

合理使用保护膝关节刻不容缓

云山骨科提醒中老年朋友收好这份 膝盖使用说明书

通讯员 童洁梅

膝盖疼痛是中老年人常见问题,大多是骨关节炎在捣乱。据统计,60岁以上男性有60%-70%的人患有骨关节炎,女性患病比例更高。云山骨伤科门诊吕锋医生说,对于中老年朋友而言,合理使用、保护膝关节刻不容缓。

1、膝盖要省着用。膝盖是全身负重关节,其表面有一层软骨,就如同给膝关节的骨质戴上了一顶“安全帽”。年龄增长、肥胖、运动劳损、创伤等,都会导致软骨磨损。软骨磨损后,关节表面凹凸不平、摩擦增加,会进一步加重关节损伤,引起骨关节炎、膝盖疼痛。

2、不同运动,膝盖的负担不

同。膝盖每时每刻都在承受着压力,只是不同运动状态下的负担不同。躺下时膝盖负重几乎为零;站起来和走路时,负重是体重的1-2倍;上下坡或上下楼梯时,是体重的3-4倍;跑步时是4倍;蹲或跪着时,是体重的8倍。体重80公斤的人,每上一个阶梯,膝盖就要承受320公斤的压力;蹲着时,膝盖则要承受640公斤的压力。

3、合理使用膝关节的三大原则。首先要维持标准体重,体重超标越多的人,膝盖负担也就越大。维持标准体重的关键在于,控制高热量食物摄入、运动要足。肥胖的中老年朋友可选择慢走、游泳、骑自行车等运动形式,这些运动不仅能减轻膝盖负重,还能帮助减肥,而像爬楼梯、爬山等运动则要避免。此外,已经感到膝盖不适的朋友,要少背、提重物,以减轻膝盖的负担。

再是要锻炼膝关节周围的肌肉。大腿的肌肉变强壮后,能间接

减少膝盖骨和股骨间的压力,减轻磨损、推迟膝盖老化。而适度的运动可以增加膝关节滑液,保持关节腔湿润,减少软骨磨损。

推荐锻炼“坐姿踢腿”。第一步:选一个牢固且有靠背的椅子,双手抓紧椅子边缘。第二步:大腿并拢向前踢伸,速度慢一点,到最高点时维持几秒。第三步:双侧小腿及足部回到原位,重复多次。建议次数:8-12下为一组,一次做1-2组,熟悉后可以增加组数。除了“坐姿踢腿”,弓箭步下蹲、靠墙深蹲也是可以的。

其三是运动要讲究技巧。很多朋友常做广场舞、太极等运动,在做这些运动时,需要注意细节,不然可能对膝盖造成伤害、加速老化。要注意避开硬水泥地,选择塑胶运动场,减少运动对膝盖的冲击;选择鞋底或带气垫的运动鞋,减少运动冲击;避免深蹲、大跳、快速平移等动作,避免损伤膝盖。

降温天 人体如何保暖

深秋时节,昼夜温差大,早晚气温低,气象专家提醒市民注意保暖防寒,并分享了自己对抗骤至的大风降温的方法。

1、包住头。

口罩围巾能减少人体热量大部分从头部散发。颈部受寒可能引发血管收缩和颈部肌肉痉挛,所以一定要戴围巾或穿高领衫,尤其不要让脖颈暴露在外。出门最好戴上口罩,不仅可以保暖,而且大风天尘土飞扬,呼吸道抵抗力下降,容易被病菌侵袭。

每到大风降温天都会有不少面瘫患者,主要是因为面部神经受到寒冷刺激造成神经组织缺血水肿。最好的预防方法就是全副武装,戴上口罩、围巾、帽子,保暖挡风。

2、保持身体干燥。

很多人认为天冷风大就多穿点,可是裹得厚厚的既笨重也不一定暖和。其实,大风降温天穿衣服最好分层穿,有个口诀:内贴中松外收口。

内衣最好柔软贴身,有助于增加保温性。中层的衣服吸湿性要强,不要过紧,保持干燥,否则不但不利于保暖,还会减弱抗寒能力。外套一定要防风,最好在领口、袖口、腰部、脚踝处有收口的设计,可以防止冷空气趁虚而入,造成热量散发。

3、护住脚。

冬天的鞋袜可以适当穿宽松一点。冬天人体毛细血管处于收缩状态,如果鞋袜过紧,压迫脚部,会影响脚部血液循环,使脚变得更冷。很多女性穿过紧的靴子反而会冻脚就是这个道理。

鞋子的尺码选择稍大些的,最好能垫一双棉鞋垫,脚部活动还有些空间。另外,鞋底最好稍高些,这样可以隔开冰冷的地面。



谈骨论筋

本栏目由云山骨伤科门诊协办

如何提高精神障碍患者服药依从性

通讯员 周小红

医生你好,我是XX患者的姐姐。我弟弟出院一个月后,吃了两周的药就不吃了,可是在出院的时候你们曾经告诉我,一定要长期服药治疗,否则很容易复发,我叫他吃,可是不吃,还对我发火,现在我感觉他晚上又睡不着觉了,有时候还喃喃自语,不知道和谁讲话,总是半夜出去,我该怎么办?

对于家里患有精神障碍疾病的患者家属,如何对患者进行管理一直以来都是一个难点,主要原因是病患者及其家属缺乏疾病相关知识。多数患者常因对自身疾病缺乏认识、担心药物反应以及一些社会心理因素等各方面的原因,不能有

效的配合治疗。因此多数精神病患者出院后容易出现自行停药、减药、藏药现象,造成病情复发、治疗效果下降、患者以及照料者的生活质量下降等。因此,提高精神病患者服药依从性对于患者或者家属而言,都有着特殊的意义。

那么,该如何提高服药依从性?

首先,患者及患者家属对坚持服药要有正确的认识,要以和缓的方式,帮助病人认识到接受治疗的必要性,以平静、沉着的方式对待病人。(1)治疗彻底:特别是首次治疗应尽可能听从医生的意见,彻底治疗以防后患。(2)坚持服药:按出院时医生的指导服药,不可随意增减药物或停药。每次服药时要核对标签,服药时间在饭前饭后半小时均可,碳酸锂在饭后服以减轻胃肠道反应,晚餐药最好在睡前服;服完药后要适当休息,尽量勿立即外出。若病情未痊愈,药物应由家属保管,由家属定时督促病人服药,每次服完药后要检查

是否藏药。

其次,服药要有一个良好的家庭支持,对于精神病患者来说是非常重要的。家属应及时监督患者,保证药物按时按医嘱服用,还有就是能够及时观察到患者的病情,及时带其去医院复诊,良好的家庭支持还包括经济支持,家庭条件好对提高患者服药依从性很重要。

我们也知道,有些患者出院后会去找工作,接触社会。因此,社会力量的支持,也是重要的因素,有良好的社会支持系统,包括政府的全程救助,如:定期免费发药,免费检查,安排适宜的工作以及社会救助,还有就是社会对精神疾病患者的态度,不应歧视、欺负,应该是尊重、帮助和支持。

药物治疗是目前为止治疗精神障碍疾病的主要途径,而且要维持数年,按时服药不仅对患者的病情有好处,而且,对于家庭及整个社会群体也有着重要的意义。

花街镇2016年度农村私人建房拟批基名单公示

花街镇2016年度农村私人建房拟批基名单经各村上报,花街镇人民政府审核初步同意。现将拟批基名单及举报电话公示如下,如有疑义,请在一周内向花街镇人民政府、花街镇国土所举报。

拟批基名单:

梧桐村 陈洪泽
前柳村 陈凌豪
王样村 王俊江
定桥村 裘军旭
龙潭里村 胡廷贤
连枝村 胡新廷 胡开寅
金丰村 吴晓波(拆移建)

举报电话:
花街镇人民政府 89269900 87010001
花街村建办 89268090 89269959
花街国土所 89268069

花街镇人民政府
2016年11月7日

招标公告

永康市方岩镇卫生保洁工程,拟向社会公开招标,现将有关招标事项公告如下:

一、工程概况:

1.作业范围:方岩镇所属行政村垃圾清运、安置区、库区12个村、河道的卫生保洁。

2.工程概算:约140万元/年。

二、投标人资质要求:具有相应保洁工作经验,具有独立法人资格,注册资金在300万元以上(含300万元)保洁

服务公司或物业管理公司。

三、报名时需提供以下资料:1.企业介绍信、被介绍人身份证复印件;2.企业营业执照,企业法人身份证复印件;3.垃圾分类减量化处理的承诺书。

四、报名时间:2016年11月9日至11月10日16时止(双休日除外)。

五、报名地点:永康市华丰西路123号二楼。

联系电话:0579-87181448 13858900779

永康市方岩风景区投资经营有限公司

浙江致远工程管理有限公司永康分公司

2016年11月8日

诚聘投资交易人员

永康市时代股权投资管理有限公司,专注于利用自有资金投资于期货市场,现招聘交易员、操盘手。

人员基本要求:1.对证券、期货投资市场有自己的见解;2.抗压能力、自律能力、学习能力较强;3.接受并努力完成公司的选拔考核流程。

详情请咨询:13516795313

QQ3523451593

87332310

QQ1500896456

地址:广电路179号(广电大楼对面)

金丽温高速公路诚聘

诚招收费协管员,户籍要求:金华地区;年龄:18-30周岁;学历:高中及以上;身高:男性170cm、女性160cm以上;年薪4万元,缴纳社会养老保险和人身意外险。

报名时间:即日起至2016年11月14日止(携近期二寸免冠照1张、学历、身份证原件和复印件)。

报名地点:永康市江南街道上园村(永康高速公路出口处)。

联系电话:0579-87581601