

保护膝关节的方法

▲ 广西梧州市中医医院 黄钊云

日常生活中，膝盖会出现一些小问题，例如：膝盖出现疼痛、僵硬、发冷等情况，通常这些症状可以自愈，但膝盖老是出现发冷、怕冷等症状，对人们的生活会产生一定影响。这种症状在日常生活中被称为“老寒腿”，但按严格标准来说，老寒腿对应的应该是膝关节炎，但膝盖发冷并不一定就是膝关节炎。那么膝关节出现发冷等现象，我们应该怎么做？如何保护膝关节？一起了解一下。

膝关节怕冷的原因是什么

血液循环阻碍 寒冷会对身体的肌肉产生刺激，从而引起血管出现收缩，又因为膝盖血管、肌肉、脂肪含量较少，血液不能够给膝盖带来足够的保暖措施，会导致膝关节出现疼痛感。

缺乏运动锻炼 膝关节出现发冷现状，还有一种可能便是缺乏运动。运动能够加快身体血液循环的速度，如果我们长时间不运动，会导致身体血流速度变缓。日常生活中若长时间保持坐姿，会影响下肢血液循环的速度，出现代谢下降，关节腔分泌减少，导

致炎性因子产生并堆积，当膝关节受到寒凉刺激后，会出现疼痛等不适感。

膝关节疾病 一些膝关节疾病会导致膝关节疼痛，比如：风湿性关节炎、关节炎、膝关节滑膜炎、髌骨软化、髌骨关节炎等退行性疾病。这些疾病会导致膝关节出现怕冷等现象，原因在于风湿能够感受到寒冷。

身体寒气较重 身体受多种因素的影响，例如天气、环境等，会使身体中寒气不断堆积，如果身体内寒气过重，会导致身体出现气血不足等现象，使得膝盖出现发冷的症状。

身体营养缺乏 越来越多的年轻人群存在挑食、喜爱垃圾食品等不良习惯，会导致身体中营养物质出现缺乏，容易引起膝盖发冷等症状。

膝关节受损 当膝盖受到一定程度的损伤后，不能够恢复至从前的状态，在湿冷、寒冷的天气，膝盖会出现发冷、疼痛等症状。

如何保护膝关节

保暖工作 因此，在寒冷的天气里，需要对膝盖做好保暖措施，例如使用护膝等道具，

能够对膝盖起到保暖作用；白天我们可以通过适当添加衣物，进行保暖，再为膝盖佩戴舒适的护膝，切忌护膝松紧度需要适宜；因为护膝过紧，不利于血液循环，可能会导致症状更加严重。类风湿关节炎的患者，需要留意天气预报，如果发生寒潮或者天气变化的时候，需要提前增加保暖措施，同时还需要减少触碰冷水的次数。在寒冷的天气中，需要对膝盖进行保护，不适宜穿短裙，若想穿短裙需要搭配加绒的打底裤，为膝盖增加保暖措施。

适当运动 游泳对关节的好处巨大，原因在于在游泳时，身体与地面处于平行，关节不会受到任何压力，且游泳对心脏具有一定好处；不会游泳的老年患者，借助水的浮力在水中行走，也能够减少对关节的磨损。适当的康复运动能够帮助关节恢复灵活性，运动量不能过大，需要慢慢增加，能够预防关节出现畸形、僵硬等症状。在我们日常生活中可以练习双腿或单腿伸直并高、背靠墙面坐马步的动作等。但需要注意的是，我们在做任何运动前，都需要做好热身运动，以免一些不必要的损伤。

饮食方面 需要补充钙、蛋白质等，可

以多吃豆制品，多喝牛奶。日常生活中能饮食上获取钙离子有虾皮、芝麻酱、核桃、土豆等。有空晒晒太阳，能够补充维生素D，能够帮助钙更好吸收。多补充维生素E、B族等，营养物质，能够起到改善末梢循环的作用。如果患者因为自身关节软骨损伤，引起的膝盖出现寒冷、疼痛感，需要补充一些关节营养氨糖，对关节起到保护作用。随着年龄的增长，大约到30岁的时候，身体不能够自行生产氨糖，所以我们需要进行体外补充的方式增加身体中的氨糖。

良好的习惯 女性尽量避免长时间穿高跟鞋，老年人最好不要提过重的物体，避免爬高等，减轻关节的损伤。日常生活中多注意保暖，可以多泡脚、按摩、热敷等。

小结

我们在日常生活中，保持良好的生活习惯、饮食习惯、锻炼习惯能够对膝盖进行有效的保护。最后需要重点叮嘱的是，如果膝盖出现红肿、疼痛感剧烈等较为严重的症状，需要立即就医接受治疗。

面瘫不可怕 中医来帮您

▲ 四川夹江县人民医院 肖森睿

相信很多人都听过面瘫，得了面瘫以后，患者可能出现口眼歪斜、流口水、流眼泪、无法正常进食等情况，对我们的正常生活造成较大影响。

面瘫，在医学上将之称做面神经麻痹，根据受损部位不同可将面瘫分为中枢性面瘫和周围性面瘫两种。前者多因脑血管病、颅脑肿瘤、炎症所致，病变部位位于皮质延髓束，主要的发病部位为一侧脸的下部分肌肉；后者多因感染所致，主要病变部位位于面神经及面神经核，此类型面瘫患者无法自主控制面部表情，呈瘫痪样，而且可见额头纹消失。临床上又将周围性面瘫分为两种，一种是贝尔麻痹，另一种是永久性面神经麻痹。贝尔麻痹的病因尚不十分明确，此症患者通常不伴有其他症状，通常认为导致此类型面瘫的原因是面部神经出现了急性化脓性炎症所致。永久性面神经麻痹多数是因外科手术、外伤或是肿瘤压迫所致。目前来讲，中医治疗面瘫具有丰富的临床经验，而且治疗方法多样，疗效确切。

什么样的人易得面瘫？

目前，临床上普遍认为以下三大类人易罹患面瘫：第一类人即是长期处于焦虑状态或是疲劳状态的人，长期处于此种状态下神经会受到压迫进而导致神经衰弱，而神经衰弱又会引起免疫系统紊乱，在多种因素的共同作用下则可诱发周围性面瘫。第二类是中老年人，随着年龄的增长，机体的抵抗力也会随之下降，且多会伴有一种或几种基础慢性病，研究证实高血压、糖尿病、高血脂症患者更容易发生面瘫。而且中老年人中长期吸烟、饮酒者患上心脑血管疾病的风险会增加，而心脑血管疾病患者出现中枢性面瘫的风险较高。第三类是有过前驱病毒感染史的患者。

中医治疗面瘫的方法

针灸治疗 目前来讲，针灸治疗是临床上治疗面瘫的首选方案，而且越早开始针灸治疗，其预后效果越好。常见的针灸治疗方案包括以下几种：普通针刺治疗、梅花针扣刺治疗、电针治疗、艾灸治疗以及穴位埋线或注射等。上述治疗方法可单独使用，也可联合使用，普通针刺治疗通常采取直刺、平刺两种手法，用于治疗此病的穴位包括四白穴、水沟穴、和醪穴、承浆穴、牵正穴、迎香穴、阳白穴、鱼腰穴、地仓穴、颊车穴以及攒竹穴等，通过针刺可起到疏通风邪、平稳血流的作用，进而改善面瘫症状。

中药治疗 结合中医辨证施治理论，使用中药治疗面瘫时主要分为以下几种：

风寒阻络型，可用麻黄附子细辛汤治疗，此方具有祛风、散寒、通络之功效；风热阻络型，可用大秦芩汤治疗，此方具有祛风、散寒、清热、通络、止痉之功效；风痰阻络型，可用牵正散治疗，此方仅由三味药组成，经合理搭配后具有祛风、化痰、通络、解痉之功效；气虚血瘀型，可用补阳还五汤治疗，此方具有益气、通络、益气、补血之功效。

需要注意的是，如果您或您的家人出现面瘫的症状时，需要及时到医院接受正规治疗，多数情况下，如果治疗及时，在发病后的15天内病情即可开始恢复，并于2~3个月内痊愈，如果没有及时治疗或没有严格遵从医嘱治疗则极有可能导致病情无法治愈，症状持续存在，给患者的面部美观度、生活质量均造成较大影响。此外，患病后，患者还应注意清淡饮食，适量补充维生素以及其他营养元素，且要细嚼慢咽，避免出现呛咳引起窒息。

关注老年健康 警惕老年痴呆

▲ 四川威远县人民医院 官云里

众所周知，老年痴呆症是严重影响人类身体健康和生活质量的神经内科常见疾病，也被称为老年人健康的“无形杀手”。随着我国迈入老龄化步伐的加快，老年痴呆患病率也逐年升高，据调查统计，我国65岁以上罹患老年痴呆者约占老年总人数的6%左右，关注老年健康，加强预防老年痴呆刻不容缓。

什么是老年痴呆症

老年痴呆症一般是阿尔茨海默病的俗称，是一种渐进式加重发展的神经系统退行性变疾病。其发病机制尚未完全明确，多与不良生活方式、基因、慢性疾病、年龄等密切相关。临床上主要表现为近期记忆力减退、语言交流和读写困难、空间能力破坏、认知功能障碍、性格行为变化等，不仅对自身身心健康造成巨大危害，还会累及家庭及社会，造成沉重的医疗和经济负担。

老年痴呆症发展的三个阶段

老年痴呆症起病隐匿，潜伏期较长，发生发展过程漫长，不同疾病阶段的临床表现不同，如能多加留意，在疾病早期加以防治干预，可有效延缓疾病进展的速度，提升患者晚年生活质量。

第一阶段（发病后1-2年） 轻度老年痴呆。日常表现为记忆力下降，尤其对短期内的事情遗忘较快，独立分析及综合思考能力下降，行为缓慢笨拙，对自己熟悉的日常工作尚能胜任，但难以独立承担家庭或社交事务。存在时间、空间障碍，无法准确辨别自己的位置。此阶段患者病征表现较轻，若能及早干预治疗，可有效控制疾病迁延发展。

第二阶段（发病3-10年） 中度老年痴呆。患者记忆力持续受损，出现远期、近期记忆力下降。语言、认知、时间、空间定向障碍，难以独立进行室外活动。情绪和性格起伏异常，经常莫名恐惧、多疑、急躁等，

使人难以理解。智力水平持续降低，生活自理能力较差，需依赖他人帮助。

第三阶段（发病10年以上） 重度老年痴呆。记忆力严重丧失，无法自主行动，生活完全依赖他人照顾。

如何预防老年痴呆

老年痴呆症如同暗夜杀手，在无声无息间缓慢剥夺老年人的健康，使其失去自我，神志模糊。根据目前医学技术水平，老年痴呆症无彻底治愈的方法，但可通过抗老年痴呆药物及针对其危险因素的药物，如抗抑郁、控制高血压、糖尿病等药物进行干预，以改善疾病症状，延长患者生存期。为提升老年人生命价值，关爱老年健康，应积极采取日常预防措施，做到防患于未然，在日常生活中需注意以下几点：

用脑锻炼 平时多思考、多用脑，这样可以有效刺激脑细胞活跃度，提升大脑功能，延缓脑部衰老。比如读书看报、学习新知识新技能、尝试新体验、下棋等智力活动均可促进脑神经发达，预防老年痴呆。

积极社交 尽量走出家门，避免封闭自我，多结交新朋友，扩大自己的社交圈，多与朋友沟通交流，参加社交活动，这些都可以丰富老年人晚年生活，促进大脑分泌多巴胺，增加脑神经细胞发育，降低老年痴呆发病风险。

坚持锻炼 多进行手指锻炼，每日坚持锻炼身体，选择适宜的体育运动，如快走、太极、广场舞等，以提高手脚灵活性和机体免疫力，延缓大脑衰老，增强血液循环，改善大脑功能。

情绪调节 保持轻松愉悦的心情，学会控制情绪，对于改善老年人神经系统具有重要意义。在出现不良情绪时，要学会自我调整，家人也应积极关注老人心理变化，出现异常及时疏导。

营养补充 合理膳食，避免高油脂饮食，避免重金属物质摄入。纠正不良生活方式，正确晒太阳及时补充维生素D，适度补充维E和B₁₂，以减缓大脑衰老对记忆力造成的影响。