

膝关节关节炎是导致老年人O型腿的重要原因这一,很多患者患上了骨关节炎后,双腿开始逐渐变成O型腿,而且两条腿长短不一,给生活带来了极大不便。

骨关节炎是一种以骨关节变形或骨质过度增生为特点的常见病,就如同人老了头发变白,牙齿松动一样,骨关节炎也可以理解为关节因长期磨损导致的老化,退变,骨关节炎可累及全身多个关节,其中,最常见的就是膝关节炎。膝关节炎导致O型腿并不是立即发生的,而是随着病情的进展逐渐出现,当O型腿明显时,说明病情已经非常严重了。

骨关节炎的早期症状并不明显,因此很容易被患者忽视,随着时间的推移,患者会逐渐出现上下楼梯,或者蹲起时关节疼痛,但很多人特别是老年人,并没有充分重视此病状,直到疼痛难忍,关节严重变形后才来医院就医,结果往往耽误了病情。刘杰主任介绍,骨关节炎除了早发现早治疗外,适当的锻炼也能避免该病的发生。

中老年人膝骨关节炎可导致O型腿

电话预约新民健康特邀骨科专家讲座

◆ 张筱琳

科普知识

日常生活中矫正O型腿的常用方法

■ 具体步骤

1. 直立,两脚并拢,两手扶膝做两膝向正前方的下蹲起立运动,做20~30次,是很好的矫正O型腿的方法。
2. 弯腰,两手扶膝做向左的和向右的绕环运动,做20~30次,对矫正O型腿十分有益。
3. 两脚开立稍大,弯腰,两手扶膝做两膝向内相靠停耗练习,每次停耗10秒钟,做5~10次。
4. 两脚平行站立。先以脚跟为轴,做脚尖外展和内旋运动;再以脚尖为轴,做脚跟外展和内旋运动,各做20~30次,也是十分简单的矫正O型腿的方法。
5. 坐在椅子上,尽力用小腿夹住书,坚持一定时间。如果用橡皮带将两膝捆住做,矫正O型腿的效果更加显著。

■ 科学应对是关键

专家提醒:刘杰主任建议O型腿患者应即时治疗,应到正规医院检查治疗。而对于O型腿症状比较严重的患者而言,疼痛的情形难以忍受,已经影响到日常生活,则需要考虑动手术。广大读者如想了解更多O型腿方面科普知识,可以通过以下活动信息报名。

讲座信息

新民健康特邀骨科刘杰主任与你零距离进行膝关节疾病现场讲座,可以通过以下报名方式(任选其一)获取健康讲座知识:

1. 拨打新民健康咨询热线**021-52921500**
2. 发送短信“骨科+姓名+联系方式”至**15221158362**

报名日期:11月18日-11月25日

【特邀专家】



刘杰

副主任医师

上海市创伤

学会关节镜学组

委员、中国中西

结合医脊柱微创

学组委员、亚太

人工关节置换学

会(APAS)会员、

曾任中国医科大

学、扬州医科大学骨科临床副教授。擅长:保守治疗关节疼痛;手术治疗关节损伤;治疗晚期关节炎;外翻、关节畸形等关节的常见及疑难疾病。

莫让血脂成糖尿病管理“短板”

◆ 解雯雯

对于糖尿病治疗,患者往往对血糖重视有加,对血脂认识不足。事实上,糖尿病患者的心脑血管疾病风险远高于非糖尿病患者,因此血脂管理尤为关键。联合国糖尿病日期间,上海交通大学医学院附属仁济医院内分泌科主任刘伟教授指出,糖尿病管理不能只盯血糖,患者须认识到,未达标的低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)是大血管事件的重要危险因素之一,应重视包括血脂在内的多项危险因素的综合管理。

“糖尿病对血管内皮的损伤进展隐秘,如果发生冠心病,常常是无痛性心绞痛,但一旦发生动脉粥样硬化性心血管疾病等心脑血管疾病(ASCVD)并发

症,则是来势凶猛。”上海交通大学医学院附属仁济医院内分泌科主任刘伟教授谈到,“当人们谈及糖尿病并发症,一般会想起糖尿病眼底病变,糖尿病足,糖尿病肾病,可是事实上很多患者和家属都没意识到,在糖尿病并发症中,严重威胁患者生命的是ASCVD并发症。”

实际上,糖尿病患者主要死亡原因是动脉粥样硬化性心脑血管疾病。有约70%的糖尿病患者因此被夺去生命。一般来说,糖尿病患者的心脑血管疾病风险比非糖尿病患者高出2~4倍,而心脑血管疾病风险并非不能控制。研究证明,糖尿病患者积极的降脂治疗能带来更多心脑血管获益。患者的低密度脂蛋

白胆固醇(LDL-C)每降低1mmol/L,大血管事件的发生风险降低21%。

遗憾的是,在中国60%以上的糖尿病患者LDL-C未达标。LDL-C超标并不能单纯靠“管住嘴”,因为外源摄入的胆固醇仅占30%,而70%是来自体内合成代谢。因此除了健康清淡的饮食,适当的运动,降脂治疗非常重要。2015年美国糖尿病协会最新发布的ADA指南推荐:40岁以上的糖尿病患者,都要启动他汀类药物治疗,以降低血脂,减少动脉粥样硬化引起的心脑血管事件。

最后刘伟教授强调,糖尿病患者的胆固醇控制是一个长期的过程,要在医生的指导下,科学合理地坚持规范用药。

全线上糖尿病险联合移动医疗

参与患者日常健康管理 ◆ 唐若雯

作为慢性病代表,糖尿病最难在管理。由于病情延续时间长、需要患者自身进行日常管理,并保持频繁的医患交流,传统的定向医院治疗方式,显然无法满足,这为移动医疗提供了机遇,通过提供风险检测、数据记录、医生咨询、跟踪评估等服务,帮助患者管理自身健康,达到防治结合,延缓病程。但是,若患者经过健康管理,仍然出现并发症,就要面临高额的医疗费用,保险的引入,可以使糖尿病管理平台形成从预防到治疗再到医疗保障的服务闭环,帮助患者减轻经济压力。而患者通过平台的各种服务资源,进行自我健康管理,也将大大降低并发症发生率,有助于减少保险公司的支出。

国内首款全线上糖尿病保险已于日前发布,专为糖尿病患者提供健康保障,保障范围涵盖脑中风后遗症、终末期肾病、截肢、眼盲等四种高发并发症。同时,与国内多个糖尿病健康管理平台合作,向用户推出“综合服务包”,这意味着商业保险不再只是提供单一保障,而开始参与患者的日常健康管理。

大脑退化3大秘密

现在越来越多的人关注脑健康了,因为健康的大脑决定了一个人的生存质量。要想增进大脑的健康,必须了解大脑的特殊性。那么大脑有些什么秘密呢?

大脑易损伤 大脑没有像肝糖原和肌糖原这样的储氧机制和无氧代谢能力,所以对氧是十分敏感的,几分钟缺氧,即可导致“脑神经不可逆的损伤”。对温度也是非常敏感,高烧超过41℃,脑细胞功能开始紊乱,趋向凋亡!

再生能力差 神经细胞是终极分裂的细胞,6岁之后,神经细胞基本完成全部的分裂,不再增加神经细胞的数量。很难再生和修复。正是“组织器官再生能力的差异性”,直接

导致脑损伤和退化后的后遗症很多!

脑特殊营养 脑细胞需要的重要特殊营养物质包括4类:一是鞘脂物质,神经节苷脂;二是不饱和脂肪酸,如奶粉中添加的DHA、EPA;三是蛋白质、多肽和氨基酸,例如奶粉中缺蛋白质引起“大头娃娃”;四是矿物质、微量元素和维生素,例如磷、锌、钙等。(摘自《脑病与4G疗法》第5页第91页第72页)

需要了解更多信息的,建议阅读第二军医大出版社出版的《脑病与4G疗法》。

注意:上海脑病预防康复研究中心无条件免费200本《脑病与4G疗法》,数量有限,有需要的可以来电免费领取!

联系电话:021-62118971 54048183

西御堂冬虫夏草特邀青海省冬虫夏草协会会长拉加才旦先生为您揭秘

超低价虫草2大消费陷阱 ◆ 解雯雯

目前,以冬虫夏草为代表的多种传统热门滋补品纷纷开始旺销,市场上各种打折促销信息令人目不暇接,其中不乏个别不良商家以低价为幌子,销售以次充好、以陈充新、造假、人为增重、断草穿签的虫草蒙蔽消费者牟利,让人防不胜防。

为了破解虫草消费中的选择难题,即日起,“西御堂”冬虫夏草特邀青海省冬虫夏草协会会长拉加才旦先生教您选购虫草的诀窍,识别多种隐蔽的虫草造假手段,从而防范虫草消费陷阱。

假冒虫草售低价,进补不成反致病

因新疆虫草、亚香棒虫草与可食用的冬虫夏草外观非常接近,个别不良商家会用其冒充玉树冬虫夏草,再大幅度打折销售,很容易吸引不懂行的消费者。但这些假冒虫草属不可食用有毒虫草,误服,滋补不成,反而可能致病。

人为增重的虫草多有重金属,不可食

近年,不断有商家向虫草体内注入金

属粉、注水、喷水、用明矾浸泡后晾干等,只为使虫草增重15%-20%后,再以超低价诱惑消费者。特别需要警惕的是——用金属粉和明矾处理的虫草,会引起肝肾损伤,不可食用。

建议:先到连锁药房看样、记录不同规格虫草的大小,再借助数量推算就可防范这种消费陷阱——如2000头/500克的虫草,50克约200支(±3),25克约100支(±2)。

西御堂冬虫夏草(黄浦区金陵东路400号群力草药房西厅,长宁区长宁路350号,闸北区保德路410号,浦东新区上南路3820号):

1. 只售当年新采虫草,杜绝假冒、以次充好、以陈充新,假1罚10。

2. 购买后不满意,15天内可退、可换。

3. 去掉中间环节,价格更亲民,3000头/500克整支虫草最低99元/克,千头王级大草最高359元/克,买10克赠同品1克。

咨询电话:4000011366 021-80261558

图说

我们的
价值观

誠愛公自又富
信國正由明強
友敬法平和民
善業治等循王

新民晚报

中宣部宣教局

人民日报
中国网络电视台