

□ 健康
热线

关节疼痛应及时就医

专家：保护好关节一定要控制体重

年纪大了，关节疼痛很正常，不用治疗，是这样吗？我患有膝关节炎，如何运动呢？9月6日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了合肥市三院骨科副主任医师刘锴，与读者交流。

□ 傅喆 记者 马冰璐 文/图

一定要控制好体重

读者：我因为膝盖疼痛就诊，医生说是关节老化了，要怎样保护关节？

刘锴：1.避免关节的过度使用：长时间的站立、步行、上下楼梯、登山等活动都会过度使用膝关节。这样的活动必须适度，同时可以借助扶手、手杖、搀扶等方式，减少膝关节的受力。2.避免超负荷运动或运动不当：大负荷的深蹲、长跑、网球、羽毛球等运动，是不适合老年人的。不良走路习惯，例如经常穿着不合脚的鞋或穿着拖鞋、高跟鞋长距离行走，也会使膝关节长时间处于非正常的受力状态，造成膝关节损伤。有些人会在年轻时出现骨关节炎，如运动员、搬运工人，都是由于关节长期的超负荷使用而易患上骨关节炎。3.避免体重超重：肥胖和体型粗壮的人体重大，势必增加关节负重。所以体重一定要控制好。4.避免关节受寒着凉：关节受寒会使关节周围的肌肉和血管收缩，造成血液循环不良，关节得不到良好的营养，也容易引发骨关节炎。

关节疼痛千万不能忍

读者：不少人认为，年纪大了，关节疼痛很正常，不用治疗，是这样吗？

刘锴：关节疼痛，说明关节出了问题。一方面，疼痛持续存在，说明关节囊正在发生炎症反应（是内在的而不是细菌引起的），这时的关节液中，含有很多炎性介质成分，会加重对关节软骨、滑膜的破坏；另一方面，由于持续疼痛，很多正常的关节活动受到限制，使得其周围的肌肉、韧带功能减



医师简介：刘锴，副主任医师，研究方向：关节外科及骨科创伤。

退、强度下降，失去对关节的有效支撑和包裹，关节软骨承受的压力更大，这也会使得骨关节炎加剧。疼痛会对日常生活、情绪、睡眠等产生严重的不良影响，使得生活质量下降，生活缺少乐趣。因此，关节疼痛千万不能忍，应及时就医。

可进行运动量适中的有氧运动

读者：我患有膝关节炎，应该如何运动呢？

刘锴：可以进行运动量适中的有氧运动，达到锻炼腿部肌肉、活动关节的目的，且不会加重关节的负担。如游泳等水中运动，骑自行车也能达到相同的效果，其他运动如平缓地散步、做广播体操等也可以适当尝试，但一定要避免加重关节磨损的动作，如下蹲、马步、跳跃等。

□ 安全
用药

问：一日三餐吃药该怎么吃？

答：一般来说，“一日一次”最好选择在饭后固定的时间点按时服用；“一日两次”则指每12小时服用一次；“一日三次”指每8小时服用一次，这样可以使体内血药浓度在一天24小时之内都保持比较平稳的状态，既不容易引起药物不良反应，也可取得较好的疗效。

药物“空腹服”一般指清晨吃早饭前服用，因为此时服药利于人体对药物的迅速吸收和充分利用；

药物“饭前服”常指饭前30~60分钟服用；“饭时服”则是指在用餐过程中服药；“饭后服”指饭后15~30分钟服用，目前绝大部分药物都是在饭后服，这样可以减少药物对胃黏膜的刺激。

药物“睡前服”通常指睡觉前15~30分钟服用。

专家介绍，药物应该按时按点服用，但并不是每种药物都必须在每天同一个时间点服用，比如感冒药、止痛药等就不用如此，有症状时服用即可；但降压药、降血糖药、抗病毒药、抗菌药物最好在每天在同一个时间点服用，不过也不用过于严格，相差30~60分钟也没关系。

□ 石跃新 记者王伟伟

□ 一周
病情

初秋少食生冷食品，远离肠胃病

星报讯（记者 马冰璐）最近，因肠胃病前往医院就诊的患者有所增多。专家提醒，生冷食品要少食，食前应反复清洗，不要大量进食冰冻食品，否则容易导致胃肠痉挛和引起胃黏膜损伤。

据了解，夏季和初秋时节，各种病原微生物容易滋生，而人们喜欢食生冷食物，最易引发急性肠胃炎、食物中毒、细菌性痢疾、急性胃炎等胃肠道疾病。此外，不少人喜欢饮用冰冷饮品，但冰冷饮品可使人体的胃肠道温度突然下降，毛细血管骤然收缩，从而诱发胃肠炎。

专家提醒，饮食卫生尤其需注意以下几点：生冷食品要少食，食前应反复清洗，加工食品要生、熟案分开；剩饭剩菜应冷藏保存，食前要加热、热透；不买和不食用卫生条件差的无证商贩销售的食品，尤其是熟肉食品；不要大量进食冰冻食品，否则容易导致胃肠痉挛和引起胃黏膜损伤。

□ 医疗
传真

高科技体检“神器”走进小区

星报讯（王薇 云冈 记者 马冰璐）超声骨密度仪、心血管功能测试仪……昨日，记者获悉，在位于合肥市华邦繁华里小区的科学岛健康促进服务中心，市民可体验使用上述仪器免费“检查”身体健康状况。

据了解，科学岛健康促进服务中心是由中科院合肥智能所和合肥市五里墩街道联合建设，可为市民免费提供骨密度、四肢动脉硬化、心血管、身体成分四项体征检测和五项运动功能检测，并根据个人身体情况与生活行为方式，综合分析市民健康问题，对慢性疾病和亚健康做早期诊断和评估。

其中，超声骨密度仪通过超声透射法，精确测量计算出跟骨部位的骨强度，以此来评估人体骨

骼的强度；心血管功能测试仪可检测出包括心肌活力率（即心脏供血能力）、射血时间在内的10项心血管机能指标，综合指标将给出体检者的心脏“年龄”……自开放至今，已有不少市民在“神器”的帮助下被早期“诊断”出高血压等疾病，青阳路社区居民王阿姨便是其中一位，“我偶尔会头晕，但没想到是高血压‘作祟’。”她说，多亏了体检“神器”给自己提了个醒。

此外，中心每月还会联合辖区社区医院为年龄小于64岁的市民做1次免费采血，检查血脂血糖；每月举办一次健康讲座，邀请医生、专家进行各种慢性病的健康宣教，同时为市民做运动指导等。



提起周谷堆，可谓是“无人不知，无人不晓”，承载了合肥一代又一代人的记忆。昔日的周谷堆，商贾云集、车水马龙。今日周谷堆，一家占地3万平方米的建材家具批发市场扬帆起航。

买建材家具，逛逛周谷堆

周谷堆批发市场秋季感恩回馈月活动启动

9月6日上午，盛大的感恩回馈月活动正式启动。市场位于城市核心地段，交通便利，能容纳100多家建材家具商户。目前入驻建材商户有：兴龙密度板、东方木业、林宇木业、北方木业等；已入驻的家具商户如：超越家具、树之语家具、竹香怡床垫、胡伟家居批发、华源家居、东阳木雕工程、方特沙发、胜宝床垫等等。

“只买对的、不买贵的”。品质保障、性价比高是周谷堆建材家具批发市场一大特色，9月6日起，市场将开展一个月的大酬宾活动。金秋九月，让我们相聚在周谷堆建材家具批发市场！

□ 寻医问诊

读者：如何预防卒中？

专家：平时要戒烟戒酒，合理饮食，加强运动，积极预防治疗高血糖、高血压、高血脂，另外，对体内已形成颈动脉斑块造成的狭窄等，要积极治疗。

□ 记者 马冰璐

□ 图说



统计显示，我国每年有近5万名0到14岁儿童死于意外伤害。近日，安医附属幼儿园、合肥市梅山路社区和交警部门联合举行儿童交通安全教育活动，交警现场向孩子们讲解了交通标志的含义，并传授了交通安全知识。

□ 郭艳 名山 雨静 记者 马冰璐 文/图