

关节疼就是关节炎? 四步自测患病风险

“咔咔”掰手指会得关节炎? 不穿秋裤容易冻出关节炎? ……这些流传已久的“常识”可能正把你引向误区。

关节炎被称为头号致残性疾病,我国关节炎患者保守估计已超1亿。10月12日是第29个世界关节炎日,一起扫清误区,关注关节健康。

来源:国家应急广播

关节疼就是关节炎?

绝大部分人都体验过关节疼,但是关节疼不一定是关节炎。关节炎的范畴很广,有100多种类型,常见的有骨关节炎、风湿性关节炎、痛风性关节炎。

骨关节炎 一般会出现关节肿胀或明显疼痛,但同时也伴有活动的受限,比如手关节炎,手指可能无法完全伸直或弯曲。

风湿性关节炎 症状包括关节晨僵、关节红肿热痛、关节畸形,可能出现类风湿结节、血管炎等。女性发病率高于男性。

痛风性关节炎 长期高尿酸血症后尿酸盐晶体在关节沉积诱发的关

节炎,疼痛剧烈、红肿明显,间断发作,如不治疗则变成持续性疼痛。

关节炎可不挑年纪

关节炎随着年龄的增加,发病率也在上升,所以往往被当成“老年病”。而事实上,所有年龄段的人都可能患上关节炎。

骨关节炎的发病人群以老年人为主,据统计,50岁以上的人群中50%患有骨关节炎,65岁以上人群中90%患病。

但还有一些类型的关节炎发病正在日趋年轻化,比如痛性关节炎,以前发病年龄基本在40岁以上,但近年来由于饮食结构的变化,临床上甚至有十几岁的男孩发作痛性关节炎。

2024年,温州市中西医结合医院关节外科接诊过一名只有13岁的痛性关节炎患者。

小黄(化名)平时特别喜欢吃肉,家长总是担心他吃不饱,还经常炖排骨汤、肉汤给他喝。平时零食不断,把饮料当水喝,正是这种不良饮食习惯,让小黄成为肥胖儿,并得了高尿酸血症,进而引发痛性关节炎。

低温并非直接病因

寒露刚过,天气转凉,关于关节

炎是“冻”出来的老观念,又开始频繁登场。

实际上,导致关节炎的直接病因不是低温,主要是运动和外伤导致的关节损伤、关节软骨老化、免疫功能异常等。

那么,如何做好关节保健呢? 日常生活中,不要让关节长时间处于一种姿势,长期跷二郎腿、久坐都可能对关节造成损伤。运动也要适度,运动前需进行充分热身。

四步完成快速自检

关节活动是否受限? 如果患者出现关节活动受限,就要考虑发生关节炎的可能。

关节是否僵硬? 有些患者表现为早晨起来关节不能动弹,需要缓一缓才能活动。

关节活动时是否发出摩擦音? 关节炎患者活动关节时常会感觉到关节的摩擦,有时甚至能听到“咔嚓”声或其他摩擦音。

关节是否肿胀? 关节肿胀多由劳累受凉、关节活动过多等使关节滑膜分泌大量滑液,造成关节积液所致。滑膜炎的反复出现,是提示关节炎的重要信号。

如出现以上情况,建议及时就医,明确诊断,积极治疗。

秋季泡脚 别让养生变伤身



视频截图

很多人喜欢泡脚养生,泡脚看似简单,其实大有讲究。泡脚的最佳温度是多少? 哪些人群不宜泡脚? 这些细节赶快记好。

据央视新闻

“寒从脚下起”,秋季泡脚好处多

中医认为,“春天泡脚,升阳固脱;夏天泡脚,湿邪乃除;秋天泡脚,肺脏润养;冬天泡脚,丹田暖和。”

秋季是气候从夏热向冬寒过渡的季节,此时气温渐降,昼夜温差大,人体阳气逐渐收敛,阴寒之气开始滋生。

中医认为“寒从脚下起”,脚部是人体经络的集中地(汇集肝、脾、肾等6条重要经络),且离心脏最远,血液循环相对薄弱,秋季泡脚能有效利用“温通”特性,带来多重健康益处。

坚持用热水泡脚,不仅可以促进血液循环,疏通经络,刺激足部的穴位、反射区和经络,解乏散寒,同时还能提高人体免疫功能,增强抗病能力,具有预防疾病和保健的作用,对于消除疲劳、改善睡眠也大有裨益。

健康泡脚,这7点一定要注意

泡脚有益的前提是要掌握正确的泡脚方式,包括时间、水温、时长等。需要注意的是,一些特殊人群和某些特殊情况下不宜泡脚。

●泡脚水温不宜过高 如果水太热,即使不觉得烫,

长时间浸泡也会引发低温烫伤,出现发白、红肿、脱皮或水泡等情况,严重时可能会造成组织坏死。

建议:成年人泡脚水温建议在38—43℃;儿童对温度极其敏感,老年人对温度感觉迟钝,二者泡脚的最佳水温在35—40℃。

●泡脚并非越久越好 泡脚时间久了可能会引起血液回流障碍,导致脚部皮肤受伤,排汗过多,大脑缺血则容易出现头晕、心慌等问题。

建议:每周泡脚3—5次为宜,一般泡15—20分钟,身上暖和、背上微汗即可。儿童皮肤比较细嫩,泡脚时间可为10分钟。

●草药泡脚要遵医嘱 每个人体质有差别,不同中药的药理作用也不一样。草药泡脚应在医师的个体化指导下使用,避免操作不当引起皮肤过敏。

●饭后1小时或睡前1小时泡脚更合适

饭前饭后半小时不宜泡脚,泡脚建议选择在饭后1小时再进行,或是晚上入睡前1小时泡脚,比如22点入睡,即21点泡脚比较合适。

●泡脚后及时补充水分 泡脚时微微出汗即可,不要大汗淋漓,泡脚后建议喝杯温水补充水分。

●泡脚后要马上擦 如果泡完脚不及时擦干水,湿寒容易从脚部进入体内,特别是秋冬季,脚底更易受凉。

●泡脚并非人人适宜 糖尿病患者及静脉曲张患者要注意水温,控制在38—40℃为宜。

心脑血管病患者如果泡脚时间过长或水温过高,会使更多血液流向下肢和体表,可能引起心脏、脑部等重要器官的缺血,出现头晕眼花、心慌、胸闷等情况。

晚餐早吃 VS 晚吃,差别很大

现在,因为工作或学习忙,很多人吃晚饭的时间越来越晚。我们都知道“吃饭吃太晚,对身体不好”,但是到底有什么不好? 一样的食物,早点吃和晚点吃,真的会有不同吗?

哈佛大学布莱根妇女医院的研究人员发表了一篇关于进餐时间延后和肥胖之间联系的研究,通过随机交叉实验发现:进餐时间延后会增加饥饿感,改变食欲调节激素的分泌,减少日间能量消耗,改变调节脂肪生成和分解相关基因的表达。

简单来说就是,吃饭晚会导致你多角度、多层次、全方位地变胖。

据央视新闻

这次研究共纳入了16个超重或肥胖的参与者,平均年龄为37.3岁,平均BMI为28.7,其中5名参与者为女性。在实验开始前的2—3周,所有参与者保持固定睡眠、觉醒周期,并在实验开始前的3天内定时接受研究人员计算后预先准备

的饮食。

受试者们吃的东西、身体活动和作息时间都受到严格控制,确保除了“进食时间”外,其他所有变量都是一致的。

参与者被随机分配为两组用餐,一组是较早进食方案,另一组是延迟250分钟(大概4个小时)的较晚进食方案。

在较早进食方案中,参与者在醒来后1小时、5小时10分钟和9小时20分钟进食;

在较晚进食方案中,受试者在醒来后5小时10分钟、9小时20分钟和13小时30分钟进食。

为了与自身形成对照,两组在接下来的3—12周恢复之前的饮食习惯后,再按照相反的进食方案进餐。

在研究的第3天和第6天对主要结果进行测量,包括清醒期间能量消耗、主观饥饿感、食欲,以及核心体温、瘦素和胃饥饿素的24小时内分泌的情况。在研究的第5天,在两组禁食时间15小时后分别进行脂肪活检,以分析基因表达。

实验结果非常惊人——

吃得晚会让第二天食欲激增

研究者发现,晚进食的受试者胃里掌管饥饿的激素(饥饿素)明

显增加,而让人有饱腹感的激素(瘦素)减少,这使得饥饿感大幅增加,在白天时甚至能增加34%。

吃得晚会降低第二天新陈代谢 晚进食的受试者们在后续24小时的核心体温明显降低。这说明,身体用来维持体温的热量减少,基础代谢下降。

据监测,能量消耗减少了5%左右,约41—68.8大卡,相当于走路15分钟消耗的热量。

吃得晚会让脂肪更容易囤积 研究者提取了受试者的皮下脂肪组织,观察分子水平上的变化发现,晚进食时,脂质分解相关的基因表达减少,脂质合成相关的基因表达增加。简单来说就是,脂肪分解变少而合成变多,只进不出,全变成了身上的肉囤积了起来。

更扎心的是,实验中的“晚进食”方案还是严格按照16:8轻断食法执行的。而很多人不仅吃饭晚,还吃各种小零食,时不时来顿加餐,这样身体代谢变化可能更明显。

很多人表示,晚上不吃东西,真的太难了。其实,我们可以试着把吃饭时间尽量往前推,最好在睡前4小时吃完最后一餐,为身体留出足够的静息时间。

