

老年人的“膝”愁如何应付

有研究显示,65 岁以上的老年人群中膝关节炎的发病率高达 85%,随着我国人口老龄化进程的加快,膝关节炎患病率亦呈现逐年上升的趋势。

膝关节的疼痛、肿胀以及关节活动受限是老年膝关节炎患者的常见症状。疼痛往往体现在经历长时间静坐或初始步行时加剧,伴随着适量活动后症状可能有所减轻。此外,疼痛还可能在运动时、承重时或夜间休息时加剧。膝关节的肿胀在膝关节炎中后期表现显著,可能会逐

步出现肌肉萎缩或关节变形。关节的运动受限则表现为膝关节的僵硬和紧绷感,这种不适一般持续数分钟至十几分钟,很少会超过半小时。随着病情的发展,膝关节的活动能力将显著下降,最终可能致残。

目前常见的治疗措施包括基础治疗、非药物治疗、药物治疗以及手术治疗。基础治疗是膝关节炎治疗的基本措施,包括健康教育、自我管理、体重控制、运动疗法等。非药物治疗包括物理疗法(如热敷、超声波治疗、体外冲击波治疗等)和中医特色治

疗(针灸、推拿、小针刀等),这些治疗方式不仅能改善膝关节局部血液循环,还能改善患者膝关节疼痛、僵硬等不适症状。若膝关节炎患者采用了基础治疗联合非药物治疗效果不明显,可根据患者膝关节炎的情况,选用骨关节炎慢作用药、软骨保护剂、非甾体抗炎药、镇痛药以及关节腔注射等药物治疗。若患者已经采用了多种治疗措施联合干预治疗后症状仍持续存在并影响了日常生活,在必要情况下,可选择手术治疗,以改善膝关节炎患者的生活质量。(摘自《上海老年报》3.17)

前段时间,《科学通报》发表的一项研究显示,我国 18~64 岁成人居民的幽门螺杆菌感染率高达 41.5%。

研究还显示,我国胃溃疡和十二指肠溃疡患者的幽门螺杆菌感染阳性率,分别高达 58.6% 和 61.1%。

这说明,幽门螺杆菌感染仍是我国消化性溃疡疾病产生的首要因素。

日常出现胃痛、消化不良、食欲减退等症状时,一定要重视,尽早排查是否感染了幽门螺杆菌,别等胃溃疡了才后悔。(摘自《科学通报》)

幽门螺杆菌感染须重视

医生提醒

肩痛康复锻炼三法

交叉手臂拉伸运动 保持站立位,放松肩膀,交叉手臂放于胸前,非疼痛侧手抓握患侧手臂肘后部位,将患侧手臂向另一侧方向缓慢牵拉,至不感到疼痛的最大位置即可,保持 20 至 30 秒,然后逐渐恢复原位。建议每组练习 3 至 5 次,每次练习后放松 30 秒。

后背拉伸运动 将非疼痛侧手放在同侧颈部后方,患侧手放在同侧臀部,两手抓一条毛巾。非疼痛侧手慢慢向上拉毛巾,使患侧手逐渐上升,至不感到疼痛的最大位置即可,保持 20 至 30 秒,然后逐渐恢复原位。建议每组练习 3 至 5 次,每次练习后放松 30 秒。

手指爬墙运动 面对墙壁站立,伸出患侧手臂,使其与地面平行,并用手指触摸到墙面。手指沿着墙面缓慢向上移动,直到肩部肌肉有轻度酸痛感,保持 20 至 30 秒,然后逐渐恢复原位。注意整个过程不要耸肩。建议每组练习 3 至 5 次,每次练习后放松 30 秒。

筛查监测防肠道息肉癌变

肠道息肉是肠道健康的“黄灯预警”,通过识别早期信号、科学干预和系统预防,可有效阻断“息肉-癌变”链条。要建立起“20~40~60”健康意识:20 岁关注肠道症状,40 岁启动筛查,60 岁强化监测。此外,40 岁起建议首次检查,高危人群(家族史、炎症性肠病)提前至 30 岁。无异常者每 5 至 10 年复查,发现息肉则按医嘱缩短周期。(摘自《生命时报》)

疾病治疗



植入“戒酒芯片”,管用 5 个月

过去,治疗酒瘾多采用口服纳曲酮等药物。不少患者因为忘记服药导致治疗中断,影响治疗效果。

如今,戒酒有新“武器”——“戒酒芯片”。

只需在患者腹部开一个 1 厘米左右的切口,植入 10 粒盐酸纳曲酮药剂即可。全程仅需 5 分钟,能管用 5 至 6 个月。

据悉,已开展“戒酒芯片”植入治疗的医院有:湖北省十堰市中医医



院、湖南省第二人民医院、山东省精神卫生中心、河北医科大学第一医院、温州医科大学附属康宁医院等。

(摘自《家庭医生》)

医生提醒

定期做个心脏彩超

如果把心脏比成一套房子,心脏彩超检查的是墙面、地板、走道和阀门等结构和功能,心电图能检查的就是房子的电路,而冠状动脉就相当于房子的水管分布。

心脏彩超不需要空腹,但是也不要吃得过饱,以免膈肌上抬心脏受压。到达诊室后,最好能休息几分钟再检查,刚走路后心跳会偏快。如果心脏彩超检查结果正常,没有特殊情况,就不需要年年检查,一般隔 2 至 3 年复查就可以了。心脏超声的数据留存下来,和以后的情况做对比。

(摘自《健康报》)

导诊台

有的胃疼可能是其他病

空腹胃疼是十二指肠溃疡

有人一饿就胃疼,进食后疼痛可减轻或缓解。这叫“空腹痛”,是十二指肠溃疡的典型症状。

人在饥饿时,胃分泌的大量胃酸和胃液没有与食物混合直接进入十二指肠。如果十二指肠球部存在溃疡,这些胃酸就可能刺激溃疡创面引起疼痛。此时,吃些食物就能中和大量胃酸,胃痛等不适症状就会缓解或消失。十二指肠溃疡的发生与胃酸分泌异常、饮食不规律、生活压力大、吸烟、饮酒、服用非甾体抗炎药以及精神心理等因素密切相关。

此外,幽门螺杆菌感染也是十二指肠溃疡发病的重要因素。

有种胃疼可能是心梗信号

大部分心梗患者发病前都有先兆症状,主要表现为剧烈的胸前区绞痛,伴有胸闷、恶心、呕吐、大汗等。但并不是每个心梗患者的首发症状都是心绞痛,有些可能以胃疼、牙疼、下颌疼痛、左肩膀疼等症状掩盖心梗的真面目。

如果在服用胃药后症状未减轻甚至加重,要警惕是心梗引起的放射性疼痛。

饭后胃疼,警惕胃溃疡

胃溃疡导致的胃疼多在进食后一段时间出现,经过 1~2 小时后症状逐渐缓解,可表现为钝痛、胀痛、烧灼样痛等,疼痛部位在上腹部。如果溃疡较深,疼痛可能会更剧烈,且持续时间较长。此外,胃溃疡常兼有其他胃病

道症状,如嗝气、反酸、烧心、恶心、呕吐等。

胃溃疡的病因与饮食不规律、幽门螺杆菌感染、抽烟喝酒、口服非甾体抗炎药及胃部其他疾病刺激等方面有关系。另外,压力过大、精神过于紧张也会增加胃溃疡的发生概率。

胆囊炎发作常被误认为胃疼

门诊上,把胆囊炎发作当成胃疼治疗的案例不少。

其实,胆囊位于右上腹,但胆囊结石的疼痛不一定是右上腹,也可能是剑突下或者左侧腹部。经常不吃早餐、高脂肪高胆固醇饮食、肥胖、服用激素类药物都容易引起胆囊结石。

(据医药卫生网)

就医指南

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

如何正确看待“大学排行榜”

日前,各路大学排行榜接连出炉。自然指数世界大学排行榜上,中国科学技术大学跃居全球第二;泰晤士高等教育世界大学声誉排名中,清华大学位列全球第八。

“QS”“THE”……这些被熟知的大学榜单,不仅经常出现在各类留学宣讲中,更是被一些地方视为人才引进的参考。然而另一方面,中国人民大学、南京大学等中国知名高

校陆续宣布退出“国际大学

教育论坛

排名”,客观上为“榜单热”降温。

仔细观察便可发现,目前世界上发布大学排行榜的机构有几十家,基本上都是市场化运作。其目的固然有为大学教育提高水平做参考的因素,但不得不说,有些确是为学生提供升学咨询以谋取商业利益。

各个榜单,算法不同。有的是评委投票,难免有主观因素;有的是量化指标,权重分配办法各异。同时,考

初三女生作文靠什么打动那么多人

3 月 27 日上午,王杨军没课,但电话基本没停过。刚送走了两拨媒体,采访电话又接踵而至。大家都是因为一篇名为《旧轨还乡》的学生作文来的。

“火车一路向北,窗外景色从南方的温婉渐变为北方的辽阔。”“铁轨锈成了记忆里的虚线,故乡涸成了底片上的残影。”“车厢里亲切熟悉的方言,和着车轮与铁轨摩擦声,混响成一首怀日的歌谣。”……

前几天,王杨军在自己运营的抖音账号“语文山水”上分享了这篇文章。截至 3 月 27 日傍晚发稿时,相关抖音已收获超过 167 万点赞,近 7 万条

评论,相关话题还冲上了微博热搜。这篇《旧轨还乡》靠什么打动了那么多网友?文章作者是杭州丁兰实验中学初三年级张潇冉同学,她出生在杭州,但在这位少女心中,故乡依然是那个有着草原的地方。“我家的亲戚都在内蒙古,我爸骑马超级帅!”

张潇冉说,这篇文章没有什么特别的构思,她只是如实记述了寒假回乡途中看到的情景和感悟。一对乘坐火车的爷孙的互动触动了她,她就记录了下来,“顺便交个寒假作业”。

正是这种“真实”,打动了语文老师王杨军,也打动了万

学习技巧

千网友。想到商业利益,有些榜单会对长期给予赞助的高校特殊照顾。

对中国高校来说,人才培养、价值塑造、基础研究、文化传承、社会服务等功能并不能体现在榜单中。这也导致中国高校在某些排行榜中的位置被低估。

值得警惕的是,大学排行榜从来不是纯粹的测量工具。它们也是国家话语权与软实力争夺的“隐形战场”,通过固化认知助力“收割”全球

勿用成人思维遮蔽儿童本真情感

“三八”国际劳动妇女节前夕,小班教室里传出了此起彼伏的“老师,我的花茎歪了”,他们的求助声暴露了这场温馨仪式背后的问题。当 3 岁孩童举着完全相同的“母亲花”送给各自的妈妈时,教育者是否该反思:我们究竟在培养孩子的审美、创造力,还是在训练精准复制的手工匠人?

更值得警惕的是大班孩子与教师的对话现场。当教务主任半开玩笑地问“为什么我没有花”时,孩子们脱口而出的“你不是园长”背后,似乎暗含着依据人的身份“区别对待”的倾向。如果节日的仪式感,无法唤起孩子对“每个人都值得被祝福”的价值认同,那么,教师精心设计的感恩教育,已然背离了教育的初衷。

(据潮新闻 3.25)

不频下铁律禁令,多给予成长空间

能说会道的孩子总给人朝气蓬勃、充满自信的印象。而相对沉闷、不善表达的孩子,往往会被“判定”成胆小、不自信的人设。于是家有“闷葫芦”的家长想方设法锻炼孩子的口才,却经常事与愿违。

对此,12355 天津青少年心理咨询热线首席心理专家东玉林老师建议,首先,家长应该改变认知,不要套用刻板的教育观念给孩子贴标签。孩子不善言辞的原因有很多,它不是缺乏自信的认定标准。对孩子性格的培养,应该是以尊重孩子为前提的,不要用各种铁律禁令约束孩子。相对宽松的教育,让孩子有机会叙述日常所见所闻,表达自己的观点,通过这个过

程,孩子可以更好地认

热点观察

(据中国教育在线 杨三喜/文)

科学育儿

(摘自《今晚报》贾林娜/文)



识自己,增强独立面对事情的自信心。其次,在孩子叙述表达的过程中,家长适时表达意见,对孩子正确的观点给予肯定,对孩子偏离的想法予以纠正,尊重孩子的个性发展,切忌给孩子设定“轨道”。只要孩子为人处世积极向上,不畏困难,努力上进,即便不是能言善道,也能拥有最自信的人生。

(摘自《今晚报》贾林娜/文)

人才。近年来中国持续推进优质高校扩容,也透露出高校发展的新思路:更加独立自主,少受国际排名的干扰。

面对如今的时与势,家长、学生们选择大学时也应更加理性。进入高排名大学并非人生成功的唯一路径,重视专业领域的优势,在多元价值中找到自己的坐标,更能在未来的竞争中脱颖而出。

(据人民网 李锦、孙竞、李依环/文)

勿用成人思维遮蔽儿童本真情感

“三八”国际劳动妇女节前夕,小班教室里传出了此起彼伏的“老师,我的花茎歪了”,他们的求助声暴露了这场温馨仪式背后的问题。当 3 岁孩童举着完全相同的“母亲花”送给各自的妈妈时,教育者是否该反思:我们究竟在培养孩子的审美、创造力,还是在训练精准复制的手工匠人?

更值得警惕的是大班孩子与教师的对话现场。当教务主任半开玩笑地问“为什么我没有花”时,孩子们脱口而出的“你不是园长”背后,似乎暗含着依据人的身份“区别对待”的倾向。如果节日的仪式感,无法唤起孩子对“每个人都值得被祝福”的价值认同,那么,教师精心设计的感恩教育,已然背离了教育的初衷。

在手工坊氤氲的胶水气味中,我问:“除了花、贺卡这些礼物,谁能想到怎样送给妈妈一份看不见的礼物?”一个孩子举起沾满颜料的小手,给出的答案让整个教室突然明亮起来:“我要送妈妈 5 分钟安静。”这个回答,印证了“教育即生活”的真谛。真正的教育应该从标准化模具中破茧,回归到个体经验的真实表达。

当教育者试图让孩子们通过“制造千篇一律的礼物”来表达感动或感恩,实则用成人世界的表演性逻辑,遮蔽儿童本真的情感光谱。

(摘自《中国教育报》陈艳/文)

课堂内外