

报眉广告
139 307 58 496

出租
出售

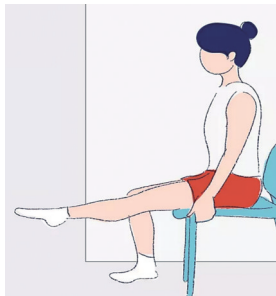
永济路小金庄通源小区,一室一厅45平方米,豪华装修,家具家电全新。可租可售,租住要求干净,月租金1200元,售价面议。电话:13832738807

女性膝盖天生有“缺陷”

学会保养可延长膝盖寿命

长跑、跳绳等运动,从健康角度讲,真的不太适合女性。女性的膝关节天生不完美,一项对中国膝关节、骨关节炎的患病率及危险因素进行的调查发现,我国膝关节炎发病率女性为10.3%,男性为5.7%,女性明显高于男性。为什么女性的关节这么脆弱,生活中该如何保养膝盖?

女性膝盖更易磨损



我国约有1.2亿人患有骨关节炎。50岁以上的人,约有50%被骨关节炎困扰。60岁以后患病率达60%。70岁以上,几乎每个老年人都会患此病。

激素影响

女性40岁左右,骨密度达到峰值后开始下降,男性的峰值是50岁前后,而女性绝经后雌激素水平迅速下降,更易骨质疏松,增加骨骼磨损风险。

骨盆影响

女性的骨盆往往更加宽大、后倾,最终导致膝关节周围的肌肉夹角变大、关节外翻,髌骨稳定性差,从而更易磨损。

生活习惯

女性穿高跟鞋使膝盖承受很大的压力,久而久之易引起关节腔、肌肉、韧带等多因素的劳损甚至退变。

膝关节就像汽车的零部件,从出厂开始就一直在磨损。女性的膝盖不耐磨,关节炎往来得更早、更常见。

现代人的膝盖负担太重了

膝关节的负重与体重密切相关,而现代人的膝关节普遍不堪重负。

体重增加 膝盖压力太大

远古时期食物匮乏,人类祖先大多“骨瘦如柴”,膝关节负担较小;现代人食物丰富,体重比起祖先重了许多,膝盖负担也相应增加。

寿命增加 膝盖“不够用了”

人类祖先的寿命很短,但近年来人均预期寿命已经超过77岁。膝关节就像一个人体零件,膝关节原本“设计”的寿命大约是30年,因此30岁以后,膝关节就开始磨损,逐渐出现酸痛,运

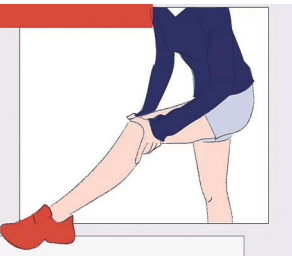
动时疼痛,走远点就疼。

久坐不动 膝盖“不稳定”

运动不足时,膝关节周围的骨骼肌得不到充分锻炼,力量变得越来越弱,膝关节稳定性随之降低,加剧软骨磨损的风险。

有的人,上下楼膝盖就会疼。或者平时不疼,一按就疼,都是膝关节受损的信号,应尽早就诊。

学会保养 延长膝盖寿命



无论男女,都应该保养膝盖,尤其是30岁以后。下面这些生活建议,给你一份全方位护膝指南。

控制体重

想保护好膝关节,就要维持正常体重,避免因肥胖增加膝关

节的负担。日常生活中,建议低油、低脂、低热量饮食,多吃水果、蔬菜,并控制好主食的摄入量。

多吃奶、豆、虾

补钙可以有效地保护膝关节,应以食补为基础,平时可多吃奶制品(如鲜奶、酸奶、奶酪)、豆制品(如豆浆、豆粉、豆腐、腐竹等)、蔬菜(如胡萝卜、小白菜、小油菜)及紫菜、海带、虾、鱼等海产品,同时,多晒太阳以促进钙吸收。

减少蹲和跪

蹲和跪对膝关节的损伤都比较大,最好别蹲着做家务或跪着擦地板。喜欢打太极拳的老人也不要勉强蹲得太低,可以站着打高位太极。

备一副护膝

戴一个保暖型护膝,是老人保护膝关节的一个简便有效的措施。运动护膝最好只在运动时佩戴,平时不要戴,以免膝关节对它产生依赖,变得越来越脆弱。

鞋底别太薄

运动时最好穿舒适、有弹力的运动鞋,以减少膝关节压力。日常生活中,鞋跟以2厘米—3厘米为宜,鞋底不宜太薄,否则会给膝盖带来不利影响。



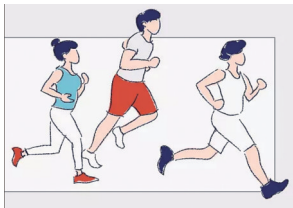
随时练习抬腿

平时可以多做抬腿的动作,可增强膝盖周围肌肉的力量,从而增加膝关节的稳定性,减缓关节的磨损。

做法:端坐在椅子上,一条腿自然着地,另一条腿缓缓抬起,与身体形成90度直角,在空中持续1分钟,然后自然着地,换另一条腿抬起。上班或看电视时都可以练习这个动作。此外,千万记住,疼痛是停止运动的信号。

年轻时膝盖受过伤,是老年后骨关节炎发生的主要原因之一,因此膝关节受伤时最好第一时间到医院就诊。

选对运动方式



快走、慢走、朝前走、倒退走交替进行,和室内脚踏车、游泳、高抬腿等运动的多元组合,是保护膝盖最好的运动方式,它们对膝盖的损伤最小。

登山、跳绳、爬楼梯、下蹲、跑步,尤其是下山和下楼梯时,膝关节承受的压力最大,尽量避免。

据《生命时报》

错误1 随便戴上就可以

口罩要规范佩戴,将口、鼻、下巴完全包裹住才能保证防护效果。

错误2 是个口罩就可以

棉布口罩、海绵口罩、活性炭口罩等预防感染的效果有限,建议正确佩戴一次性使用医用口罩或更高防护级别的口罩,如医用外科口罩或对非油

性颗粒过滤≥95%的N95、KN95等口罩。避免同时佩戴多个口罩或带呼吸阀的口罩。

错误3 不脏可以一直用

一次性医用口罩不可以清洗,佩戴使用中如发现明显潮湿或脏污时,建议立即更换

新口罩,以免影响防护效果。

错误4 口罩用后随意丢

健康人群用过的口罩可直接丢弃到垃圾桶内;有发热、感冒症状的人群用过的口罩建议喷洒消毒液或用塑料袋密封后再丢弃到垃圾桶;如

果在医疗机构内,就可直接扔到医疗废物垃圾桶内。

错误5 偶尔摘下口罩透透气

在人员拥挤、密集或通风不良的环境中摘下口罩或露出鼻子透气会增加感染风险!建议正确佩戴口罩,保持1米

以上社交距离,加强室内的通风换气。

错误6 大家都戴,我可以不戴

口罩既可以防止病毒通过呼吸道入侵,也可以防止病毒通过呼吸道散播到环境中。为了自己和他人的健康,请在人多拥挤时、进入公共场所时、乘坐电梯或公共交通工具时正确佩戴口罩。 综合

健康

2021年10月23日 星期六
责任校对 汤娜

责任编辑 刘艳苹
技术编辑 马玉梅

7 沧州晚报

健康热线: 3155679