



身体三个小警报 这样应对可解除



膝盖疼,是坚持运动好,还是彻底静养好?

当膝盖受损或突然疼痛,有的人需要静养,但有的人却要增加活动量,那么到底膝盖受伤后是该锻炼还是该静养呢?

其实,我们的膝关节也是不用则退,一般在没有给膝盖造成太大压力情况下,适当保持运动,是有助于帮助改善膝关节功能,缓解因功能退化性变化造成的疼痛。

但如果您在运动时会加重膝关节疼痛,建议停止运动静养,特别是膝盖受伤后和关节炎急性发作时,需要静养,缓解疼痛和消除局部。

下面,教你4招延长膝关节寿命:

1.控制体重

身体重量越大,膝盖的负担也会成倍增长,有数据显示膝盖承受的压力是体重的3~6倍。所

以,为了减少对膝关节的磨损伤害,减重也是重要手段之一。

2.减少不适当的活动

比如爬楼梯爬山这类对膝关节要求较高的运动,频繁的屈伸会加重膝关节磨损,而且还会增加髌骨与股骨之间的摩擦。另外,深蹲这类动作最好也少做,因为髌骨和股骨之间的软骨摩擦感很强烈,也容易受到磨损。

3.注意关节保暖

膝关节受损后,随着年龄增加,会进一步退变增生,甚至引发炎症,增加关节腔内压力,影响关节正常血液流动,导致关节神经也变得异常,最常见的表现就是遇到风寒湿邪等情况就会出现不适症状,做好膝关节保暖工作,可以缓解症状。

4.保持良好姿态

有些工作可能需要长时间保持扭着身体走路、站立、下蹲或者坐着,虽然短期内不会有什么问题,但长时间下来也会给膝关节造成各个方面的影响,所以日常合理分配动作姿势时间,减少长时间的不良姿势也是保护关节的重要一步。

特别是老年人,日常活动要避免一些需要膝关节代偿的运动,建议选择适度走路、太极拳、瑜伽等低强度的锻炼方式来保持膝盖活力。如果出现关节疼痛症状,千万别忍,及时就医干预,或者涂抹活络油也是预防关节病的关键。

另外日常还可以通过饮食营养补充,增加钙质的摄入,增强骨骼抵抗力,也是保持膝盖健康的重要因素,所以想要膝盖长长久久,生活习惯改变不可少。



这四类人,尽量少吃肉

1.糖尿病病人:糖尿病的患者为了避免出现心血管并发症,最好是选择鱼肉、鸡肉等白肉。如果选择清淡的烹调方式更好。要注意的是,不要吃油炸、油酥、猪皮、鸡皮、鸭皮等油脂很高的食物。

2.肾功能不好的人:肾功能不好的人,要控制蛋白质的摄入量,每天控制在30~40g最好,多吃一些补肾的食物,比如说是黑芝麻、黑豆、樱桃等。

3.脂肪肝患者:因为肉类的脂肪是比较高的,所以脂肪肝的患者是建议少吃肉的,吃多了会给肝功能造成负担。如果想吃肉的话,可以选择烹调

清淡的鱼肉,而且要控制在75g内。

4.痛风病患者:痛风患者因为身体内尿酸比较高,尿酸是嘌呤类物质的代谢物。所以要避免吃一切嘌呤类物质的食物,比如说是动物的内脏。要注意的是,汤也不适合喝。

若是“三高”患者,可选择吃这4种肉:

1.牡蛎,被誉为“海里的牛奶”,它含有丰富的蛋白质、肝糖元、维生素、矿物质,富含18种以上的氨基酸,胆固醇含量比较低。吃牡蛎不但可以提高免疫力,还可以抑制衰老,缓解“三高”。

2.鱼类,鱼类的营养是比较丰富的,可以补充

人体所需的各种营养,深海鱼的营养更为丰富,经常吃鱼可以减少中风的风险。吃三文鱼还有降低患上心血管疾病的风险,对预防心脏病突发,中风、高血压都有一定的帮助。

3.鸡胸肉,鸡胸肉里面富含不饱和脂肪酸,也是被公认为比较好的补充蛋白质的食物,三高人群可以放心吃。

4.鸭肉,鸭肉的脂肪和其他动物的油不太一样,它的脂肪酸比例是最接近理想值的,可以降低胆固醇。鸭皮上面的油还可以起到预防心脑血管疾病的作用。



低血压是如何引起的?

低压通常是指舒张压,高压通常是指收缩压。舒张压50mmHg,收缩压100mmHg,一般属于不正常情况,可能是生理因素、急性心肌梗死、主动脉瓣狭窄等原因引起的。

生理因素:正常的舒张压范围在60mmHg到89mmHg之间,收缩压在90mmHg到140mmHg之间。因此,舒张压50mmHg,收缩压100mmHg低于正常范围,属于血压偏低的情况。患者可通过适当休息,多喝水等方式进行缓解。

急性心肌梗死:急性心肌梗死通常是指在冠状动脉病变的基础上,发生冠状动脉血供急剧减少或中断,使心肌缺血坏死的心脏疾病。患者可出现心律失常、心力衰竭等症状,还可伴有血压降低、面色苍白等症状。建议患者及时就医,可以通过心电图、抽血化验等方式明确诊断。必要时,患者可遵医嘱使用盐酸、盐酸哌替啶等药物进行止痛治疗。

主动脉瓣狭窄:主动脉瓣狭窄是指主动脉瓣

膜发育异常,引起的主动脉瓣狭窄,可能与先天发育异常、瓣膜退行性变等因素有关。患者可能会出现呼吸困难、心绞痛等症状,还可能会伴有血压降低的情况。建议患者可以在医生指导下使用硝酸甘油、地高辛等药物进行治疗。必要时,患者可以通过人工瓣膜置换术等方式进行手术治疗。

除此之外,心包炎、心力衰竭等疾病也可能引起血压降低的情况,建议患者及时就医,查明具体原因后进行治疗,以免延误病情。

来源:健康中国