

梅雨来袭,膝盖不好,寸步难行! 骨科医生的“保养指南”教你怎样呵护关节

“雨打黄梅头,四十五日无日头”,进入梅雨时节后,全省开始阴雨绵绵的天气,而梅雨天气对于患有痛风、类风湿关节炎患者而言简直是度日如年。梅雨并不是一两天就会结束,这场持续很长时间的雨,带来的不仅是潮湿,还有无尽的疼痛。

这几天,家住马桥街道的李先生,算是尝到了梅雨天气的“苦头”。连续降雨、潮湿的气候,让他这个风湿病“老病号”出现了膝盖疼痛、抬不起手臂等症状。

据海宁富春骨伤医院门急诊科医师徐建钟介绍,最近因关节疼痛前来该院就诊的市民明显增多,门诊量比平时增加不少。他表示,一方面梅雨天气压偏低,关节间积液不能压向血液和周围组织,积聚在关节腔中,压迫局部神经导致疼痛;另一方面,空气湿度增加,关节神经敏感度增高,痛觉也会有所增强;另外,久坐不动的不良生活方式也会使情况变得更糟。

如何在梅雨季节打好这场“关节保卫战”呢?在此,徐建钟教大家如何在梅雨季节养护好自己的关节,做好以下几点,就能有效预防缓解关节疼痛的发生。

首先,保持通风,避暑除湿。徐建钟表示,市民要多注意天气变化,



室外只要不是下大暴雨,就要时常开窗通风,相对干燥的居住环境对关节保护更有利。

除了除湿,注意关节保暖同样关键。“尤其要注意四肢关节的保暖,避免涉水淋雨,尽量少开空调,特别是不要对着某个关节一直吹,用电风扇也一样,必要时佩戴护具。”

“适当科学的锻炼,运动是非常有效的辅助治疗方法。”徐建钟强调,不过早上地面温度较低,关节受凉后可能会引发或加重炎症,建议风湿关节炎患者锻炼时间安排在下午2点至4点左右。但是,梅雨天气风湿性关节炎患者避免外出活动锻炼。同时,运动要适可而止,减少关

节的活动量。

此外,保证充足睡眠,形成健康规律的生活习惯也必不可少。如果睡眠时间不足,关节得不到充分休息,极易引起关节不适,诱发关节炎;饮食宜清淡、有营养,不宜选择浓味厚腻或过甜的食物;另外,戒酒以免助长内湿。

徐建钟叮嘱,若疼痛难耐,必要时建议药物治疗。“局部热敷,使关节局部血流增加,缓解疼痛;可借助中医治疗方法加以防治。如果关节疼痛持续不缓解,甚至有加重趋势,应及时到正规医院就诊,必要时对症处理,坚持适当合理的治疗。”

(通讯员 小 丰)



健康百科

孩子发热怎么办? 几招物理降温 方法快收好

家长对孩子发烧经常会表现得手足无措,吃退烧药怕副作用太大,不吃药又担心孩子体温过高,把身体烧坏。看着眼前烧得迷迷糊糊的孩子,只得赶紧把孩子往医院送。其实孩子发烧并不可怕,主要看家长的退烧方法是否正确。如果孩子体温没有超过38.5摄氏度,完全可以进行物理降温。下面来说说物理降温的方法:

多喝开水

孩子发烧体温过高,身体会极度缺水。家长应该多给孩子喝温开水,让水来调节体温,帮助孩子发汗,喝水既有退烧的功效还可以补充孩子体内的水分,防止虚脱,喝水也有利于孩子将体内毒素排出,带走体内多余热量。

洗温水澡

若孩子在发烧期间精神状态比较好的话,可以给孩子洗温水澡,帮助散热。需要注意的是洗澡的时间不要太长,防止孩子身体不佳虚脱,洗完澡要赶紧给孩子穿衣,不要着凉。

温毛巾湿敷或擦身

发烧时用毛巾湿敷是家长们比较常用的方法,将毛巾在水里浸湿后,拧干折叠放在孩子的前额,每5分钟更换一次。毛巾不可拧得太干,只要不滴水就行。水温不可太凉,一般在30°左右为宜。用温水擦拭全身是一种很好的降温方法,适合各个年龄段的孩子,水的温度32℃~34℃比较适宜。每次擦拭的时间10分钟以上。擦拭的重点部位在皮肤皱褶的地方,例如颈部、腋下、肘部、腹股沟等处。

头下放冰枕

若孩子高烧不退,手脚也都很烫的话,就可以给孩子枕冰枕。具体做法是在冰枕上铺一个枕巾(防止太冷刺激孩子或者冻伤孩子),然后枕在孩子头底下,这样可以起到降低体温、保护大脑的作用。如果孩子手脚冰凉、全身发抖,要马上停止使用。

额头贴退热贴

如果孩子体温不是太高,精神状态也不错,还可以下地活动,家长可以用退热贴直接粘在孩子额头上,起到降温的作用。

建议家长家长预备一些儿童退烧药,并且咨询医生如何使用。一旦发现孩子发热,可以先降低孩子的体温,采取合适的物理降温方法,不要耽误时间。当然,家长还需带孩子及时就医,让医生诊断发烧原因,看看是否还需要其他治疗。

健康小贴士

常常按摩头皮 缓解“老眼昏花”

本报综合报道

“看不清了,老了。”这是很多中老年人常会遇到的问题。老花眼即老年弱视,是人步入中老年后必然出现的视觉问题。随着年龄增长,眼调节能力逐渐下降,老花眼是很多老年人必经的生理衰老变化,但通过早期坚持正确的锻炼和按摩,帮助和缓解眼部肌肉疲劳、改善视力,老花眼是完全可以避免的。

头部是人体非常重要的部分,分布着很多的穴位和神经,经常揉搓头皮,可以很好地缓解老花眼。每天早起或洗头以后,用左右手指肚交替着从前往后梳头,用手指肚轻轻地按揉头皮、轻敲头部或用木梳轻轻拍打头部。找出自己觉得最舒适的角度和力度,坚持做5分钟以上,每天早起和睡前各一次。

为了更好地刺激眼部,头顶及下方部位为重点进行按摩。用拇指或食指指尖,力量由弱到强,逐渐加大,明显感觉酸胀后,慢慢放松,配合匀速的呼吸。

另外,老人在电视机前久坐,全身的血液循环会减弱,除了影响视力,对身体健康也不利。所以看电视时,可以有意识地用手或梳子梳头,促进血液循环,缓解头痛,减轻疲劳。

揉搓头皮法不必局限于老年人,中年人或长期用眼的年轻人平时也可以进行锻炼,延缓眼部衰老。尤其对于看东西已经感到模糊的中老年人,更应适度加强眼部保护。

已经得老花眼的老人,要在加强眼部锻炼的同时,多注意呵护眼

睛,不要让眼睛过度疲劳,经常眨眼,利用一开一闭的眨眼方式来锻炼眼部肌肉,延缓眼部衰老。另外,平时还可以多吃富含维生素、优质蛋白的食物,如瘦肉、鱼、牛奶等,及时补充营养。



天然入眠法 临睡做一遍

中医认为,睡眠多受气血、脏腑影响,只要使其调和通利,能一定程度上改善失眠。给大家推荐几个按摩保健招式,每晚临睡前做一遍,可帮你安心入睡。

十指叩头。十指张开,两手分别放在头顶处。用十指指腹叩击头部,不拘穴位、不固定位置,有痛感的地方可多叩击几次。由前向后,

重复进行3分钟。

五指梳头。张开五指,将中指对准头部前半部分头发正中,即督脉循行处。先用左手梳,再用右手,两手轮流梳3分钟。

同揉耳轮。拇指和食指同时按揉耳朵,分别从下往上按揉耳轮、耳轮脚、耳轮脚附近的软骨各1分钟。

揉后发际。十指张开置于后脑

勺处。用两手指同时从外向内轻揉后发际线附近的穴位,3分钟即可。

按揉涌泉。睡前温水泡脚后按两脚的涌泉穴约3分钟。

腹式呼吸。双手交叠放于丹田处,进行腹式呼吸,即吸气时鼓起肚子,呼气时收腹。腹式呼吸时意念集中于呼吸,且呼吸深沉,有助红细胞的增高,人也容易恢复平静。