

健康教育

疫情期间科学运动来“保膝”

□沙宇

随着部分地区新冠肺炎疫情反弹,人们按照政府防控要求,尽可能减少聚集性活动,部分人甚至多日不出门,成了“宅男”“宅女”。

疫情期间,很多人的生活节奏被打乱,除了病毒威胁,我们的健康还受到其他方面的威胁。膝关节是人体最大、最复杂的关节,它仅仅靠一个狭小的接触面支撑着我们整个身体的重量。如何保护膝关节,维持运动能力,笔者结合临床经验,简要介绍如下。

你有以下困惑吗

- 1.平时工作忙,因为疫情待在家里,终于有机会好好休息,经常坐着或躺着,认为不活动静养就可以“保护关节了”,结果却导致关节僵硬不灵活,甚至肌肉萎缩,力量下降,运动能力大幅度下降。
2.疫情缓解了,有些封闭区、封控区和防控区会做一些调整,急于运动的朋友,要把前一阵子没有完成的运动量补回来,短期内大量增加运动量,想尽快恢复运动水平,结果造成关节损伤,甚至导致膝关节应力性骨折。
3.因为疫情,关节痛得厉害,也不敢去医院,在家里一忍再忍,延误了病情。

不运动也“伤膝”

《骨科与运动物理治疗杂志》刊登的一项研究指出,竞技跑步者关节炎的发生率为13.3%,久坐不动人群关节炎的发生率为10.2%,健身跑步者关节炎的发生率

为3.5%,因此,久坐不动的人群无疑将自己置于膝关节骨性关节炎高发生率的危险境地。

我们经常听说“静养”,可对于关节来说,为什么“静养”不行呢?这要从关节的结构来说,膝关节的软骨是关节的重要组成部分,但是软骨没有血管,没有血液循环,软骨的营养靠什么呢?软骨的营养主要靠关节运动时对软骨的挤压来完成软骨的新陈代谢,如果关节长期不活动,关节软骨的营养就会缺乏,就会发生软骨的病变,这就是久坐不动人群为什么关节炎发病率高的原因之一。由此看来,运动是“保膝”的重要方法。

科学运动助力“保膝”

运动对健康很重要,面对疫情管控,场地和环境等都发生了变化,怎么来解决这个问题呢?

运动前准备。运动前的认真准备是非常重要的,我们在疫情期间活动量减少。如果突然运动,非常容易导致关节、肌肉和韧带的损伤,因此运动前的热身是非常重要的,包括四肢的伸展,各个关节的松动,原地的抬腿动作等都可以作为热身的一部分。

居家锻炼。对于很多“宅”在家的朋友来说,家里也有很多锻炼的方法。室内活动的重点是锻炼肌肉的力量、稳定性、平衡和关节的活动度。适宜的运动方式包括空蹬自行车,平卧位下肢等张肌力

训练,靠墙进行增加肌肉力量的静蹲训练或者拉伸训练,如果有条件借助辅助设备训练也是可行的,比如跑步机、等速训练设备都可以选用。运动幅度和强度不宜过大,可以通过增加训练活动的频次达到锻炼的目的。

室外运动。疫情期间室外运动一定要逐步增加活动量。在2020年新冠肺炎疫情期间和今年春节过后,笔者已经接诊了10多起运动导致的关节严重损伤,其中6例发生了膝关节的阴性骨折(应力骨折)。虽然不是竞技运动,运动的程度不剧烈,但是因为长期活动量少,突然增加运动后,导致关节的软骨、半月板,甚至是软骨下皮质的损伤。这些损伤是非常严重的,而且恢复周期长,一定要避免。对于室外运动方式,建议以散步、慢跑为主,不建议暴走或者长跑。在户外运动要注意做好疫情的防护,避免多人参与聚集。

合理决策早康复

如果出现了膝关节的突然疼痛。关节卡在一个位置上,不能做任何活动。可能是发生了膝关节的绞锁。常见的原因是关节内的游离体卡在在了关节的缝隙里面,关节的半月板损伤或者其他的一些组织卡在在了关节缝隙里。这时应放松,不要紧张,不要勉强搬动肢体,在充分放松的基础上,可以轻轻地活动关节,有些绞锁或卡压在活动的时候,这些绞锁可能会解

除。时间允许的时候,尽快到医院做进一步的X线或磁共振等检查,明确具体原因,确定下一步治疗方案。

已经明确诊断的骨性关节炎,因为疫情不能去医院接受治疗,这时可以口服消炎镇痛的药物,暂时缓解症状。居家期间要保持膝关节的肌肉力量和活动度,加强膝关节周围肌肉力量的训练和关节活动范围的训练,进一步增加关节稳定性,为下一步的治疗做好准备。

如果在运动后出现了膝关节疼痛,首先要休息,尽量减少活动。如果局部有肿胀的话,在运动后24小时内可以在局部做间断冷敷。经过休息后,如果疼痛仍然不能缓解,就需要到医院做磁共振检查,检查是否有有关节软骨、半月板或者骨髓的损伤。

“保膝”的狭义概念是对一部分严重的关节炎患者,通过微创单髁置换和微创矫形来解决关节疼痛和变形,避免了全膝关节置换的较大手术;更提倡通过普及推广膝关节的相关知识,预防膝关节伤病的发生,通过治疗最大限度保留膝关节的功能。

疫情期间,在做好防护的同时,灵活应用各种锻炼方式,维持膝关节的运动能力,如果有不适症状,及时通过网络咨询或者电话预约挂号,避免延误病情。

(作者供职于河南省直第三人民医院)

(上接8月19日本版)

3.怎样预防和治疗肺炎、痢疾?

肺炎和痢疾是常见的疾病。发生自然灾害,尤其是水灾之后,环境卫生条件恶化,这些疾病更为常见。

肺炎的病因有很多,包括腹部受凉,饮食不洁,对食物过敏,吃了腐败变质的食物或受细菌、病毒感染等。得了肺炎后大便稀而不成形,次数增加,每天两三次,甚至20多次,肚子痛,呕吐,吃不下饭,有的患者还会发热。

细菌性痢疾是痢疾杆菌(志贺氏菌属)引起的肠道炎症,是由病菌污染的饮料和食物传播的,苍蝇也能传播痢疾。痢疾的主要症状是腹痛、腹泻(大便数量不多,常常带有脓血和黏液),每天几次或10多次,里急后重(大便后仍有未解完的感觉)。中毒性菌痢多见于儿童,可以表现为高热、昏迷、抽风,却没有腹泻,病情凶险。

患了肺炎、痢疾,患者应休息、隔离,选用适当的抗菌药物(复方新诺明、多黏菌素、庆大霉素、诺氟沙星和吡哌酸等)。(肺炎和痢疾的预防见8月19日本版“怎样预防肠道传染病?”)

4.怎样预防和治疗布鲁氏菌病?

布鲁氏菌病简称布病,是一种人畜共患的急性或慢性传染病。在我国,布鲁氏菌病的主要传染源是羊,其次是猪和牛。人受感染的原因是接触病畜或其分泌物,或食用污染了病菌的生奶、奶酪。自然灾害期间,环境卫生较差,应警惕布鲁氏菌病。

布鲁氏菌病的潜伏期是2周~3周,病程分为急性期和慢性期,多数病例为逐渐起病。急性期的主要症状是发热(典型的为波状热,发热1周至几周,然后退热,间歇3天~5天,甚至数周,再发热,退热,这样反复多次),多汗(尤其在退热时),大关节游走性疼痛,肝、脾、淋巴结肿大。慢性期的主要症状是低热或不发热,疲乏,多汗,头痛,失眠,全身疼痛等;病程较长,数月乃至数年。

为预防布鲁氏菌病,应对家畜家畜进行预防接种,畜粪妥善管理,病畜应隔离治疗,严格管理畜产品。可能受感染的人要接受预防接种,并做好个人防护。

四环素为治疗布鲁氏菌病的首选药物,最好是四环素、链霉素联合应用21天。复方新诺明、利福平、强力霉素(多西环素)等也有效。慢性期治疗比较困难,可合用抗生素、中药、理疗等。

5.怎样预防和治疗食物中毒?

食物中毒是吃了被污染或含毒素的食物后发生的一组急性疾病,由细菌、有毒动植物的自然毒物、真菌毒素、有毒化学物质所致,不包括肠道疾病、寄生虫病等。细菌性食物中毒常常是突然暴发,潜伏期短,可造成整个工厂停产;非细菌性食物中毒多为零散发病,但有的死亡率较高。因此食物中毒是很重要的一类疾病,应加强预防工作。

食物中毒的特点是多数潜伏期较短,短时间内同时或相继有多人发病;所有患者有类似的症状,并有胃肠道症状;发病与某种食品有关,患者均吃过同一种食物,停止食用这种食物,发病即停止;人与人之间不直接传染,没吃过同种食物的人,即使同居居住,同餐进食也不发病。

食物中毒的种类有很多,一般分为以下几种:

细菌性食物中毒。病死的家禽家畜,其内脏和肌肉有大量细菌繁殖;食品制作人员患有皮肤病,其脓性分泌物污染了食物;炊具和水源被细菌污染;凉拌食品、熟食食品被污染而变质;腐烂的鱼肉、蔬菜,变质的罐头、馊饭馊菜;不干净的牛奶,变质的鸡蛋;贮存不当的风干肉或咸肉被污染或发霉;豆腐、豆豉或臭豆腐在制作过程中被污染;发酵的米面被污染等。这些因素都会造成细菌性食物中毒。

霉变食物中毒。霉变的食物含有大量毒素,高温都难以除去,易引起中毒。小麦、大米、花生、玉米、稻谷等受潮后发霉,其中玉米、花生霉变产生的黄曲霉毒素量最多。受禾谷镰孢菌寄生的小麦,其毒素为神经毒。

植物性食物中毒。可由毒蘑菇、发芽的土豆、蓖麻籽油、加工不当的粗棉油、鲜黄花菜、未腌透的咸菜等引起。动物性食物中毒。如河豚、鱼胆、猪、牛、羊的甲状腺等引起的食物中毒。

化学性食物中毒。因管理不善造成化学污染而引起的食物中毒,如农药污染造成的食物中毒。

预防食物中毒,不吃病死和死因不明的畜、禽、水产品或有怪味的食品;食物要烧熟煮透;饭后感觉身体不适时,应及时找医生诊治。

6.怎样预防和治疗红眼病?

红眼病是急性细菌性结膜炎的俗称,是一种常见的疾病。一部分红眼病是过敏性的,而大部分是细菌、病毒等病原体感染结膜造成的。感染性红眼病有传染性,患者的手、毛巾、手帕、脸盆,以及患者用过的洗脸水、衣服、被褥上都含有病原体,病原体通过各种途径进入健康人的眼睛(包括患者的健眼)传播红眼病。在自然灾害期间,环境卫生条件较差,如果不注意个人卫生,红眼病就更容易蔓延。红眼病的主要症状有眼睛发红,发热,发痒,疼痛,怕光,流泪;分泌物(眼屎)多,早晨起床时分泌物可将上下眼睑粘住,但视力不受影响;有的患者还会感到头痛。首先把眼部清洗干净,可以用消毒(如煮开过的)棉花或干净的毛巾、手帕蘸少量食盐的温开水洗眼,把眼里的分泌物擦去;然后滴入眼药,如氯霉素滴眼液、新霉素滴眼液、利福平滴眼液、庆大霉素滴眼液、磺胺醋酸钠滴眼液等,用法是每眼1滴~2滴,每2小时一次或一日4次~6次。晚上可涂眼膏(如金霉素眼膏、红霉素眼膏),或每天涂两次。夜间涂眼膏既可控制感染,又可避免眼屎粘住眼皮。切记不要用眼罩、纱布等遮住患眼,因为患眼被遮盖之后,局部湿度和温度增高,病原体得以大量繁殖。医务人员为患者检查、治疗后,要把手洗净或用酒精棉球擦手,以免把疾病传给别人。

为预防红眼病,患者不要去公共场所,应当隔离。人们平时要注意手部清洁,不用手,尤其是用手揉眼睛。共用毛巾、脸盆、手帕,如果不得与患者共用,则让健康人先用,患者后用,使用后用肥皂将脸盆洗净。(未完待续)

(稿件由河南省卫生健康委员会、河南省疾病预防控制中心提供)

服用药物能接种新冠病毒疫苗吗

□蔡海霞

前不久,新冠肺炎疫情在国内多地复发,新冠病毒疫苗的接种受到进一步关注。而部分人因为正在服用一些药物,担心与接种新冠病毒疫苗有冲突而犹豫不决。笔者作为一名药师,在门诊经常遇到此类问题的咨询。为此,笔者特地查阅了相关的临床研究进展,整理出目前的相关问题,供大家参考。

一、影响免疫功能的药物

1.器官移植受者。应尽可能在移植术前至少2周完善疫苗接种,对于术前未接种者,术后应在免疫抑制剂用量最低时再开始接种。一般建议肝移植术后至少3个月开始接种,肾移植术后3个月~6个月再开始接种,但若社区新冠肺炎疫情严重,也可分别提前至6周和3个月内。因为术后早期为治疗急性排斥反应,免疫抑制剂用量最大,随着时间的延长,免疫抑制强度逐渐降低。

2.风湿免疫疾病患者。

(1)大部分药物可以继续使用,无须改变治疗,如糖皮质激素、羟氯喹、来氟米特、柳氮磺吡啶、硫唑嘌呤、口服环磷酰胺、口服钙调神经磷酸酶抑制剂(他克莫司、环孢

素)、贝利尤单抗、TNF(肿瘤坏死因子)抑制剂、IL(白介素)-6受体抑制剂、IL-1抑制剂、IL-17抑制剂、IL-12/23抑制剂、IL-23抑制剂、静脉注射免疫球蛋白。

(2)使用甲氨蝶呤者,若病情稳定,每次接种两剂型疫苗后,停药1周(接种时间不变)。

(3)使用吗替麦考酚酯者,若病情稳定,建议接种疫苗后停药1周。

(4)使用利妥昔单抗者,若患者通过预防性措施(如自我隔离)可显著降低感染风险,则可在下一个利妥昔单抗用药周期提前4周打第一剂疫苗,接种第二剂疫苗后推迟利妥昔单抗给药2周~4周。

(5)使用布洛芬、对乙酰氨基酚等非甾体抗炎药者,在疫苗接种前应停药24小时,因其会影响抗原加工环节,而疫苗接种后48小时内出现发热时服药则不再影响疫苗反应,可正常使用。

3.恶性肿瘤患者。靶向治疗(除外抗CD20的单抗,如利妥昔单抗)、免疫治疗、内分泌治疗及放疗的任何阶段均可接受新冠病毒疫苗接种,而化疗后患者会出现明显的骨髓抑制、免疫功能受损。接种疫苗

后,机体无法正常免疫应答,无法产生足够的保护性抗体,建议新冠病毒疫苗接种至少在化疗前2周或化疗结束后2周进行。另外,由于血液系统肿瘤化疗强度常高于实体肿瘤,应待化疗后外周血中性粒细胞水平恢复时,再进行疫苗接种。

二、干扰疫苗不良反应判断的药物

接受干扰素治疗的患者可能会出现发热、乏力等不良反应,为了避免干扰素的不良反应对判断新冠病毒疫苗接种后不良反应的干扰,对于正在接受干扰素治疗的患者,接种新冠病毒疫苗的时间应与注射干扰素的时间相隔2天~3天。类似的药物还有抗骨质疏松药物静脉用双膦酸盐(唑来膦酸、帕米膦酸二钠),15%~30%的患者会出现一过性发热和流行性感音样综合征,而且常发生在输注24小时~72小时,以低热、肌痛和关节痛为特点,建议用药至少3天后再接种新冠病毒疫苗。

三、其他药物

1.慢性病用药。常见的心脑血管疾病(如高血压病、糖尿病、冠心病等)、甲状腺疾病用药不受接种疫苗影响,只要病情稳

定,都可以放心接种。控制稳定的癫痫患者也可以接种新冠病毒疫苗,接种前后抗癫痫药物应保证规律服用,同时避免发作诱因。

2.抗感染药物。若患者病情稳定,无论是艾滋病患者长期服用的抗逆转录病毒药物,还是慢性肝病患者服用的抗乙肝、丙肝病毒药物,都不能因接种疫苗而减量或停用。抗菌药物与新冠病毒疫苗互不干扰,但服用抗菌药物说明人体存在细菌感染,如果病情比较轻微,没有发热,是可以接种疫苗的。

部分影响免疫功能的药物可能会减弱接种疫苗后的免疫反应,降低疫苗的保护效力,对于病情稳定的患者接种疫苗前后可暂缓用药一段时间,以尽可能保护疫苗的免疫效力。另有少数药物(如干扰素、唑来膦酸等)用药后易出现发热,为避免对接种疫苗后不良反应的判断产生干扰,也建议间隔一段时间接种。而其他常见的慢性病患者,只要病情平稳,都可正常接种疫苗,日常规律服用的药物也无须停用或调整。

(作者供职于河南省人民医院)

食品安全与合理膳食

优质蛋白质十佳食物排行榜

蛋白质是生命的物质基础,是人体组织的重要组成部分。所有生命的表现形式,本质上都是蛋白质功能的体现,因此生命离不开蛋白质。综合蛋白质含量和氨基酸评分两方面的数据,营养专家们列出了排在前十名的优质蛋白质十佳食物,希望对人们日常进行优质蛋白质的补充有帮助。评价“好与坏”的两个指标:数量(蛋白质含量)、质量(蛋白质的氨基酸评分)。

鸡蛋

鸡蛋中蛋白质含量为13%左右。鸡蛋中的营养素含量丰富,是营养价值很高的食物。鸡蛋的氨基酸组成与人体需要非常接近,通常可作为氨基酸评价的参考蛋白。鸡蛋含有的维生素种类齐全,矿物质如钙、磷、铁、锌、硒等的含量也很丰富。建议健康成年人每日吃一个鸡蛋,蛋白蛋黄都要吃。成人推荐每日蛋类摄入量为40克~50克。

推荐食用方法:带壳煮,也可以煮荷包蛋。或者把蛋液搅均匀,加少许水蒸几分钟,这两种方法都可以减少营养成分流失。

牛奶

牛奶中蛋白质含量为3%左右。牛奶营养成分丰富,组成比例适宜,易消化吸收,可以提供优质蛋白质、维生素B₁₂、维生素B₆和钙等。牛奶因为液态食物,水分含量高,所以蛋白质含量只有3%。一方面牛奶中的必需氨基酸比例符合人体需要,属于优质蛋白质,另一方面牛奶方便饮用,很容易达到几百克的摄入量,所以,牛奶是很重要的蛋白质食物来源。成人推荐每日摄入300克牛奶或

相当于300克牛奶的奶制品。

推荐食用方法:奶制品种类繁多,常见的有液态奶、奶粉、酸奶、奶酪等。酸奶经过发酵,乳糖、蛋白质和脂肪都有部分分解,乳糖不耐受的人群可以试试饮用酸奶或舒化牛奶。

鱼类

鱼类中蛋白质含量为15%~22%。鱼类富含蛋白质、脂类、维生素和矿物质,其蛋白质含量高,含有人体必需的各种氨基酸,尤其富含亮氨酸和赖氨酸,属于优质蛋白质。鱼类肌肉组织中肌纤维细短,组织柔软细嫩,较畜禽肉更易消化。鱼类含有丰富的n-3多不饱和脂肪酸,适量摄入有利于降低高血脂和心血管疾病的发病风险。成人推荐每日水产品摄入量为40克~75克。

虾类

虾类中蛋白质含量为16%~23%。虾营养价值很高,富含蛋白质、维生素A、维生素B₁₂、维生素B₆和烟酸、钙、磷、铁等成分,蛋白质含量高,脂肪含量较低且多为不饱和脂肪酸。虾中含有丰富的镁,镁对心脏活动具有重要的调节作用;其富含的维生素、钙、磷等对小兒、孕妇有很好的营养补充作用。成人推荐每日水产品摄入量为40克~75克。

鸡肉

鸡肉中蛋白质含量为20%左右。鸡胸肉是许多健身增肌人群喜欢的蛋白质来源,其脂肪含量低,还含有较多不饱和脂肪酸,尤其是油酸和亚油酸。鸡

肉含有多钟有利于人体消化的氨基酸,同时也是铜、铁、锌等矿物质,以及B族维生素、脂溶性维生素的重要来源。此外,鸡肉中含有丰富的磷脂类,对人体发育具有重要作用。成人推荐每日畜肉类摄入量为40克~75克。

鸭肉

鸭肉中蛋白质含量为16%左右。鸭肉的营养价值与鸡肉相仿。鸭肉中的蛋白质含量较高,主要是肌浆蛋白和肌凝蛋白,另一部分是间质蛋白,其中含有溶于水的胶原蛋白和弹性蛋白,此外还有少量的明胶,其余为非蛋白氮。鸭肉中含氮浸出物比畜肉多,所以鸭肉味美。鸭肉是含B族维生素和维生素E比较多的肉类。鸭肉中钾含量较高,100克可食用部分达近300毫克。成人推荐每日畜肉类摄入量为40克~75克。

瘦牛肉

瘦牛肉中蛋白质含量为20%以上。瘦牛肉中蛋白质含量较高,牛肉中蛋白质的氨基酸组成与人体需要接近,且比例均衡,人体吸收利用率高。牛肉的脂肪含量比猪肉、羊肉低,在10%左右。此外,牛肉中还富含矿物质(钾、锌、镁、铁等)和B族维生素,包括烟酸、维生素B₆和核黄素。成人推荐每日畜肉类摄入量为40克~75克。

瘦羊肉

瘦羊肉中蛋白质含量为20%左右。羊肉中的矿物质含量丰富,其中铜、

铁、锌、钙、磷的含量高于许多其他的肉类。羊肉中含有的成人必需氨基酸与总氨基酸比值达40%以上,是优质的蛋白质食品,人体吸收利用率高。羊肉的赖氨酸、精氨酸、组氨酸和苏氨酸的含量与其他肉类相比一般较高。成人推荐每日畜肉类摄入量为40克~75克。

瘦猪肉

瘦猪肉中蛋白质含量为20%左右。瘦猪肉中蛋白质含量较高,必需氨基酸组成与人体需要接近。猪肉中含有丰富的磷、钾、铁、镁等元素,是人体所需矿物质元素的重要来源。猪肉中含有微量的水溶性维生素。成人推荐每日畜肉类摄入量为40克~75克。

大豆

大豆中蛋白质含量为30%~40%。大豆包括黄豆、黑豆和青豆。作为唯一上榜的植物来源蛋白,大豆含有丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾和维生素E等。大豆中蛋白质含量比较高,必需氨基酸的组成和比例与动物蛋白相似,而且富含谷类蛋白缺乏的赖氨酸,是与谷类蛋白质互补的天然理想食品。此外大豆还含有多种有益于健康的成分,如大豆异黄酮、植物固醇、大豆低聚糖等。成人推荐每日大豆及坚果类摄入量为25克~35克。推荐食用方法:豆浆、豆腐、豆腐干、豆腐脑等。豆豉、腐乳等发酵豆制品因为含钠量过高,要注意控制食用量。(本栏目由河南省卫生健康委员会食品安全标准与监测评估处指导)

奇芝堂 甄选真材实料 安全放心可靠 健康滋补每一瓶 老亲访友 就选奇芝堂 扫码进入商城 郑州奇芝堂食品科技有限公司 团购/订购热线:0371-58615152