



女性的膝盖易“跑偏”

做好五件事让膝关节更稳

我们的膝盖上有一块叫“髌骨”的骨头,它就像一节磁悬浮列车,漂浮在膝盖上方,也就是北方人常说的“波棱盖”。在行走、奔跑、攀登等动作中,髌骨发挥着重要作用。在日常生活中,出于各种原因,女性的膝盖很容易跑偏。

女性的膝关节为什么那么脆弱?现在,专家解读有关延长膝盖使用寿命的问题。



1 膝盖是怎么一点点跑偏的

髌骨位于股骨下端的前面,上宽下尖,前面粗糙,后面为关节面。

膝盖跑偏,其实是髌骨关节不稳定或髌骨脱位。

女性因肌肉力量相对较弱且易并发韧带松弛,固定髌骨的结构不够强,很容易跑偏。

髌骨关节发育异常

比如,关节轨迹不良,可导致双下肢力线不正,出现单侧或双侧髌骨外翻,看上去像是“K”型腿或“X”型腿。

髌骨慢性损伤

走路或活动时,髌骨会承

受慢性损伤,引发炎症,继发软骨退变、膝前疼痛,甚至导致膝关节内结构功能紊乱。

软组织结构异常

股四头肌发育异常,髌骨内侧支持韧带松弛或撕裂、外侧支持韧带紧张等,均可造成髌骨关节不稳定。

2 一个动作快速自查髌骨

膝盖跑偏后,最主要症状是膝前区的持续性钝痛,多出现在上楼梯、久坐或久蹲时,也可能有关节无力、弹响等情况。

半脱位时,患者在做某个动作、姿势时会有莫名的“恐

惧感”。这是因人本能害怕髌骨脱位,会通过限制动作,对半脱位的髌骨进行自我调整,使其归位。

生活中,想要快速自我诊断髌骨偏没偏,不妨摸摸自己的膝盖。向内外侧轻轻地来回

拨动,感受有无髌骨内侧疼痛、活动度过大或“恐惧感”。如果答案为“是”,或平时出现髌骨处疼痛以及屈膝负重时疼痛,就应及时诊治,避免组织进一步受损。

3 女性膝盖天生不完美

除了膝盖易跑偏,女性的膝盖仿佛天生自带不完美属性。

激素影响→骨质流失

女性40岁左右,骨密度达到峰值后开始下降。再加上绝经后雌激素水平迅速下降,骨内的钙大量丢失导致骨质下降,骨质疏松会降低骨骼强度,骨质增生会增加骨骼磨损。

女性在排卵期时,膝关节附近的肌肉力量会变弱,发生关节意外损伤的概率是平时的2倍—3倍。

身体结构→稳定性变差

女性的骨盆往往更宽大、后倾,髌关节外翻角度较大,使膝关节的股四头肌夹角很大、关节外翻。

从骨骼力学角度看,随着

股四头肌夹角的增大,向外侧牵拉髌骨的分力逐渐增大,髌骨稳定性也越来越差。

生活方式→关节劳损

有的女性喜欢穿高跟鞋,让膝盖承受很大压力,膝部一直处于紧张状态。时间久了,易引起关节腔、肌肉、韧带等多因素的劳损甚至退变。

4 五件事让膝关节更稳

既然女性先天因素无法避免,为了延长膝关节“使用期”,最好的方式是预防和早期发现:

科学减重

跳跃动作中,膝关节瞬时承受的力量可达体重的6倍,肥胖人群膝关节承重更大,适当减重有助减轻关节的压力和磨损。

避免不合理运动

爬山、登高等运动不是人人皆宜,临床中不少患者是爬山后得了骨性关节炎,不得已需手术治疗。

猛然发力跳跃、转向奔跑等对膝关节有高冲击力,应该避免;随着年龄增长,大家要逐步调整运动方式,以游泳、骑车和散步为主。

调整生活习惯

避免背、扛重物;避免长时间保持一个姿势;女性尽量少穿高跟鞋,可换成软底鞋。

美国哈佛医学院研究发现,穿高跟鞋爬楼梯时,膝关节负荷的压力是体重的3倍。

锻炼肌肉耐力

平时可以做一些锻炼躯

干、大腿肌肉的运动。注意改善步态、增强膝关节稳定性,常练习仰卧抬腿、用脚挑枕头等。

及早发现关节损伤

注意膝关节炎的5个典型症状:关节痛、关节僵、关节肿、骨摩擦感(可听到较频繁的关节弹响)、关节无力。

要提醒的是,如果运动后出现膝关节疼痛,经休息4周后仍不缓解,就可能是关节内损伤,比如软骨挫伤、韧带损伤、半月板损伤等,需及时就医。

据《生命时报》

喝凉水都长胖 到底咋回事

很多人身边都有两类“走极端”的人:怎么吃都不胖的人和喝凉水都长胖的人。这其实与人的基础代谢率密切相关。

什么是基础代谢率

基础代谢率是指清醒静息状态下维持机体细胞、器官正常功能和身体稳定状态所需要的能量消耗。

人的基础代谢率与年龄、性别、身高、体重和体表面积,以及体温、吸烟史、饮食和身体机能状况等诸多因素都有关系。

我们日常的能量消耗主要有3种方式。其中,基础代谢是“耗能大户”,占每日

新陈代谢的影响,选择新入伍的健康男性士兵作为研究人群。在对他们进行80天有氧运动和力量训练干预后,检测了这些士兵血液中大

找准运动时机效果更好

你每天只是坐着,不做额外的运动,每日的热量总消耗是基础代谢率的



能量消耗的60%—70%。我们通过咀嚼、吞咽、消化、吸收和储存食物消耗的能量,属于食物热效应,约占每日能量消耗的10%。运动和非训练性体力活动都属于体力活动热效应,一般占到每日能量消耗的15%—30%。

当“基础代谢消耗的热量+运动消耗的热量>饮食摄入的热量”时,就会出现怎么吃都不胖的“神奇”现象。

运动能提高基础代谢率

一项研究结果,重新定义了运动对人体新陈代谢的广泛益处,并首次揭示了这些影响的重要程度。

研究人员为了全方位、多角度地探究运动对人体

1.2倍。你每周运动1次—3次,每次半小时左右。你每日的总消耗是基础代谢率的1.375倍。你每周运动4次—5次,这个数值就会提升至1.5倍。如果坚持每周运动7次,那就是1.75倍。

除了运动次数,何时运动也是有讲究的。早上9时—10时,是运动的黄金时间。这个时候,人体内的肾上腺皮质激素水平较高,能更好地调动身体各器官有效发挥功能。

另一个适合运动的时间段是16时—18时。此时,人身体的灵活性、协调性及适应能力均处于最佳状态。这个时间段是人体运动能力的高峰期,可以进行一些力量训练,有氧运动和抗阻力运动交替进行,效果会更好。

据《健康报》

感染者的宠物犬如何处置

还没有发生。

人一旦检测出阳性感染,其宠物犬该如何处置?

对于阳性感染者密切接触的宠物犬,如有条件应该对其隔离一段时间,并加强环境消毒,同时采集口鼻及粪便拭子,进行多频次的病毒核酸或抗原动态检测。

目前,用于人的检测方法,不论是核酸检测还是抗原检测,对狗都适用。这是比较科学理性的做法,这样风险也是可控的。

宗合