



冷天关节疼痛 这些误区你中了吗

入冬以来,天气慢慢变冷。这段时间,一些中老年人的关节疼痛成为了困扰生活的一大难题。许多中老年人会采取各种“物理疗法”和锻炼来缓解疼痛。市第一人民医院骨二科主任纪益魁表示,关节疼痛的原因很多,要分析其产生的根本原因,进行去病因的治疗,才能对减轻关节疼痛有帮助。一些“物理疗法”并不专业,锻炼不当反而会加重关节问题。

误区一 泡脚可以缓解关节疼痛

冬季,许多中老年人喜欢泡脚,有些还会在水里加入生姜、艾叶、花椒等物。事实上,没过踝关节的泡脚水,对缓解踝关节疼痛有一定效果,对其他关节的作用并不明显。

误区二 热敷时间越长越好

热敷对于减轻受伤关节疼痛有效。有些中老年人特别怕冷,加强保温的同时,还会进行长时间关节的局部热敷。其实,这种做法并不可取。局部热敷关节时,一方面要注意水温不能太热,另一方面要注意热敷时间不能过长,因为热敷时间过长会导致关节肿胀,尤其是膝关节,它是人体最大的关节,最容易受伤或出现炎症,如果膝关节已经出现明显肿胀、有积液,不建议热敷。一般进行局部热敷,以二三十分钟为宜。

误区三 肩关节损伤即肩周炎

有些人遇上肩关节疼痛,就认为是肩周炎,事实上,这种说法有所偏颇,真正意义上的“肩周炎”被称作“冻结肩”,它表现为整个肩膀痛,并没有固定的压痛点。而肩袖损伤有明显的压痛点,常见于肩前方痛,位于三角肌前方及外侧。

误区四 爬山、爬楼、打太极可锻炼关节

许多中老年人认为,关节疼痛可以通过一定锻炼来改变关节的“体质”,所以,他们爬山、爬楼、打太极等等,给自己的关节一些“操练”。

“60岁以上老人,尤其是绝经的妇女,通常都有骨质疏松的症状。随着年龄增长,骨质疏松会越来越严重,关节软骨也会相应地有一些磨损,有些甚至会出现骨质增生。”纪益魁说,针对这类人群,爬山、爬楼、打太极等锻炼方式不能锻炼到关节,相反还会给关节造成伤害。

中老年人膝关节疼痛,可以锻炼大腿股四头肌的肌力,大腿肌肉强壮了,对膝关节疼痛有好处。有两种简单易行的方法:一、坐在床边或椅子三分之一处,两条腿悬空伸直,坚持一段时间放下。二、身体挺直,后背紧贴墙壁,双腿开立,与肩同宽下蹲。中老年刚开始锻炼不需要深蹲。下蹲的程度和时间视个人实际情况而定。

办公室小零食 解救寂寞小嘴巴

每个上班族的办公室里,一定要有一个装满零食的小抽屉。每天辛勤滴工作,消耗大量脑力,总有那么几个时间点,精神不集中、嘴里空空的,活儿都不能好好干了。这时候你需要做的,就是打开你的小抽屉,来点小零食解救你寂寞的小嘴巴。

今天小编要给大家推荐2款健康又能补充能量的办公室必备零食——什锦枣夹核桃、闽然牌和田224团富硒大枣。

什锦枣夹核桃

想必大家的朋友圈里一定有人卖过枣夹核桃。今天咱们就来说说枣夹核桃到底有什么好的。

枣含有丰富的维生素C、维生素P,不仅可以新鲜食用,还可以制成蜜枣、红枣、熏枣等蜜饯和果脯。核桃因含有丰富的营养素,以及胡萝卜素、核黄素等多种维生素,被誉为“万岁子”、“长寿果”。

当夹枣遇上核桃?每一个都散发着诱人的清香气息,一口咬下去,满口香丰满。

如果再加上优质白芝麻、新疆葡萄干、高品质枸杞?那滋味想想都美好——一颗枣5种营养,5大原料产区优质选材,颗颗饱满,补充每天人体营养所需,独立真空包装,干净又卫生,随身携带想吃就吃。

闽然牌和田224团富硒大枣

不是所有的和田枣都叫“224团”,喜欢吃枣的朋友都知道,来自新疆的闽然牌和田224团富硒大枣被称为“天下第一枣”。

新疆闽然果业有限公司生产的“闽然”牌“二二四团富硒大枣”均产自于新疆生产建设兵团第十四师素有“玉枣之都”的二二四团绿色食品基地。这里远离工业园区,拥有无污染、碱性沙壤土、充足的日照资源、富含矿物元素的昆仑山冰川融水,红枣种植采用先进的节水滴灌、矮密早丰栽培技术,随滴灌施入有机硒微生物菌肥,与普通栽培红枣相比含硒量增加近20倍。

“二二四团富硒大枣”果形大、果皮薄、肉质细腻、口味甜醇,富含人体所需的维生素A、C、P等,以及多种氨基酸、矿物质。是养生保健、礼品馈赠的上佳珍品。

嘴馋了吗,赶紧扫描右边二维码抢购吧! 什锦枣夹核桃(250克):31.9元/包, 闽然牌和田224团富硒大枣(500克):31.8元/3包。



扫一扫快速购买

康美诺爱牙课堂

87122123

怀孕了还能 做牙齿矫正吗?

“前面一个月一直孕吐,如果佩戴的是传统牙套,那我估计嘴巴里已经有很多磨破嘴的地方了。”上周末,26岁的准妈妈小徐到我市康美诺口腔医院复诊隐适美隐形矫正,得知一切情况良好,小徐庆幸选择了隐适美。

原来三个月前,小徐在该院选择了隐适美隐形矫正来调整“小歪牙”,却不想一个多月后收到意外到来的“小幸福”——怀上了宝宝。

隐形矫正期间怀孕别紧张

针对类似于小徐这样,矫正期间怀孕的情况,永康康美诺口腔医院正畸科主任张耀五表示,正畸这项技术本身对孕妇没有伤害,但是对于适龄女性,在选择正畸前,通常会询问其近期是否有怀孕的打算,最好不要在怀孕期间做正畸,尤其是佩戴传统矫治器。主要是由于孕妇的孕激素与雌激素会增高,容易出现牙龈增生或牙周的状况比较差,这些情况会影响牙齿矫正。

反过来,牙齿矫正过程中如果口腔卫生做得不够到位,也会加重孕期的牙龈炎、牙周炎。如果矫正期间遇上怀孕,相对于传统矫治器来讲,隐形矫正更为合适,对牙龈、牙周的刺激较小,而且不改变饮食习惯,随取随戴的牙套,便于清洁,也能更好地保证口腔卫生。

出差时间长不会影响进度

张耀五介绍,隐适美是目前深受矫正者认可的一项矫正技术,它利用一系列透明、可自行除下及度身订造的“隐形牙套”,逐渐将牙齿矫正整齐,同时,它更能通过数码立体计算机技术,提前把整个矫正的过程,清楚仔细地模拟出来。

“只需要在疗程期间每日佩戴牙套22小时并于每两周更换一副新的牙套,牙齿就会在不知不觉间移至理想的位置及排列整齐。”张耀五指出,隐适美具备隐形、自行摘戴、佩戴舒适等优点,让牙齿在不知不觉中实现美观的效果。同时,克服了成年人长期戴用传统矫正器长期矫正后牙齿偏黄的弊病。另外即使出差在外也方便携带,当需要出差可能三个月没有时间复诊时,医生一次性给出三个月的矫正步骤,无需复诊,照样不影响进度。

寒假做矫正尽量提前准备

从目前使用者的数据分析,隐适美的适合人群,主要的是对外貌要求比较高的,如播音员、办公室白领等。

随着寒假的临近,前来预约做矫正的中学生、大学生群体也多了起来。咨询过程中不少家长也担心孩子不配合戴不满足够的时间,而影响矫正的进度,对此,张耀五表示,隐适美特有的专利设计,可以监控学生佩戴矫正器时间的长短是否符合医生的要求。由于隐适美前期准备程序多,如果想让孩子在寒假期间做隐形矫正,建议家长提前带孩子到院咨询。

《《《信息链接

为了让市民能零距离聆听专家的建议,12月24日(周日),康美诺口腔医院特邀浙江省口腔医院正畸博士丁王辉到永亲诊,对牙齿矫正有疑问的市民,可以在当天与专家面对面咨询。12月23日,浙江大学医学院附属口腔医院主任医师、博士生导师何福明也将到院亲诊。



扫一扫获取更多爱牙知识