



## 健康之约

## 警惕！中老年人的“旅游膝”

近几年来,随着中、老年人旅游活动的增加,一方面,提高了中、老年人的生活质量和生活情趣,同时作为中、老年人健身活动的一部分,有助于改善全身的心血管功能,增强体质;但另一方面,越来越多的中、老年人在旅游中发生了膝关节损伤、旅游回家后出现持续关节疼痛,甚至活动受限,影响日常生活。

## 什么情况被称为旅游膝?

我们把中、老年人在旅游期间发生的膝部损伤,常常是在半月板已退变、变性或者陈旧性损伤的基础上,出现伴有明显临床症状的进一步损伤,可以合并韧带损伤、髌股关节炎、滑膜皱襞综合征、骨性关节炎、软骨损伤等统称为“旅游膝”。“旅游膝”患者往往记不起有明确的外伤史,但进一步询问时却都有旅游史,旅游期间或其后出现关节不适、疼痛甚至关节活动障碍等情况。如果关节长时间在一种姿势下

突然变换体位,肌肉反应往往迟缓,不能及时收缩来稳定关节,导致关节损伤;再如果行走时间较长,比如1小时以上的持续行走、爬山,尤其是道路崎岖不平时需要关节过度保护的情况,肌肉往往容易疲劳,失去对关节的保护。

## 旅游中怎么防止“旅游膝”?

1. 乘坐交通工具中经常活动膝关节。到达目的地时不要马上站起拿行李,应先活动膝部几下,站起后让膝关节适应1-2分钟再去拿行李。

2. 安排好当日的饮食、休息。饮食要富含蛋白质、维生素等。要有充足的睡眠时间。旅游期间,每日晨起不应有全身疲倦、头晕、乏力等现象,否则就说明发生了过度疲劳,应减少当日的活动强度。

3. 旅游步行时每1小时左右应该休

息一会儿,缓慢活动四肢、腰背,揉搓大腿、小腿肌肉。爬山时应注意定时坐下休息。上山时关节负荷较重;下山时大腿肌肉容易疲劳,都可能引起关节的损害,应该注意。以往有关节疾病者,应配戴护膝保护。

4. 中老年人健康情况差异较大,应根据个人的体质情况采取相应的保护措施,重要的是要有准确评估自己身体体力与耐力的意识。年龄较大觉得体力不支或途中有不适感时,应及时取消一些游览活动,在驻地休息恢复体力。

最后,旅游后出现膝部不适或者疼痛时,回家后应休息数天,局部做理疗,贴敷药膏。如1-2周后仍不见好转,尤其是出现关节伸直或者屈曲受限等情况时应及时到运动医学专科就诊,避免延误病情,失去早期治愈的机会。



## 夏季护肤：防晒就可以了吗？

健康加油站

夏季紫外线强度非常的高,会对皮肤造成很严重的伤害。有的人会说“没事,我不怕晒黑,健康小麦色的皮肤多好啊”。可是防晒不仅仅是防止晒黑,主要还是为了防止晒伤皮肤。我们会发现常年户外的工作人员要比坐在办公室的工作人员更加“显老”。这是为什么呢?这是光老化的作用。因此,我们要使用防晒霜给皮肤加上一层保护层抵御紫外线对皮肤的伤害,同时出门的时候还要佩戴防护用具。

可是在防晒上仍然存在很多误区“我每天都认真的在涂防晒霜啊,为什么我还会晒伤呢?”这些都是防晒当中的误区。通常情况下,出门前半小时就必须擦防晒霜,普通的防晒霜需要一定时间才会被皮肤吸收,擦得够厚够均匀更是获得最佳防护的关键步骤。流汗或者毛巾擦拭等都会降低防晒效果,为了保持防晒效果,需要再次涂抹防晒霜。一般情况下两三个小时就应当补涂防晒霜。

此外,中波紫外线(UVB)在正午时的辐射强度可高达早晚的150倍,所以要避免正午出门。“今天是阴天,不需要涂防晒了吧?”虽然天空中有云,但是90%的紫外线能穿透云层的,所以说即使是阴天多云天气,仍不能放弃防晒保护措施。

“我每天都在室内,几乎不怎么出门,不需要使用防晒霜了吧?”事实上50%的紫外线能透过伞和玻璃的阻挡,伤及皮肤,它们只能隔离UVB,而长波紫外线(UVA)会穿透玻璃,所以坐在室内也需要防晒。

## 健康之约

## 高温送清凉 关爱暖人心



7月底的盛夏,太阳炙烤着大地。江苏路卫生服务中心的全科医生陆胤刚结束上午的门诊,匆匆吃了几口饭,找了部单车,顶着烈日,赶去万航渡路的金鹿工地;家庭医生助手杨芳正骑着自行车穿梭在居民小区间,原来她在忙着访视及上门服务。时间过得真快,来不及吃中饭了,她赶忙在路边买了一个饭团,一边囫囵吞枣般地吃着,一边赶往金鹿工地。

原来,街道党建中心组织了“夏日送清凉,关爱暖人心”的活动,中心的党员志愿者们利用午休时间,要为烈日下辛苦工作的工友们送去健康和关爱!来到工地,这里的指挥部和工友宿舍貌似一个个铁皮简易房,条件比较艰苦。志愿者们穿上各自的工装,在事先搭好的凉篷下等待工友们的到来。

街道为工友们送去了高温防暑慰问品,理发,手机贴膜,健康咨询,防暑及药品使用宣传,测血压,体质测试,中医诊治,理疗……炎炎烈日阻挡不了工友和志愿者们们的热情,大家挥汗如雨,但没有一个人中途离开,每个人的脸上都洋溢着笑容,大家都觉得非常开心。

## 养生食谱

## 鸭肉冬瓜汤

【配料】冬瓜500克,鸭肉500克,猪瘦肉100克,芡实、薏苡仁各50克,荷叶1片,陈皮5克,精盐、味精各适量。

【做法】鸭肉、猪瘦肉洗净切块,冬瓜连皮洗净切块,荷叶洗净剪成小块。

将鸭肉、猪瘦肉、冬瓜、荷叶与芡实、薏苡仁、陈皮一起放入沙锅中,加适量清水,先用大火煮沸,再用小火煮至鸭肉熟烂,调入精盐、味精即成。当菜佐餐,食肉饮汤。

【功效】滋阴养肝、健脾利湿。



扫一扫加江苏街道卫生服务中心微信公众号,了解健康信息、中心动态。

以上为江苏街道社区卫生服务中心供稿