

# 关节发炎疼痛难忍？多吃这些食物对关节好

美国一项新研究发现,饮食中增加葡萄有助于减轻膝关节疼痛。身体里有过多的自由基,会侵袭或摧毁关节组织。关节炎本身也可能引发、加速新的自由基形成,食用含有抗氧化剂的食物,有助于对抗自由基,减轻关节炎症状。

除了葡萄,这些水果也是抗炎高手

1、富含花青素

同葡萄一样,这些水果也富含花青素:桑葚、蓝莓、杨梅、黑枸杞、樱桃、蔓越莓等。

花青素是一类天然植物色素,它是强抗氧化剂,花青素还可修复结缔组织内的胶原蛋白,使关节灵活,减轻水肿。

2、富含生物类黄酮

富含生物类黄酮的水果:柑橘类、葡萄、木瓜、哈密瓜、李子等。

生物类黄酮能增强机体非特异性免疫功能和体液免疫功能,同时对细菌有一定抑制作用。

3、富含维生素C

富含维生素C的水果:柠檬、鲜枣、猕猴桃、草莓、刺梨、沙棘、蔷薇果和酸枣等。

维生素C具有抗氧化作用,其可有效降低中性粒细胞内活性氧水平,抑制炎症介质的表达活性,从而预防炎症。

4、富含Omega-3脂肪酸

富含Omega-3脂肪酸的水果:牛油果、橄榄果等。

Omega-3脂肪酸具有抗炎、抗血栓形成、降低血脂和舒张血管的特性,可缓解关节酸痛不适,消除偏头痛,舒解压力。

除了水果,这些食物也对关节好

1、抗炎食物

深海鱼、鱼油:富含Omega-3脂肪酸,最佳来源是鲑鱼、鲈鱼、鲱鱼(小型青花鱼)、鲱鱼、大比目鱼等深海鱼类。

植物油:橄榄油、牛油果油、红花油、核桃油等。

葱、姜、蒜、辣椒:姜已证实可抑制介白素和前列腺素的合成,减少炎症反应,效果类似一般消炎止痛药物,既可减少发炎反应,又不会有副作用。

豆制品:豆类食物(豆腐及其他黄豆制品)也含有抗炎的Omega-3脂肪酸。

2、抗氧化食物

维生素A:胡萝卜、绿叶蔬菜、动物肝脏、蛋黄等。

维生素E:腰果、花生、葵花子、杏仁。

维生素C:除了有抗氧化功效之外,还能做为胶原蛋白的辅酶,举足轻重,来源食物有奇异果、葡萄柚、柳橙、芥兰、青椒……等。

硒:研究报告指出,补充病人缺乏的硒,可改善退化性关节炎的症状,硒的最佳来源有龙虾、大蒜、洋葱、全谷类。

绿茶:绿茶中含有的多酚是一种抗氧化剂,可以减轻炎症并减缓软骨的破坏。

3、有助于关节软骨修复的食物

以软骨的构造来说,最重要的成分是胶原蛋白和葡萄糖胺。白木耳比猪皮、鸡爪好得多,因为动物来源的必需氨基酸不够完整,且易摄取到多余油脂。

保护膝关节关键要做到以下6点

1、生活中尽量避免蹲跪,如果需要蹲着做事情,可以准备一个小凳子坐着干活。喜欢打太极拳的老人,也不要勉强蹲得太低。

2、股四头肌是人类大腿最重要的肌肉



群,它不但负责我们走路、上下楼、蹲起等动作时的主要力量,还负责我们膝关节的稳定性。多个研究发现,股四头肌力量训练可以很好地提高运动功能,减缓骨性关节炎的进展,且有轻度的止痛作用。戳文了解锻炼股四头肌的5个动作:膝关节很喜欢这五个动作!坚持做,给膝盖减压

3、肥胖是膝关节的大敌,超重的人比其他人更容易发生膝盖疼痛,因为额外的体重使得关节过度负荷,减重有助于长期缓解膝盖疼痛。

4、善于借助外力来分担膝关节压力,比如使用手推车代替手提重物,扶着东西站起来或坐下,上下楼梯借助扶手分摊重力,长途

行走可以借助拐杖、助行器等。

5、适度运动,可增加肌肉力量,改善关节柔韧性及加强平衡能力有助于减轻疼痛和关节僵硬。推荐健步走、低阻力自行车、游泳等对膝关节压力较小的运动方式,尽量少选择爬山、爬楼梯这些对膝关节负重较大的运动。

锻炼要循序渐进、持之以恒,如果有疼痛不适感,减少或停止运动,查找原因,不可盲目坚持。

6、穿一双舒适、有弹力、轻便运动鞋,减少运动时膝盖承受的撞击与压力。还要注意有防滑功能,以防跌倒。

# 关于戴口罩的“灵魂9问”你都清楚吗？专家为您解答

作为防控新冠病毒的最有效手段之一,口罩已经成为人们健康生活的必需品。虽然我们戴了一年多口罩,但未必所有人都知道正确佩戴口罩的要领。首都医科大学附属北京地坛医院感染中心主任医师宋蕊提醒,忙碌了一年需要放松身心,但为了防范狡猾的新冠病毒,还必须时刻绷紧保护自己的那根弦,确保口罩的正确使用和处置。她选取了9个关于口罩佩戴的问题,一一为大家解答。

1、不同人群、不同场合,口罩选择有不同?

阻止呼吸道传染病传播最基本、有效的方法就是戴口罩。不同人群、不同场合,口罩选择大不同,根据防护级别从高到低排序:N95(医用防护口罩)>医用外科口罩>普通医用口罩>其他各式口罩>不戴口罩。

对于普通民众来说,可根据不同场合选择不同的口罩。比如独自散步、驾车的情况下不需要戴口罩;去购物、用餐及其他非人员密集公共场所,可使用一次性医用口罩或医用外科口罩;如果在人员密集的场所、公共交通工具内、空间狭小场所或进入医疗机构时,可使用医用外科口罩或医用防护口罩(N95)。非医用口罩,如棉纱、活性炭和海绵等口罩具有一定防护效果,也有降低咳嗽、喷嚏和说话等产生的飞沫播散的作用,可视

情选用。

无论怎样,公共场所戴口罩比不戴口罩有益于对我们的防护。有条件可以根据场所来选择,没有条件,就是有什么口罩就戴什么,总之,戴比不戴好。

2、戴两个口罩更安全?

可以肯定地说,佩戴两层口罩不仅不能增加安全性,还会影响口罩的气密性。

口罩的设计已经保证戴一个就能有效防护,如果戴两个口罩,口罩之间可能因摩擦造成移位。因此,只要选择适合自己脸型大小、质量合格的口罩,戴一个口罩足以。

3、回家先洗手还是先摘口罩?

一些人外出回家后,通常先摘掉口罩再洗手,其实正确的做法是:洗手、摘口罩、脱下外衣、再洗手。这样做是为了避免双手在清洁前触摸脸、口、鼻和眼睛。

注意,摘口罩时只需接触口罩边缘、耳挂线,不要跟口罩有大面积接触。因为口罩外表面可能附着大量的细菌和病毒,如果摘口罩时接触其外表面,又没有及时洗手,可能造成接触感染。

4、打了疫苗可以不戴口罩?

对于这个问题,答案是“一定要戴”。到目前为止,没有任何疫苗的保护率能达到百分之百。所以,即使接种了疫苗也应该继续佩戴口罩,特别是在公共交通、商场、超市等

人员密集场所。除了正确佩戴口罩以外,还要坚持勤洗手、保持社交距离(1-2米),以保安全。

5、口罩能否重复使用?

如果口罩只是短暂戴了半小时、1个小时,没有明显污渍,且完整性、气密性都没有问题,可以再用一次。回到家中,注意不要把口罩随意放在桌子上,可以挂在挂钩上。如果口罩有明显污渍、戴的时间较长或被水汽浸湿,建议丢弃,更换新口罩。

6、使用后怎么处理?

健康人群佩戴过的口罩,按照生活垃圾分类的要求处理即可。疑似病例或确诊病例用过的口罩不能随意丢弃,应视做医疗废弃物,严格按照医疗废弃物有关流程处理。

7、儿童佩戴什么口罩?

儿童佩戴口罩和摘取口罩的方法和成人是一致的。需要强调的是,因为儿童尤其是低龄的儿童脸型较小,与成人口罩边缘无法充分密合,所以一定要买适合孩子的儿童专用的一次性口罩,千万不要用大人的口罩代替孩子的口罩。

8、怎么区分口罩正反面?

医用外科口罩分为内中外三层,通常外层防止液体飞溅,内层为吸水柔软面,戴反是会影响防护效果的。口罩的正反面可按照以下方法区分。

首先是触摸,柔软的吸水面朝内,粗糙的防水面朝外;其次看鼻梁金属边沿,金属裸露面朝外,包裹住的面朝内;第三是看耳挂线,裁缝的线一般在外;最后可以看看颜色,白色朝内,有颜色的面朝外。

9、过期口罩还有效吗?

口罩是有保质期的,一般医用外科口罩的生产有效期是3年,医用防护口罩的生产有效期是5年。一旦超过有效期,口罩的过滤效率及防护性能就会降低,使用过期的医用口罩无法保证可以有效阻隔病毒。公众在使用口罩之前,务必查看是否仍在有效期内。但是,如果实在没有合适的口罩,过期口罩只是防护效果降低,也可以临时用。

最后要提醒大家的是,戴上口罩并不意味着万事无忧,一些不讲究的小动作会让病毒趁虚而入。佩戴口罩后如果需要调整,应尽量触碰口罩边缘,并且立即洗手。需要暂时摘下口罩时,应该整体摘下,千万不要随意将口罩拉到下巴处,否则口罩内面会被下颌处暴露区域污染,再次佩戴时就有被病毒感染的可能。

道路千万条,口罩第一条,防护不到位,亲人两行泪。做好个人防护,是战胜疫情的关键。除了正确佩戴口罩之外,勤洗手、多通风换气、与人保持安全的社交距离、少聚集都是有效的防疫措施。

# 空腹血糖高千万别着急加药！注意这两个原因

张阿姨患糖尿病10多年了,最近监测血糖时发现空腹血糖高了不少,于是“久病成医”的她,自行增加了降糖药剂量,果不其然,空腹血糖得到了明显改善。

张阿姨的邻居李叔叔最近也遇到的同样的烦恼,尽管李叔叔晚上少食多动,但空腹血糖依然居高不下,于是他效仿张阿姨的方法,自行增加了胰岛素的剂量,可是让人意想不到的,李叔叔的血糖不仅没有改善,还出现夜间心慌、出汗、噩梦连连的低血糖现象。

同样是空腹高血糖,相似的处理,为什么有的人血糖得到了明显改善,有的人却毫无效果,甚至出现了严重夜间低血糖?今天就让我们一起走进空腹高血糖的奥秘。

临床上,“黎明现象”和“苏木杰现象”是清晨空腹高血糖的两个重要因素,二者在症状上十分相似,但发病机制、治疗方法却截然不同,糖尿病患者极易将这两种现象混淆。因此,准确区分两种现象并合理处理对糖尿病患者尤为重要。

什么是“黎明现象”和“苏木杰现象”

“黎明现象”多见于1型糖尿病患者及非胰岛素治疗的2型糖尿病患者;患者夜间血糖控制良好,无低血糖事件发生,仅于清晨短时间出现自发性血糖明显升高或胰岛素需求量显著增高。

“苏木杰现象”则多见于1型糖尿病患者及应用胰岛素治疗的2型糖尿病患者;患者应用胰岛素治疗的过程中,由于夜间胰岛素过量,引起夜间低血糖后出现的反跳性高血糖,同样表现为空腹高血糖。

为何会发生“黎明现象”和“苏木杰现象”

“黎明现象”的发生机制较为复杂,目前普遍认为该现象是在胰岛β细胞功能减退的基础上,清晨时内源性产糖量增高和持续性胰岛素抵抗共同作用的结果。黎明时分,患者体内的升血糖激素(生长激素、糖皮质激素、儿茶酚胺等)分泌增加,引起血糖升高;而此时机体对血糖的利用率较低,导致血糖进一步升高,从而引起清晨高血糖。非糖尿

病患者体内同样存在“黎明现象”,但糖尿病患者则表现更为明显。

“苏木杰现象”的发生则与机体的负反馈调节息息相关,是人体对低血糖的保护性调节。午夜时分,当糖尿病患者发生低血糖时,中枢神经系统受到刺激,发出指令,促使机体产生一系列对抗低血糖的反应,包括直接作用使血糖升高,刺激升糖激素分泌,促进脂肪分解等,在上述反应的共同作用下,机体出现反跳性血糖升高。

如何分辨“黎明现象”和“苏木杰现象”

无论是“黎明现象”还是“苏木杰现象”都表现为清晨空腹血糖升高,要想对二者进行区分,则需要对夜间血糖进行进一步监测。

在没有夜间典型低血糖症状的情况下,糖尿病患者可以通过自我监测0点、2点、4点及6点的血糖鉴别病情。如果监测到不同时间段血糖升高或较为平稳,则考虑“黎明现象”;如果监测到多次血糖低于正常,或出现明确低血糖,随后出现高血糖,则考虑

“苏木杰现象”。

如何应对“黎明现象”和“苏木杰现象”

无论出现“黎明现象”还是“苏木杰现象”,糖尿病患者都应放松心情,避免思想负担,保持规律的饮食、运动习惯,积极就医。

对于出现“黎明现象”的患者,可在医生的指导下,适当增加口服药物或睡前皮下注射中效胰岛素,从而改善空腹高血糖状态;而出现“苏木杰现象”的患者,则应在医生指导下,晚餐分餐或增加睡前零食,并适当减少口服降糖药物或胰岛素剂量,以防止半夜低血糖发生。

自我血糖监测是糖尿病管理中的重要组成部分。饮食、运动、药物等因素每时每刻都在影响着血糖水平。对于糖尿病患者而言,“黎明现象”和“苏木杰现象”的表现十分相似,但治疗方法却截然相反,应注意加以区分。综上所述,当糖尿病患者发生空腹高血糖时,应积极就医,通过血糖监测等措施明确病因,切记不可盲目调整用药方案,以免自己的血糖处于危险区域!