

三伏天养生要注意三防二养

●本报记者 梁婧琳

7月15日正式入伏,三伏天是养生保健好时机。那么,三伏天养生应该注意些什么呢?为此,记者采访了市中医蒙医医院治未病中心主任朱晓。

“三伏天养生要注意三防二养,就是要防暑气、防寒气、防湿气、养脾胃、养阳气。”朱晓告诉记者。

“中医认为,夏季暑气盛行,侵入人体常见腠理开而多汗,汗出过多导致体液减少,如果不及时补充津液,会出现高热、烦躁、头晕、头痛、胃口不佳,甚至神志昏迷、血压下降,所以防中暑很重要。户外活动要避免太阳直接暴晒,赤膊烈日下工作可能会灼伤皮肤、中暑,中午12点到下午3点是容易中暑的时间段,尽量减少外出,及时补水,少量多次,加强房间通风、降温。”朱晓说。

“夏季吹空调纳凉、吃冷饮无度,时间长了中气内虚,风寒趁虚侵袭导致疾病,以身热头痛、无汗恶寒、关节酸痛、胃肠不适、腹痛腹泻等为主要症状,老人、儿童以及体质较弱的人群要尤为当心,要防寒气。所以,夏季饮食不应过度凉,要注意饮食的营养搭配,做到不挑食不偏食,使用空调、电扇应有节制,温度不应过低,最好控制在26度左右,而且不能直吹头部。”朱晓说。

“夏季雨水多,湿气较盛,要防湿

气。过食肥甘厚腻、生冷寒凉的食物,容易导致湿气内生。湿气在体内滞留时间太久,往往会出现腹胀腹痛、消化不良、皮炎湿疹、精神萎靡等健康问题。所以,三伏天要保持居住环境干燥通风,在阴雨天要注意关闭门窗,天晴后及时开窗通风,室内湿度太大,可以使用空调除湿模式或除湿机以去除湿气;合理饮食,少吃高脂肪、高热量的食物;外出时要携带雨具以防淋雨,出游时不要坐在阴冷潮湿的地方。”朱晓介绍。

“三伏天要注意养阳气。机体阳气充沛,才是健康又长寿的前提。夏季人体内的阳气最为旺盛,然而由于无节制地吃冷饮、吹空调,过度贪凉,会伤到阳气。建议大家要早睡早起,避免熬夜;饮食以清淡为主,不要贪凉,多吃低脂肪、高蛋白的食物,少吃辛辣刺激、肥甘厚味之品;夏季肠道感染病高发,注意饮食卫生,减少在外用餐;坚持体育锻炼,有利于提高人体的免疫力,但是锻炼要注意避开高温时段,避免剧烈运动。”朱晓说。

“很多人在三伏天受到‘苦夏’的困扰,口淡乏味,食欲不振。因此,养护脾胃也是夏季养生的重点。夏季饮食要适量食用苦瓜、苦菜等苦味食物,以清泄暑热之气,但不可食苦过度,以免损伤脾胃之气;还可适当吃

一些味辛健脾的食物,如葱、姜、香菜、芥菜等,不仅可以醒脾健脾,还能增进食欲,同时适量吃些酸咸之物,达到敛汗护阴之效。”朱晓说。

同时,朱晓建议大家三伏天养生可以做一下三伏灸。朱晓说:“根据中医‘天人相应’‘冬病夏治’及‘内病外治’的理论,三伏天,在人体上进行取穴并把特制药物贴敷在穴位上,将药物和穴位的功效相结合,给予机体温阳补益的治疗,能够补

充人体阳气、增强体质、提高免疫力,同时,借助自然界之阳气的生发,借其势而治之,最易祛除体内沉积的寒邪,从而达到阴平阳秘、冬病夏治的疗效,具有保健治病效果。三伏灸,作为一种传统中医疗法,其独特之处在于利用三伏天自然界阳气最旺盛的时机,通过艾灸、针刺等方式对人体特定穴位进行刺激,以达到治疗疾病、预防保健的目的。”



有效预防无菌性松动,避免手术翻修

新型纳米涂层为置换关节加“保护膜”

●华凌

关节置换术是一种常见的骨科手术,主要用于治疗关节疾病或关节损伤。然而,超过10%接受关节置换术的患者会因人工关节无菌性松动而需要进行翻修,在增加患者痛苦的同时也给他们带来了额外的经济负担。

日前,中国科学院北京纳米能源与系统研究所的研究团队成功在钛金属植入物表面制备了一种新型压电纳米纤维涂层,可以有效预防植入物无菌性松动,降低关节置换术失败率。相关成果发表在《先进功能材料》上。

无菌性松动会对关节置换术造成哪些风险?新型纳米纤维涂层如何预防无菌性松动?其临床应用前景如何?记者采访了相关专家。

急需降低术后翻修率

关节置换术是将人工材料制作的关节植入人体内,使其代替病变关节发挥功能的外科手术。“无菌性松动是人工关节假体在无感染且无外部创伤的情况下,与骨骼之间发生的松动,是关节置换术后最常见的并发症。它是造成关节置换术后翻修的常见原因,严重影响人工关节假体的使用寿命。”苏州大学附属第二医院骨科副主任医师张应子介绍。

避免无菌性松动发生有诸多难点。张应子说,首先,无菌性松动在临床上的发生不可预测。虽然有研究表

明,肥胖、衰老、遗传基因等因素与其密切相关,但这些关联性目前尚无定论与共识。同时,因为临床实践中对无菌性松动尚无有效防治手段,所以现在主要采取的应对方法仍是手术翻修。而手术翻修难度大,造成的创伤也较大,且术后并发症较多,会给患者带来沉重负担。

目前,无菌性松动的发病机制尚不明确。国内外研究提出了多种发病机制理论,包括磨损微粒诱导骨溶解理论、微动理论、应力遮挡理论、高流体压力理论、内毒素理论和个体遗传差异理论等。

其中,磨损微粒诱导骨溶解理论是当前接受度最为广泛的一种理论。这一理论认为,骨植入物磨损产生的微小颗粒使巨噬细胞的吞噬功能异常,继而引起破骨细胞过度表达,加剧了骨溶解,导致骨重建平衡被打破。骨植入物周围过度表达的破骨细胞使得骨植入物进一步松动,从而产生更多磨损颗粒。磨损颗粒使破骨细胞进一步被激活,导致无菌性松动形成恶性循环。

“预防无菌性松动,可以从减少人工关节假体磨损颗粒产生的角度入手。但这对假体的加工工艺、个性化定制水平,以及假体的应力匹配等方面要求较高,将耗费更多的财力人力。”张应子说。

因此,在目前成熟的植入假体基础上,开发一种具有普适性、灵活性且长期有效的再加工方法,即在已有植入假体上进行加工改造显得尤为必要。

材料来源广泛且成本低廉

“为了更好地应对无菌性松动,我们首先验证了磨损微粒诱导骨溶解理论的合理性。”中国科学院北京纳米能源与系统研究所研究员李舟介绍。

研究人员在大鼠股骨髓腔内进行了钛金属植入手术,并向钛植入物附近注射钛纳米颗粒,模拟植入假体产生的磨损颗粒。

一段时间后,研究人员对钛植入物周围的新生骨进行显微CT扫描分析,发现注射钛纳米颗粒的大鼠新生骨生长受到明显抑制。这说明磨损微粒诱导骨溶解理论成立,磨损颗粒会引起巨噬细胞异常吞噬,从而上调破骨细胞的骨溶解活动,导致植入物周围新生骨量较低。

成骨细胞是一种电响应型细胞,其生长增殖分化等生理活动受电信号直接调节。“我们在此前的研究中发现,聚左旋乳酸(PLLA)是一种能将机械能转化为电信号的压电材料。其产生的电信号能显著促进成骨细胞分化,促进新骨再生。”李舟说。

为了加强这种电刺激,团队将唑来膦酸(ZA)作为PLLA材料加工过程中

的成核剂。一方面,这样可以提高PLLA的压电性能;另一方面,ZA作为一种治疗骨质疏松的临床药物,能够从PLLA中缓慢释放出来,直接抑制破骨细胞的骨溶解活动。

研究人员将这种掺杂了ZA的PLLA作为涂层,通过静电纺丝工艺制备在植入物表面。它能够包裹住植入物,使其在磨损时减少磨损颗粒产生,且疏松的纳米纤维涂层有利于细胞快速长入。在PLLA和ZA的协同作用下,该涂层能快速启动骨植入物周围的新骨再生,并能长期预防骨溶解活动异常,起到预防植入物无菌性松动的作用,有望大大提高关节置换手术成功率。

实验结果表明,在磨损微粒存在的情况下,相比于单纯的钛金属植入物,表面制备了PLLA/ZA涂层的植入物周围新生骨生成体积比从11.67%提高至75.06%,且新生骨中几乎不存在成熟的破骨细胞。

新型纳米涂层有利于细胞和血管浸润,具有生物安全性和可降解性等特点。而且PLLA来自可再生资源,能从植物淀粉中提取,来源广泛、成本低廉。“这种涂层预防无菌性松动效果显著,在临床应用方面很有发展前景。”李舟说。

(据《科技日报》)

慢病防治

脑卒中后功能恢复 早期康复至关重要

●房玲

脑卒中俗称中风,是一种急性脑血管疾病,可能导致大脑的功能受损。康复是脑卒中后恢复功能、提高生活质量的关键环节。早期康复尤其重要,因为它能够最大限度地减少残疾,提高康复效果。

脑卒中后,大脑受损区域的功能可能受到影响,导致患者出现运动、感觉、语言、认知等方面的障碍。早期康复能够刺激大脑的可塑性,促进受损神经功能的恢复。通过科学合理的康复训练,可以帮助患者重建运动模式、改善肌肉力量、提高平衡和协调能力,从而逐步恢复日常生活能力。脑卒中早期康复的常用方法如下:

物理疗法 物理疗法是脑卒中早期康复的重要手段,主要包括关节活动度训练、肌肉力量训练、平衡与协调训练等。通过专业的物理治疗师指导,患者可以在安全的环境中进行适当的运动,逐步改善肢体功能。

作业疗法 作业疗法旨在帮助患者恢复日常生活能力,如进食、穿衣、洗漱等。通过针对性的训练,患者可以逐渐掌握这些技能,提高生活自理能力。

语言疗法 对于出现语言障碍的患者,语言治疗师会通过语音训练、听力理解训练、书写训练等方法,帮助患者恢复语言沟通能力。

心理疗法 脑卒中后,患者可能

面临情绪低落、焦虑等问题。心理疗法可以帮助患者调整心态,增强康复信心,提高生活质量。

脑卒中早期康复对于患者的恢复和生活质量的提高具有重要意义。然而,为确保患者安全和康复效果,进行早期康复时需注意以下事项:

个体化训练 每个患者的康复情况不尽相同,因此康复训练需要根据患者的具体情况进行个性化调整。康复师会根据患者的评估结果,制订合适的训练计划,确保训练的有效性和安全性。

循序渐进 康复训练需要循序渐进,不能急于求成。患者需要在康复师的指导下,逐步增加训练强度和训练时间,避免过度训练导致损伤。

家庭康复 除了医院内的康复训练,家庭康复也是非常重要的。患者和家属需要了解并掌握一些基本的康复知识和技能,以便在日常生活中进行持续的康复训练。

定期复查 康复过程中,定期复查是必不可少的。通过复查,可以了解患者的康复进展,及时调整训练计划,确保康复效果。

坚持康复 康复是一个长期的过程,需要患者和家属的耐心和坚持。即使取得了一定的康复成果,也不能掉以轻心,需要继续坚持康复训练,巩固和提高康复效果。

(据《大河健康报》)

贴心呵护

夏吃鸭肉 健脾化湿

●何迎春

夏天高温雨水多,暑热夹湿,人的脾胃易受湿邪所困,出现胃口不好、浑身无力、溲便或小便黄少等湿邪缠身

现象。此时吃鸭肉,可起到健脾和胃助化湿的效果。现介绍几款鸭肉食疗方供读者参考。

卤鸭

材料:嫩麻鸭1只(约1250克),葱结25克、生姜10克、桂皮10克、绍酒50克、酱油350克、白糖120克。

做法:

1.将鸭子放在沸水中焯水,除去血沫,洗净,沥干水。
2.将炒锅洗净置于火上,放入焯水洗净的鸭子、葱结、生姜和桂皮,加入绍酒、酱油、白糖(60克)与清水。旺火煮沸后改用小火卤40分钟至七成熟,再加入白糖(60克),用手勺不断地把卤汁淋浇在鸭身上,至色泽鲜亮、原汁稠浓时出锅。

3.将卤鸭斩成1.5厘米宽的条块装盘,浇上卤汁即可。

功效:补气养阴。

荷叶鸭肉冬瓜汤

材料:荷叶一张,鸭腿1只,冬瓜500克,葱、姜、料酒、盐、胡椒粉、鸡精各适量。

做法:

1.荷叶用水浸泡后洗净,撕成小块。鸭腿切块,与姜片、葱段一起放入锅中,加入料酒焯水去腥。
2.将焯过水的鸭肉、荷叶、冬瓜放入锅中,加入清水,大火烧开后转小火炖煮1小时。
3.加入盐、胡椒粉、鸡精调味,撒上葱花即可。

功效:清暑化湿。

薏仁绿豆老鸭汤

材料:薏仁38克,绿豆38克,陈皮2片,老鸭1只,清水、盐适量。

做法:

1.老鸭切块,洗净后焯烫。薏仁、绿豆洗净,陈皮用水泡软。
2.清水煮沸,把各种材料放入煲内,用大火煮20分钟,再改小火熬煮2小时。
3.加入盐调味,即可饮用。

功效:清热解暑、健脾消暑。

酸萝卜老鸭汤

材料:鸭子半只,白萝卜100克,酸萝卜50克,葱3段、姜6片、料酒15毫升、白糖15克、白胡椒10克、盐少量。

做法:

1.鸭子洗净切块,白萝卜切成无名指长短的段。锅中加水,放入鸭子、姜片、葱段、料酒,大火烧开后撇去浮沫,转小火炖煮40分钟。
2.加入白萝卜、酸萝卜继续炖煮20分钟。
3.加入白糖、白胡椒、盐调味,撒上葱花即可。

功效:滋阴养胃、补血行水。

(据《家庭医生报》)



本版图片来源:IC photo

健康提醒



听力下降是感觉缺陷,老人听不清要干预

●刁桐湘 郝蓉

缺陷之一。

根据世界卫生组织的数据,全球65岁以上的老年人口中约有32.8%合并听力下降,且这一发病率仍在持续增长。在美国65~75岁的老年人群中约有1/3合并听力下降,而这一比例在≥75岁的人群中可高达1/2。老年性耳聋表现在全球致残性疾病的第四位,给个人、家庭及社会造成了巨大的负担,也因此越来越成为全社会所关注。

出现哪些情况,说明老人可能出现听力下降?

当老人开始频繁出现下列情况中的一条或几条的时候,就提示可能已经开始出现听力下降了:

1.老人开始频繁让身边的人重复说话;2.老人身边的人认为老人已经出现了听力下降;3.老人开始害怕同不熟悉的人进行交谈;4.老人出现耳鸣;5.在听不清对方讲什么的时候老人用点头及微笑掩饰自己;6.老人不再能听到以前经常听到的鸟鸣及机器的轰鸣声。

这个时候也许就应该抽空带着老人来医院测测听力了。

年纪大了,老年性听力下降需要干预吗?

不少老人都觉得,耳不听心不烦,

年纪大了听不见就听不见吧,落个耳根儿清静,不用干预了。其实这是不对的,听力下降可不仅仅是影响老人“听”声音的能力,它还会影响老人的空间定位能力及言语识别能力,尤其是噪声下的言语识别能力也会出现明显减退,这也就是为什么很多老人会说:“我听得见他说话,但就是不知道他说的是啥?”同时老年性听力下降如果长时间不加以干预还可能伴发认知功能障碍(阿尔茨海默病的前期)。

在2017年于伦敦举行的国际阿尔茨海默病大会上,柳叶刀预防、干预和护理协会提出了一种新型的基于寿命的阿尔茨海默病风险模型,其中听力损失就被认为是阿尔茨海默病相关的9种健康和生活方式中最大的潜在并可被改变的危险因素。对老年性听力下降的早期发现及积极干预能够有效预防甚至逆转轻度认知功能障碍的发生,作用不容小觑。

刚戴上助听器声音大不舒服,它会加重听力损失吗?

很多老人在刚开始佩戴助听器的时候,感觉声音被放得很大,震得耳朵十分难受,甚至佩戴助听器之前更难以忍受,于是就认为是助听器不好,会加重听力损失。其实,这种观点是不正

确的。感觉声音过大,一方面可能是由于老年性听力下降是一个慢性的过程,大脑已经适应低输入的模式,突然放大输入信号,不适应也是正常的,需要一个循序渐进适应的过程。所以在佩戴助听器的初期,建议患者每天间断佩戴,待适应后再逐渐延长佩戴时间。另一方面,也可能是助听器的验配参数还未调整到最适合的水平,需要寻求专业验配师的帮助。

关于助听器的好坏,现有研究表明,助听器可以通过增强因为听力下降而减弱的听觉信号,实现对听觉通路的“更好”输入,然后再到大脑皮层,从而改善自下而上的听觉信号传导过程。通过提高日常生活中声音的可听度,有效地改善患者的社交、情绪和沟通能力,进而提高患者的认知功能,预防老年阿尔茨海默病的发生。

敬老从心出发,助老从“耳”开始。在关爱老年人身体健康的同时关爱老年人的耳健康也不容忽视。保护听力健康,乐享幸福晚年,还老年人一个“耳聪目明”的世界。

(据《中国妇女报》)刁桐湘系北京大学人民医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师,郝蓉系老年科副主任医师)