

青年人也得老人病 全国关节炎患者1.2亿



10月12日是第20个世界关节炎日,最新统计数据显示,目前全世界关节炎患者有3.55亿人,相关卫生组织将关节炎列为世界头号致残性疾病。

在中国,截至2015年统计,中国大陆

的关节炎患者有1.2亿人,发病率约为13%,平均每10个人就有1人患病,患病人数不断增加,而且年轻人发病率逐渐升高。

一说骨头、关节问题,很多人马上认为这是“老人病”,广东省第二人民医院风湿免疫科主任、主任医师李天旺介绍,风湿科门诊经常遇到年轻人来述说“膝盖、肩膀风一吹就疼,我这么年轻,怎么和老人家一样怕凉?”

其实,20来岁就得痛风、关节炎者不少见。

“生命在于运动,年轻人应坚持体育锻炼,戒烟限酒,清淡饮食”,专家认为,保持合适体形、青春活力蓬勃,关节问题自然远离。

中老年人群里,女性最应警惕类风湿关节炎,它可是危害中老年女性关节健康的祸首之一。李天旺提醒,病向浅中医,该病早期患者仅感觉到1~2个关节疼痛和僵硬,以手指关节多见,早上起床感觉最为明显,俗称“晨僵”,缓慢活动后这种感觉会消失。因此一旦出现关节疼痛、肿胀、晨僵的症状,应及时到风湿免疫专科门诊作相关检查,早确诊、早干预。

专家提醒,如果只是偶尔出现关节酸痛,应重视观察、休息缓解,一旦合并关节肿胀,表明可能有风湿因素,向关节炎方向考虑求医。

《广州日报》2016.10.13
文/何雪华 朱璐诗 郑少玲



游泳前后饮食有讲究

游泳运动一直备受人们青睐,因为它不仅能减肥而且还能塑形。但是,你知道如何在游泳前后科学饮食吗?

游泳前:

忌饥饿或空腹的状态下游泳

很多人在游泳后会感到饥肠辘辘,这是因为游泳时四肢肌肉的活动幅度较大,大量消耗了人体的能量和热量。因此,在去游泳之前一定要补充适当的食物,在食物选择上,以易消化为主,但其必须具备一定的热量,最好含有较多的脂肪和维生素A以保持体温。因为空腹很容易造成血糖低,在游泳过程中,特别容易出现肌肉颤抖、头晕眼花、虚脱、昏迷,甚至可能会溺水而亡。

忌饱餐后游泳

游泳会大量消耗体力,有人会选择在游泳前饱餐一顿。殊不知吃完饭后,肠胃还处于消化阶段,大量的血液循环都在肠胃中。如果此时下水游泳会导致血液循环流向四肢,这样供给胃部的血液就会不足,直接影响肠胃的消化功能,甚至还会产生胃痉挛、呕吐、腹痛等现象。

忌酒后游泳

饮酒会使人体内的葡萄糖被大量消耗,从而引起低血糖,下水游泳时,可能会出现晕眩等症状。而且,酒精会麻痹人们的思维,如果酒后游泳可能会造成极其严重的后果。

游泳后:

忌立即进食

一般情况下,游泳结束40分钟后进食比较合理。因为游泳时四肢运动较为剧烈,结束后肌肉需要大量营养,此时体内血液会向四肢肌肉流动,肠胃血液就会不足。如果立马进食,会导致消化不良或胃肠道疾病等问题的出现。

食物选择有偏重

人们在游泳后要多补充能量和水分,能量的主要来源为碳水化合物、优质蛋白等,因此,游泳后可选择米饭、馒头、面条等做为主食,可选择苹果、香蕉、梨等水果搭配食用。这些水果有助于增加体内的糖原储备,保证身体有充足的能源储备。另外,游泳出汗过多会导致脱水的情况出现。因此,建议大家游泳后饮用一些运动型的饮料。同时,适度食用冷饮,不可偏嗜寒凉之物。

人民网-科普中国
2016.10.13 文/陈瑶

过度运动容易诱发关节炎

每年的10月12日是国际关节炎日。专家指出,关节炎发病出现了一些新特征,其中过度运动成为诱发关节炎的重要因素。

湖南省人民医院骨科医学中心关节外科与运动医学科主任王靖副主任医师介绍,40岁以上的人群是患骨关节炎的重点人群,骨关节炎是中老年人的常见疾病,患病率随年龄增长而增加。

专家指出,当前,骨关节炎的发病有

纯手工曲奇、秘制牛肉酱、农家自制笋干……这些号称健康无添加的自制美食在各大电商和私厨平台颇受欢迎,背后的食品安全隐患却屡被忽视。本月起,随着《网络食品安全违法行为查处办法》的正式执行,这些网上销售的自制美食受到严格监管。按照《办法》要求,网络食品生产经营者应当依法取得许可,无证商家将陆续被平台清退。

《办法》明确,网络食品经营者应依法取得食品经营许可或者备案凭证,并在其经营活动主页面显著位置,公示其食品生产经营许可证。网络食品交易第三方平台则应尽到相应的审查义务,在30个工作日内向食药监部门备案。

网售“自制美食”需持证上岗

“多数经营特色地方食品的店铺,在《办法》实施之后难以继续生存。”阿里巴巴集团相关业务负责人介绍:“比如西塘的芡实糕、四川的牛肉酱、腌制过的泡菜、西北的黄馍馍等,制售这些当地特色美食的小商家要取得食品或餐饮经营许可证非常困难,其中许多已被清退。”

该负责人表示,10月1日前,未按规定取得证照卖家已基本从平台清退。目前仍在进一步筛查清理“漏网之鱼”。

不过,喜爱这些特色美食的市民不必担心口福难饱。记者在淘宝网上搜索“私房牛肉酱”,仍有近400种商品可供选择。以一家四川特产店出售的香菇牛肉酱为例,在卖家资质页面可以清晰地看到食品经营许可证和餐饮服务食品安全等级。

此外,《办法》对于乳制品、保健品也有特殊规定,要求网售保健食品、特殊医学用途配方食品、婴幼儿配方乳粉的食品生产经营者,应当依法公示产品注册证书或备案凭证。保健食品还应当显著标明本品不能代替药物。

记者在天猫上浏览康健人生食品专营店、修正官方旗舰店等看到,保健品页面已标明“本品不能代替药物,不能用于疾病预防、治疗”等字样。

《北京日报》2016.10.13

高血压是国人健康损失的首因

10月7日,《柳叶刀》杂志发布了最新全球疾病负担研究结果。数据显示,2015年造成中国人群健康损失的首要危险因素依次是高血压、高盐饮食、吸烟、高血糖、室外空气污染。

研究覆盖了包括中国在内的195个国家和地区,分析了超过300种疾病和伤害。从中国2015年的数据来看,中国人群死因前五位的疾病是脑血管疾病、缺血性心脏病、慢性阻塞性肺病、肺癌及肝癌,分别占总体死亡的比例为20.1%、15.5%、9.7%、6.2%和

4.2%。而由于患病和伤残导致健康损失的五大主要原因是腰部及颈部疼痛、失明失聪等感觉器官疾病、抑郁症、皮肤病和糖尿病,占比是14.5%、10.1%、6.6%、6.1%和4.3%。

该研究始于1990年,并持续获世界银行支持。此次发布的结果由健康指标和评估研究所提供,这一机构由华盛顿大学2007年创立,是独立的全球卫生研究中心,主要针对全世界最重要的健康问题提供严格、可对比的评估和政策评价。

健康报网 2016.10.12 文/王潇雨

秋冬补气血小妙方

针对气血不足,中医有经典的补益方剂。其中,气虚多用四君子汤,方剂组成为人参或党参、白术、茯苓、甘草。血虚用四物汤,方剂组成为地黄、当归、白芍、川芎。气血双亏的可以用以上两个方剂组合而成的八珍汤。严重气血不足的还可以在八珍汤基础上再加黄芪和肉桂,就组成了十全大补汤。

如果采取食疗的办法,建议气虚者可以选择黄芪、白扁豆、大枣、山药、百合、莲子、薏米等煮粥;血虚者可以常食

当归生姜羊肉汤,做法是以羊肉一斤,当归及生姜各三两煮汤。坚持艾灸或点按关元(位于脐下四横指处)、气海(位于脐下两横指处)、足三里(位于外膝眼直向下四横指处)、三阴交(位于足内踝尖直向上四横指处)等穴位,对于调补气血不足也有非常积极的作用。

另外一个调养气血必不可少的环节是运动。平时可练习瑜伽、太极拳、八段锦、站桩等舒缓运动,尤其适合脑力劳动者以及不爱运动的人。《天津日报》2016.10.12

艾滋病患者视病情可定完全丧失劳动能力

近日,人社部正式向社会征求《劳动能力鉴定职工非因工伤残或因病丧失劳动能力程度鉴定》行业标准意见。这是自2002年实施14年来,国家首次修改相关标准。人社部介绍,考虑到艾滋病患者实际面临的社会压力和就业困难,新标准拟规定病情达到一定程度的艾滋病患者为“完全丧失劳动能力”。

新标准将丧失劳动能力程度等级划分为:完全丧失劳动能力、大部分丧失劳动能力和部分丧失劳动能力三个等级。

参与编制的上海市相关专家表示,近年来,艾滋病患者或艾滋病毒携带者申请鉴定的人次逐年增多。“上海地区2015年收到了约50件这样的鉴定申请。”

据他介绍,新标准在制定艾滋病有关鉴定标准时一方面考虑到国际上主流的“尊重艾滋病人就业和参与社会的权利”理念,也考虑到这些人切实面临的社会压力和就业困难。

新标准主要以CD4免疫细胞数量为主要评价指标,拟规定“获得性免疫缺陷综合征反复发生机会感染,经系统治疗后CD4仍持续≤200”属完全丧失劳动能力;“HIV阳性,CD4≤400或发生机会感染需系统治疗者”属大部分丧失劳动能力。

对于各种恶性肿瘤,按照宽严适度的标准,新标准规定,“肝、胆、胰腺、食道”等恶性程度高的肿瘤经确诊即可定

为完丧;肺癌除原位癌外定为完丧;消化道、乳腺、泌尿、妇科、五官科等系统的恶性肿瘤分期为二期以上的为完丧;甲状腺癌、皮肤基底细胞癌以及肿瘤分期不能确定的其他恶性肿瘤有转移或复发的为完丧。除符合完全丧失劳动条件的其他恶性肿瘤类型为大部分丧失。

根据国家规定,目前企业的法定退休年龄为男60周岁,女干部55岁,女工人50岁。因病丧失劳动能力的,如果职工因病或非因工致残,经鉴定确认完全丧失劳动能力的,男年满50周岁、女年满45周岁的可办理提前退休。

《新京报》2016.10.11 文/吴为