

## 骨关节炎，七分靠保养

主讲人: 诸芹  
美年大健康体检中心

说起运动,很多人关注微信运动,许多阿姨叔叔辈的人每天步数能刷一两万步。爱锻炼是好事,可是,这样盲目追求量的锻炼,骨关节受不了。

在大量运动后,很多人都会关节疼或者膝盖疼。这到底是怎么回事?是不是会因为“膝关节疼痛”还得换人工膝关节?

骨关节炎是一种退行性病变,属于诸多因素引起的关节软骨退化损伤、关节边缘和软骨下骨反应性增生的疾病。该病好发于大关节,如膝关节、髋关节等,发病率随着年龄的增长而升高,女性患者的数量多于男性。

骨关节炎分为原发性和继发性两种。前者致病原因不明,与遗传体质因素有一定关系,并多见于老年人。后者继发于关节外伤、先天性或遗传性疾病、内分泌及代谢病、炎性关节炎、地方性关节病及其他骨关节病等。

正常情况下,关节软骨是骨端关节面的一种胶原纤维构成的富有弹性的致密结缔组织,它能均匀分布作用力,使关节最大限度地承受力学负荷,并具有润滑作用,防止关节在运动中磨损。但当患者发生骨关节炎后,关节软骨产生了病变,如软骨的变性和破坏等,导致关节软骨对力的吸收作用减弱,加重了关节的损伤和退变。

骨关节炎的常见症状包括关节活动受限、关节疼痛或压痛、关节肿大、出现关节摩擦音及晨僵现象等。骨关节炎的诊断主要结合患者病史、症状、体征,并借助影像学检查及实验室检查等多重手段进行综合判断。

如果发现关节有疼痛等早期症状,应及时到医院就诊,通过加强肌肉、韧带、关节囊等锻炼改善症状。

在进行踢球、滑冰、爬山等运动时,避免关节受伤;适当锻炼,有目的地锻炼,特别是对锻炼膝关节周围的肌肉韧带,女性及肥胖者更要注意;避免关节受凉、受累,尤其初春秋末时,由于穿戴不注意,容易发病,故应做好必要的防护措施;不要因为赶时间,而去做有损关节的事情,比如追赶公交车、快速上下楼等;老年人日常应保护好自己,避免崴脚、摔跤。

(梅念)



## 螃蟹不能和柿子一起吃? 营养师:食物相克并不靠谱



受访医生: 潘瑞蓉  
江大附院营养医生

又到了吃螃蟹和柿子的季节了,把活蹦乱跳的螃蟹洗干净之后,放在蒸锅里面直接蒸,味道鲜美诱人,再就着橙色的柿子吃,海鲜跟水果都有了。可有的人却说,“螃蟹不能跟柿子一起吃,这样搭配会肚子疼。”问其原因,很多老人都说是食物相克。

其实在营养学上并没有食物相克的理论。如果真要说不能吃,那可能是对螃蟹过敏,身体会出现不适,如常见的长红疹子、皮肤瘙痒等。另外,如果不小心吃了没有熟透的螃蟹,也会因为感染到螃蟹里面的病菌,从而出现食物中毒的反应。

螃蟹中的蟹肉具有高蛋白、低脂肪的特点,一个螃蟹里有80%的蛋白质都在蟹肉里面,蟹肉中还有多种氨基酸成分、不饱和脂肪酸、多种矿物质。偶尔吃几次,对身体健康是非常有利的,并且适合多类人群食用。不过需要注意的是,尿酸高、痛风人群,因为螃蟹的嘌呤含量较高,在痛风发作期不建议食用。

如果是三高人群,一次性要少吃蟹黄,因为蟹黄的脂肪含量很高,可以达到20%左右。在吃蟹黄的时候还需相对地减少其他高脂肪的食物,避免给身体增加负担。

对于柿子,有的人可能会误吃到没完全熟的柿子,这样的柿子里面就可能大量的单宁,在大量吃的情况下,单宁进入机体后,跟体内的蛋白质结合成鞣酸蛋白,鞣酸蛋白跟膳食纤维碰到一起,还容易增加胃柿石的概率,在这种情况下,会感觉肚子疼。

如果只是吃熟的柿子,是不用担心的。单吃两个食物的问题解决了,抛开特殊的情况,那么柿子跟螃蟹在一起吃,通常也不会出现肚子疼的情况。

除了柿子跟螃蟹可以一起吃以外,在日常生活中说到的有关食物相克的组合,如西红柿跟土豆不能一起吃、桃子跟西瓜不能一起吃、海鲜不能跟橙子一起吃等等,大家只要对搭配在一起的两种食物吃后,没有特殊的反应,就是可以放心组合食用的。

(孙卉 古瑾)

## 在家轻微食物中毒怎么办?

### 1. 食物中毒首先要催吐

如果服用时间在1-2小时内,可使用催吐的方法。立即取食盐20g加开水200ml溶化,冷却后一次喝下,如果不吐,可多喝几次,迅速促进呕吐。亦可用鲜生姜100g捣碎取汁用200ml温水冲服。如果吃下去的是变质的荤食品,则可服用十滴水来促使迅速呕吐。有的患者还可用筷子、手指或鹅毛等刺激咽喉,引发呕吐。

### 2. 食物中毒导泻的方法

如果病人服用食物时间较长,已超过2-3小时,而且精神较好,则可服用些泻药,促使中毒食物尽快排出体外。一般用大黄30g一次煎服,老年患者可选用元明粉20g用开水冲服,即可缓泻。对老年体质较好者,也可采用番泻叶15g一次煎服,或用开水冲服,也能达到导泻的目的。

### 3. 食物中毒解毒的方法

如果是吃了变质的鱼、虾、蟹等引起食物中毒,可取食醋100ml,加水200ml,稀释后一次性服下。此外,还可采用紫苏

30g、生甘草10g一次煎服。若是误食了变质的饮料或防腐剂,最好是用鲜牛奶或其他含蛋白的饮料灌服。

### 4. 食物中毒后调理休息

卧床休息,饮食要清淡,先食用容易消化的流质或半流质食物,如牛奶、豆浆、米汤、藕粉、糖水煮鸡蛋、蒸鸡蛋羹、馄饨、米粥、面条。避免有刺激性的食物,如咖啡、浓茶等含有咖啡因的食物以及各种辛辣调味品,如葱、姜、蒜、辣椒、胡椒粉、咖喱、芥末等,多饮盐糖水。吐泻腹痛剧烈者暂禁食。

### 5. 食物中毒的其他注意

出现抽搐、痉挛症状时,马上将病人移至周围没有危险物品的地方,并取来筷子用手帕缠好塞入病人口中,以防止咬破舌头。

如症状无缓解的迹象,甚至出现失水明显、四肢寒冷、腹痛腹泻加重、极度衰竭、面色苍白、大汗、意识模糊胡话或抽搐以至休克,应立即送医院救治,否则会有生命危险。

(杨生)