈先生跟随旅游团到外地旅游了十天。途中就有关节不适, 回家后逐渐加重。

50 岁的张女士也有类似情况, 但拖至半年后才到运动医学专科就诊, 已是较严重的膝关节骨性关节炎了。

这些年中老年人旅游活动增加, 越来越多的中老年人在旅游中发生了膝关节损伤, 旅游回家后出现持续的关节疼痛, 甚至活动受限。

哪些情况被称为“旅游膝”?

中老年人在旅游期间发生的膝部损伤, 常常是在半月板已退变、变性或者陈旧性损伤的基础上, 出现伴有明显临床症状的进一步损伤, 可以合并韧带损伤、髌股关节炎、滑膜皱襞综合征、骨性关节炎、软骨损伤等, 我们统称为“旅游膝”。“旅游膝”患者往往记不起有明确的外伤史, 但进一步询问时却都有旅游史, 旅游期间或其后出现关节不适、疼痛甚至关节活动障碍等情况。

如果关节长时间在一种姿势下突然变换体位, 肌肉反应往往迟缓, 不能及时收缩来稳定关节, 导致关节损伤; 再如果行走时间较长, 比如 1 小时以上的持续行走、爬山, 尤其是道路崎岖不平时需要关节过度保护的

况, 肌肉往往容易疲劳, 失去对关节的保护。

哪些情况容易造成“旅游膝”?

人体半月板是衬垫在关节内起重要保护作用的结构, 是膝关节最容易遭受损伤的组织。人体进入中年后, 半月板开始出现退行性改变, 极易在用力不当、疲劳、过度负荷等情况下出现损伤。

以下情况都是旅游中常见的情况, 比如: 乘坐交通工具 1 小时以上, 到达目的地马上又开始观光旅游活动; 旅游活动安排太紧凑; 每日的活动在数小时以上。

现在, 旅游公司组团时已重视对中老年旅游者全身情况的检查, 以防发生意外导致

生命危险, 但尚未普及对中老年人关节损害知识的学习掌握。随着我国旅游卫生事业的发展, 这方面知识应尽快地普及, 注意在旅游中对关节部的保护, 真正使中老年人的旅游达到身心愉快的目的。

旅游中怎么防止“旅游膝”?

中老年旅游的目的应以休闲、锻炼身体为主, 应尽可能参加以中老年人为主体的旅游团。旅游团组织者应根据中老年人的生理特点, 适时安排旅游。

中老年人旅游前一定要做好自身适应性的准备工作, 包括近期身体状况的评估, 切忌大病初愈或感冒、腹泻时仍安排旅游;

个人还应结合平时健身、锻炼的强度, 选择相应强度的旅游项目和旅游时间; 旅游时穿着应休闲, 最好选用相应运动项目的服装、鞋袜, 还应配备旅行背带、护膝等。

1. 乘坐交通工具时经常活动膝关节。到达目的地不要马上站起拿行李, 应先活动膝部几下, 站起后让膝关节适应 1-2 分钟再去拿行李。

2. 安排好当日的饮食、休息。饮食要富含蛋白质、维生素等。要有充足的睡眠时间。旅游期间, 每日晨起不应有全身疲困、头晕、乏力等现象, 否则就说明发生了过度疲劳, 应减少当日的活动强度。

3. 旅游步行时每小时 1 小时左右应该休息一会儿, 缓慢活动四肢、腰背, 揉搓大腿、小腿肌肉。爬山时应注意定时坐下休息。上山时关节负荷较重; 下山时大腿肌肉容易疲劳, 都可能引起关节的损害, 应该注意。以往有关节疾病者, 应配戴护膝保护。

4. 中老年人健康情况差异较大, 应根据个人的体质情况采取相应的保护措施, 重要的是要有准确评估自己身体体力与耐力的意识。年龄较大觉得体力不支或途中有不适感时, 应及时取消一些游览活动, 在驻地休息恢复体力。

最后, 旅游后出现膝部不适或者疼痛时, 回家后应休息数天, 局部做理疗、贴敷药膏。如 1-2 周后仍不见好转, 尤其是出现关节伸直或者屈曲受限等情况时, 应及时到运动医学专科就诊, 避免延误病情, 失去早期治愈的机会。

(作者为复旦大学附属华山医院运动医学科副主任医师)

中国是慢性病大国, 拥有糖尿病患者 1.14 亿, 心血管病患者 2.9 亿, 且患病率处于持续上升阶段。随着慢性病患者数量的增多, 医疗卫生服务需求也在不断增加, 而在整个疾病防治体系中, 社区卫生服务中心扮演的角色极其重要。2015 年 9 月, 国务院办公厅发布《关于推进分级诊疗制度建设的指导意见》, 其内涵可概括为“基层首诊、双向转诊、急慢分治、上下联动”16 个字。我国慢性病防治方面迫切需要做到“重心下沉、关口前移”。

提升慢病管理水平 打造「健康社区项目」

◆ 陈平

医疗保健国际交流促进会等多家机构, 启动具有战略意义的“健康社区项目”, 通过打造立体式的综合能力提升项目, 探索与实践有效的社区慢性病管理, 尽可能地满足社区卫生服务及疾病管理方面的迫切需求。

健康社区项目呼应了国家“强基层”的医药卫生体制改革目标。该项目的执行过程中, 赛诺菲将把其在心脑血管疾病、糖尿病、中枢神经系统疾病等慢性病领域长期沉淀的知识与经验带到社区, 与合作单位和广大

大医护人员共同努力, 提升社区基层医务工作者的临床实践技能, 强化医院管理者的医院管理水平, 改善广大慢性病患者的疾病管理能力, 使更多的中国患者能受益于优质的社区卫生服务。

健康社区项目计划至 2020 年覆盖中国 42 个城市的 8500 家社区卫生服务中心及服务站, 预计将惠及约 30000 名社区医生及 2300 万名患者。目前, 一期工程已针对中国患者数量最庞大的心脑血管疾病与糖尿病正式铺开, 覆盖医院管理者、社区卫生服务人员、患者等多个群体。

“走近童心, 氏与同行” 关爱艾滋致孤儿童

◆ 李红

由中国预防性病艾滋病基金会和上海罗氏制药共同发起的“罗氏儿童义走”公益项目, 在 6 月迎来了第 7 个年头。今年, 该项目开始创新“社区参与”, 并首次在微信平台上开通“线上捐款通道”, 吸引更多社会力量关注、关爱艾滋致孤儿童。

“儿童义走”是罗氏传统的企业社会责任项目, 每年 6 月, 全球 9 万多名罗氏员工都会在全国各地举办活动募集善款, 帮助全球受到艾滋病影响的儿童。2009 年, 上海罗氏制药有限公司将“儿童义走”全球项目带入中国, 并与中国预防性病艾滋病基金会开展合作, 持续救助中国贵州和四川

等地因艾滋病致孤的儿童。

今年的活动主题为“走近童心, 氏与同行”, 除了对艾滋致孤儿童进行生活上的帮助外, 还提供心灵上的辅导, 更加全面地帮助艾滋致孤儿童。

中国预防性病艾滋病基金会副理事长马纯钢介绍: “目前中国有近 7.8 万名孩子因为艾滋病而失去了双亲或单亲。疾病让他们的家庭遭受重创, 不但生活负担严重, 还往往遭遇社会歧视。生活和心理长期的双重压抑, 艾滋致孤的孩子常常变得孤独、自卑、沉默寡言。对他们的帮助, 不仅要落实在经济上, 还要走

进孩子们的内心世界, 给予及时的心理关怀辅导。这样的工作需要长期投入, 更需要动员全社会的力量。”

此次上海活动现场还启动了“关爱艾滋致孤儿童”腾讯公益捐款平台。这是儿童义走项目 7 年来首次使用线上捐款平台。项目在微信平台开通在线捐款通道, 一方面可以帮助公众更方便地了解中国艾滋致孤儿童的生存状态, 激发人们的爱心和善举; 同时, 线上捐款平台还降低了公益项目的参与门槛, 使项目更为常态化, 捐款人随时随地都可以通过移动端伸出援手、奉献爱心。

身材发福 大脑缩小

◆ 屈象

赘肉增多, 不止腰带更紧, 一项新研究显示, 体重愈重, 随着年龄增加, 大脑就萎缩愈多。在这项研究中, 与体重正常的耆老比起来, 体重过重或肥胖的长者, 大脑的海马体也较小。海马体是阿尔兹海默症中最受影响的部分。在长达 8 年的跟进追踪中, 这些人的海马体萎缩也较多。

澳大利亚这项研究的领导者科尔布因(Nicolas Cherbuin)表示, 海马体萎缩对你的大脑是坏消息, 不

只会导致不易察觉的记忆损害, 例如你不记得车子停在停车场的何处, 而且一个正在萎缩的海马体也提高你患情绪病和失智症风险。

专家指出, 体重和海马体会有这种关联, 是因为脂肪组织引发体内释出发炎分子, 在体内流动, 进入大脑。发炎导致处理和传递信号的新神经元减产, 而且杀死原有的神经元, 加快 DNA 的损害, 导致功能受损。

虽然这项研究的对象多是 60

多岁的人, 但是若你年轻, 但不断发胖, 也会受影响。不过, 若你从现在起就开始控制体重, 以后会让大脑受益。而且体重愈早控制住愈好, 因为初步研究发现, 体重恢复正常能降低发炎因子释出, 对你大脑的海马体有帮助。

乔治亚摄政大学医学院的研究也发现, 高脂饮食不只导致增重, 也会促使大脑的免疫细胞减少活动, 吞噬神经线连结而降低认知能力。不过采取低脂肪饮食数月后, 体重可逐渐恢复正常, 认知能力降低的现象也有扭转迹象。