

# 远离骨关节炎的安全措施

□ 陈志蛟

骨关节炎是全球范围内常见的慢性疾病,尤其在老年人中发病率较高。它主要影响关节软骨和骨组织,导致疼痛、僵硬和功能受限,严重影响患者的生活质量。本文将介绍骨关节炎的预防措施,帮助大家远离这种疾病的困扰。

## 一、保持健康体重

1、控制饮食:健康的饮食习惯是维持适当体重的关键。减少高脂肪、高糖食物的摄入,多摄入水果、蔬菜、全谷物和优质蛋白质,有助于控制体重,减少关节的负担。

2、定期运动:适度的有氧运动和力量训练不仅有助于控制体重,还能增强肌肉力量,支持关节功能。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如步行、游泳或骑自行车,同时结合力量训练以增强肌肉。

## 二、保持关节灵活

1、进行关节活动练习:每天进行简单的关节活动练习,如伸展和弯曲,有助于保持关节的灵活性,预防僵硬。这些练习可以在晨起或长时间静坐后进行,有效缓解关节僵硬。例如,手指、手腕、肩膀、膝盖和脚踝的简单伸展练习,可以帮助维持各个关节的活动度。建议

这些练习时间不要过长,但要有规律性地进行,以确保关节保持良好的活动范围。

2、参加低冲击运动:低冲击运动如游泳、瑜伽和太极拳,可以减轻关节压力,同时保持关节灵活性。游泳尤其适合骨关节炎患者,因为水中的浮力可以减轻关节负担,减少疼痛。瑜伽和太极拳通过缓慢的动作和深呼吸,不仅有助于放松身心,还能提高身体的柔韧性和平衡能力。这些运动形式温和,对关节的冲击较小,是保护关节的良好选择。

## 三、保护关节避免损伤

1、使用正确的姿势:正确的坐姿、站姿和搬运重物的姿势,可以减少关节的压力和损伤。平时应避免长时间保持一个姿势,经常改变体位,避免久坐或久站。例如,坐着时应保持背部挺直,双脚平放在地面;站立时应均匀分配体重在双脚上。搬运重物时,应使用腿部力量而不是腰部力量,确保物体靠近身体,避免突然的扭转动作。

2、穿戴合适的鞋子:穿戴合适的鞋子,尤其是具有良好支撑和缓冲效果的鞋子,可以减轻膝盖和髋关节的负担。避免穿高跟鞋,

因为高跟鞋会增加关节的压力,容易导致关节损伤。选择鞋子时,应确保鞋底具有良好的减震效果,鞋跟不宜过高,鞋头应有足够的空间,避免挤压脚趾。合适的鞋子不仅能提供舒适的步行体验,还能有效保护关节。

## 四、定期健康检查

1、早期诊断和治疗:定期健康检查,特别是关节和骨骼的检查,可以早期发现骨关节炎的症状,及时采取治疗措施。早期的治疗可以有效减缓疾病进展,减轻症状。例如,医生可以通过体检和影像学检查来评估关节状况,发现潜在的问题,并提供相应的治疗建议和干预措施。定期的医疗跟踪可以帮助及早识别和处理问题,防止关节进一步恶化。

2、关注骨密度:中老年人应定期进行骨密度检测,预防骨质疏松症的发生。骨质疏松症是骨关节炎的风险因素,及时发现和治疗骨密度下降,可以有效预防骨关节炎。检测骨密度可以通过无创的双能X线吸收法(DEXA)进行,结果可以帮助医生评估骨骼健康状况,并制定适当的预防和治疗方案,如补充钙质和维生素D,以及进行适度的负重运动。

## 五、合理使用关节

1、避免过度使用:在日常生活和工作中,应避免过度使用关节,避免重复性劳损。对于需要长时间使用关节的工作,应适当休息,减少连续操作时间,保护关节健康。例如,长时间使用电脑的人应每小时休息几分钟,伸展手腕和手指,缓解疲劳。家庭主妇在进行家务劳动时,也应注意劳逸结合,避免持续弯腰或蹲下的动作,以保护膝盖和腰部。

2、使用辅助工具:在需要的情况下,使用拐杖、助行器或膝关节支撑等辅助工具,可以有效减轻关节的负担,预防关节损伤。辅助工具的选择应根据个人的具体需求和医生的建议进行。例如,膝关节支撑可以在运动或长时间行走时提供额外的支持,减少关节的压力。使用拐杖或助行器时,应确保其高度适中,使用方法正确,以最大限度地发挥辅助作用。

总之,骨关节炎是一种慢性疾病,但通过科学的预防和合理的生活方式,可以有效减少其发病率和病情进展。预防胜于治疗,从现在开始,积极行动,远离骨关节炎困扰。

(作者单位:通用医疗成飞医院)

# 中医针灸助力改善睡眠质量

□ 孔伪英

睡眠是人类健康的重要保障,然而,现代生活的压力和快节奏让越来越多的人面临失眠和睡眠质量差的问题。针灸作为中医的一部分,以其独特的疗法和显著的效果在改善睡眠质量方面受到了广泛关注。本文将介绍中医针灸在改善睡眠质量中的作用和机制,及其具体应用方法和注意事项。

## 一、针灸的基本原理

1、经络学说:经络是中医理论中的核心概念,认为人体内有一套气血运行的网络系统。针灸通过刺激特定的穴位,可以调节经络的气血流通,从而达到治疗疾病的效果。针灸改善睡眠的原理正是通过调节经络平衡,促进身体的自然恢复。

2、气血理论:中医认为气血失调是引起失眠的主要原因之一。针灸通过调整体内的气血平衡,改善身体内部的环境,使人能够更加容易入睡并保持良好的睡眠状态。

## 二、针灸对睡眠质量的具体影响

1、缓解压力和焦虑:现代社会中的压力和焦虑是影响睡眠质量的重要因素。研究表明,针灸可以通过调节神经系统,减轻焦虑和压力,从而改善睡眠。针灸刺激穴位能够

促进体内内啡肽的分泌,起到镇静和放松的作用。内啡肽是一种天然的镇痛剂和幸福激素,它能够帮助我们放松心情,减少焦虑,进而提高睡眠质量。

2、改善失眠症状:针灸在治疗失眠方面有着显著的效果。通过对失眠患者的穴位进行刺激,可以调节其体内的神经递质水平,改善睡眠质量。常用的穴位包括神门穴、百会穴和内关穴等,这些穴位的刺激能够帮助患者更快入睡,并延长深度睡眠时间。神经递质如5-羟色胺(血清素)和多巴胺等在调节情绪和睡眠方面起着重要作用,针灸能够通过调节这些神经递质的水平,从而有效改善失眠症状。

3、调节生物钟:人体的生物钟失调是导致睡眠障碍的原因之一。针灸通过调节体内的阴阳平衡,可以恢复生物钟的正常运作,帮助患者建立规律的睡眠习惯,尤其对于那些由于工作性质或其他原因导致作息紊乱的人群。针灸可以通过调节大脑中控制睡眠和觉醒的中枢神经系统,使生物钟重新同步,从而帮助患者恢复正常的睡眠规律。

## 三、针灸改善睡眠质量的具体操作

1、穴位选择:常用的改善睡眠质量的穴位包括:①神门穴:位于腕横纹尺侧端,刺激此穴有助于宁心安神。②百会穴:位于头顶正中,刺激此穴有助于调节大脑功能,改善睡眠。③内关穴:位于前臂内侧,刺激此穴有助于缓解焦虑和镇静。

2、操作步骤:针灸操作需要由专业的针灸师进行。首先,针灸师会根据患者的具体情况选择合适的穴位,然后使用消毒后的针具进行穴位刺激。每次针灸的时间一般为20-30分钟,患者需要保持放松状态,以便针灸师能够更好地操作。针灸过程中,患者可能会感到轻微的酸胀感,这是正常的反应,表示针刺已经达到穴位的深度。

3、注意事项:保持良好的饮食习惯,不宜空腹或过饱进行针灸。治疗前后避免剧烈运动,以免影响效果。针灸过程中如有不适,应及时告知针灸师。此外,女性在经期、孕期以及患有严重疾病时应谨慎进行针灸治疗,并应提前告知针灸师自身的健康状况,以便制定合适的治疗方案。

## 四、针灸治疗的实际案例

1、个案分析:小王是一名30岁的白领,因长期加班和生活压力导致严重失眠。经过针灸治疗三个月后,小王的失眠症状明显改善,每晚可以保持6-7小时的稳定睡眠。针灸师通过对小王的个案分析,确定了其主要的失眠原因是气血失调和压力过大,选取了神门穴、内关穴和百会穴进行重点治疗。

2、综合效果:研究数据显示,针灸治疗失眠的有效率可达70%以上,且具有无副作用、疗效稳定的特点。相比于药物治疗,针灸更为安全,且不易产生依赖性。许多患者在接受针灸治疗后,整体生活质量也得到提高。

综上所述,中医针灸在改善睡眠质量方面具有显著的效果。通过调节经络和气血,针灸能够有效缓解压力、改善失眠症状,并调节生物钟。对于那些长期饱受失眠困扰的人群来说,针灸无疑是一种值得尝试的自然疗法。针灸治疗时,应选择经验丰富的专业针灸师,确保治疗的安全性和有效性。希望更多人能够了解并受益于中医针灸。

(作者单位:中国十九冶集团有限公司职工医院)

# 传染病预警机制的重要性和日常生活建议

□ 覃秋兰

随着全球化进程的加快,传染病的传播速度和范围也大幅提升,传染病的预警机制在公共卫生领域的重要性日益凸显。本文将从传染病预警机制的重要性、具体实现方式以及日常生活中我们可以采取的预防措施三个方面展开,介绍如何更好地保护个人和社会健康。

## 一、传染病预警机制的重要性

1、迅速反应,控制疫情扩散:传染病预警机制的首要作用是帮助相关部门迅速识别和反应潜在的疫情威胁。通过及时发布预警信息,相关部门可以快速部署医疗资源和人员,采取相应的防控措施,遏制疫情的扩散。

2、提高公共卫生系统的应对能力:预警机制不仅仅是信息的传递,更是公共卫生系统应对能力的提升。通过建立健全的传染病预警机制,可以提高医疗机构和公共卫生部门的预警和应对能力,使其在面对突发疫情时能够从容应对,降低公共卫生风险。

3、提供科学决策依据:传染病预警机制可以为政府和相关部门提供科学决策的依据。在面对传染病威胁时,通过数据分析和模型预测,预警系统能够提供全面、准确的疫情

态势评估,帮助决策者制定科学合理的防控政策,最大程度地保护公众健康。

## 二、传染病预警机制的具体实现方式

1、建立监测网络:建立覆盖广泛的传染病监测网络是预警机制的基础。通过在各级医疗机构、实验室和社区设立监测点,收集和分享疾病数据,可以及时发现异常情况,启动预警程序。这些监测点应包括医院、诊所、学校和社区卫生中心等,确保监测数据的全面性和及时性。

2、应用现代科技手段:现代科技在传染病预警机制中发挥着重要作用。利用大数据、人工智能和云计算等技术,可以快速处理和海量数据,预测传染病的传播趋势。例如,通过对社交媒体、搜索引擎和电子病历等数据的分析,可以发现潜在的传染病暴发点,并及时发布预警信息。

3、加强国际合作:传染病的传播往往跨越国界,各国应加强信息共享和技术合作,建立全球性的传染病预警网络。

## 三、日常生活中的预防措施

1、保持良好的个人卫生习惯:个人卫生是预防传染病的第一道防线。勤洗手,使用肥

皂和清水清洗,保持手部卫生,避免用手触摸口、鼻、眼等部位,可以有效减少病原体的传播。此外,咳嗽和打喷嚏时用纸巾或手肘遮挡,避免飞沫传播。

2、注意饮食卫生:饮食卫生也是预防传染病的重要方面。避免食用生冷食物,尤其是生肉和生鱼,食物应彻底煮熟。保持厨房卫生,生熟分开,定期清洁厨房用具,防止交叉污染。此外,饮用安全的水源,避免饮用生水。

3、定期接种疫苗:接种疫苗是预防传染病的有效措施。按时接种各类传染病疫苗,特别是儿童和老年人,应接种流感、乙肝等常见疫苗。疫苗不仅可以保护个体免受感染,还可以通过群体免疫效应减少疾病的传播。

4、避免接触传染病高发地区:在传染病高发期间,尽量减少前往疫情严重的地区,避免不必要的旅行。如果必须前往,应做好个人防护措施,如佩戴口罩、保持社交距离等,减少感染风险。

5、保持良好的生活习惯:保持良好的生活习惯,如均衡饮食、适量运动、充足睡眠等,可以增强身体免疫力,抵御传染病的侵袭。此外,减少压力,保持心情愉快,有助于维持身

体健康,提高抵抗力。

## 四、社区和社会层面的预防措施

1、加强公共卫生教育:通过开展公共卫生教育活动,提高公众对传染病的认识和防范意识。社区可以组织健康讲座,发放宣传资料,普及传染病预防知识,增强居民的自我保护能力。

2、完善公共卫生基础设施:政府应加大对公共卫生基础设施的投入,改善医疗条件,建立健全的公共卫生服务体系。

3、推动社区参与:社区参与在传染病预防中具有重要作用。通过动员社区居民参与疫情防控,建立社区联防联控机制,可以实现早期发现、及时报告和迅速反应。

总之,传染病预警机制是保障公共卫生安全的重要手段,它不仅能够帮助相关部门迅速反应、控制疫情,还能提高公共卫生系统的应对能力,为科学决策提供依据。与此同时,在日常生活中,个人和社区也应积极采取预防措施,共同构建健康安全的生活环境。通过多方努力,我们可以有效降低传染病的传播风险,保护公众健康,建设美好的社会。

(作者单位:广西壮族自治区人民医院)