

走路膝关节总发软 当心髌骨脱位

本版图片来自网络

髌骨脱位听着有些陌生，但它却是膝关节较常见的一种运动损伤。由于髌骨脱位常自行复位，易被患者当做普通的膝关节扭伤，导致不能及时就诊，从而延误病情，不仅影响患者正常的学习、生活及运动，而且可能造成无法治愈的膝关节软骨损伤。今天，运动医学科的专家就来给大家聊一聊髌骨脱位是如何发生的。

髌骨虽小，但作用十分重要。髌骨就是膝关节前方突出的圆形的骨头。髌骨周围软组织呈“十字”交叉将髌骨固定在膝关节的前方，维持髌骨的稳定。

别看髌骨个头不大，少了它可是绝对不成的。它的主要功能就是传递股四头肌的力量，控制膝关节的稳定。如果缺少髌骨这个膝关节支点，那么走路和上下楼等日常活动都将无法进行。战国的时候，军事家孙臧被同窗庞涓迫害，遭受膑刑导致身体残疾，孙臧后来只能坐在轮椅上指挥战斗。

髌骨脱位是如何发生的？我们的髌骨上方与股四头肌相连，下方通过髌腱连接胫骨的结节，股四头肌向上牵拉髌骨，髌腱向下牵拉髌骨，髌腱和股四头肌之间形成了一个夹角，称之为“Q角”，二者对髌骨牵拉的合力是向外，所以正常情况下，髌骨脱位都是向外侧脱位。

“Q角”越大，髌骨越容易脱位。膝关节外翻、小腿外旋都会导致Q角变大。髌骨脱位的病人通常有膝关节外翻的扭伤和小腿外旋扭伤的病史。比如，小时候玩的跳马游戏，落地的时候通常是以膝外翻的姿势落地，所以髌骨脱位的病人尽量不要做跳马游戏。

再比如，在如厕时，人体膝关节内扣，下蹲速度过快时也会导致髌骨脱位。所以建议如厕时膝关节可以稍微往外分一点，减少外翻的角度，下蹲速度也要慢一点。

此外，高尔夫运动中，当人们发球转身时会伴随有小腿外旋的姿势，也容易导致髌骨脱位。

髌骨脱位后果严重吗？膝关节扭伤后髌骨发生第一次脱位称为初次髌骨脱位，脱位两次以上称为复发性髌骨脱位，临床上见到的髌骨脱位绝大部分是初次髌骨脱位和复发性髌骨脱位，脱位后髌骨大都可以自行复位，髌骨脱位时膝关节疼痛往往会比较明显。

但是，当病人屈膝的时候髌骨向外侧滑动发生脱位，脱位之后无法自行复位，需要用手将髌骨向内侧推才可以复位。这在临床上属于比较严重的习惯性髌骨脱位，比较少见，在病人中发生的概率不到10%。习惯性髌骨脱位的主要症状就是走路打软、容易摔倒、爬楼梯起都很困难，更不用说剧烈的体育活动。

髌骨向外侧脱位时，首先内侧软组织会发生撕裂。髌骨脱位大都可以自行复位，复位时，髌骨的内侧和膝关节的外侧会发生撞击，因为复位的速度很快，撞击的力度也比较大，会导致髌骨的内侧和膝关节外侧骨挫伤。在核磁上表现为髌骨的内侧缘和膝关节的外侧有一个发白的高信号。如果在核磁上看到这种骨挫伤，就说明发生过髌骨脱位。

髌骨脱位的力度很大，有的时候会导致髌骨软骨骨折。一旦发生这种情况，病人需要尽早手术，将骨块复位后进行固定。如果等时间长了再去医院将会延误病情，手术时骨块无法复位，只能将骨块取出，术后容易导致创伤性关节炎。所以发生髌骨脱位后应该尽早就去医院看病。

（作者：王海军 北京大学第三医院）

来源：北京青年报

不吃晚饭仅适用短期减肥人群 一日三餐应遵循“343”饮食原则

随着生活节奏的加快，现代人早餐往往应付了事，午餐一般也是通过外卖解决，而晚餐似乎渐渐被人们“遗忘”。

晚餐吃还是不吃？晚餐怎样吃才更健康？

“从均衡膳食的角度来说，人们需要保持一日三餐的频率，集中在一餐或两餐进食很难达到日常的营养素需求。此外，将三餐缩短为两餐，对消化功能的压力较大，加重胃肠系统负担，因此不建议人们将晚餐省略。”北京大学人民医院临床营养科医生蔡晶晶认为，保持一日三餐的进食模式，不仅可以防止血糖出现剧烈波动，还可以避免消化液的大量分泌，保持胃机械张力的感知力，以免出现暴饮暴食的不健康饮食行为。

不吃晚餐真的可以减肥吗？“目前社会上的减肥模式较多，在减肥的状态下，不吃晚餐也不是完全不可以，因为在减肥的过程中，人体的消耗量应高于摄入量。因此，通过不吃晚餐也可以在一定程度上达到这个效果。”蔡晶晶指出，尽管如此，不吃晚餐只适用于短期减肥的人群，不能作为长期的生活方式。

每个人的新陈代谢不同，引发肥胖的原因也不尽相同，很多人的肥胖并不单纯是饮食导致的，因此，不吃晚餐减肥的方式并不适合所有人。

蔡晶晶表示，“长时间不吃晚

餐或日常进食过素、过少的人，一旦某一餐进食量过大，可能暴发胆囊炎。一般情况下，人们减重饮食的时长主要根据体重目标来定，时间最短3个月。在该过程中，建议定期复查，如果身体各项指标正常，则可以继续该饮食模式，如果出现健康异常，应及时发现，积极调整。”

“不吃晚餐的减重模式，其目的毕竟是减重，而不是平衡营养素，要想保持正常的生活，还需要调整到平衡膳食模式，一日三餐的饮食模式更有利于长期健康。”蔡晶晶建议，一日三餐遵循“343”饮食原则，即早餐、中餐、晚餐的进食比例约30%、40%、30%，其中，晚餐应以清淡为主，避免厚重，以免加重消化道负担，进食时间在18:00左右最佳。

蔡晶晶提醒大家，晚餐不能盲目进食，对于晚餐吃得过晚的人，不吃或将晚餐提前可能对健康更有益。“IT等经常熬夜加班的上班族，不少人到家就已经夜晚10点多了，此时再吃晚餐往往不利于消化道健康，建议人们根据自身条件进行相应调整。例如将晚餐的时间提前，如果下班时间过晚也可以在公司进行适当加餐，如果夜晚感到饥饿可以适当食用一些黄瓜、西红柿、脱脂牛奶、无糖酸奶以及少量水果等食物加餐。”

来源：新京报

两种方法祛痰靠谱

正常情况下，人的痰液很少，痰液有湿润呼吸道的作用。一旦人体吸入刺激性气体、细菌、病毒等有害物时，呼吸道分泌物就会增加。

祛痰药的主要作用是稀释痰液或液化痰液，使其容易咳出。如果老年人有黏痰难咳出的问题，最好的方法是增加饮水量，并让亲属帮忙叩背，必要时再遵医嘱服用祛痰药，如氨溴索、溴己新等。

叩背祛痰 患者取坐姿或侧卧位，亲属将手背隆起，手掌中空，手指弯曲并拢，有节奏地自上而下叩击患者背部。

走动转体 较长时间卧床的病人，其咳嗽症状比较严重，行动也感到吃力。因此，在气候较为温和的中午，应设法让稍能走动的患者户外散步；畏寒者也应在室内

活动。卧床患者应由家属经常为之翻身、拍背，促进患者深吸气，增大肺活量，促进痰液排出。卧床患者容易形成痰痂，阻塞气道，家属还需掌握急救方法：用餐匙柄压舌，将裹有纱布的手指伸进其喉咙，将阻塞的痰块抠出。

最好将室内的温度保持在18℃—22℃，房间里的相对湿度保持在60%—65%，冬季使用暖气往往会造成室内空气干燥，家里最好应用空气加湿器，有利于保持患者呼吸道黏膜的湿润状态和黏膜表面纤毛的摆动，促进痰液排出。

（作者：张冠磊 河北科技大学附属第二医院呼吸与危重症医学科带头人）

来源：快乐老人报