

走路时腿发软未必是缺钙 专家提醒:生活中少做四件事

本报记者 徐小翔

走路时,一些人会出现膝盖一弯,腿发软的情况。很多人习惯性地认为是缺钙所致,尤其是老年人。缺钙确实会引起腿部乏力的现象,但也分不同种情况。

浙江医院康复医学科主任林坚表示,膝关节是人体内最复杂、最大的关节,主要负责运动和承载体重。同时,它也是体内最容易受损的关节之一。生活中一些不良的习惯,如久坐久站、过度运动、跷二郎腿等,都可能使其出现磨损。医生提醒,腿发软,可能是疾病发出的预警信号。

半月板损伤:半月板是大腿骨

和小腿骨关节面之间的两个纤维软骨板,具有减少震荡、润滑关节、吸收热量等作用。当半月板损伤后,会出现关节疼痛、肿胀、积水等症状,持续发展会有打软腿、关节卡住的表现。

骨刺:随着年龄增加,关节易出现骨质增生,也就是常说的骨刺。早期骨刺一般不会出现明显症状,随着病程不断发展,骨刺会脱落形成游离体,当其正好游走至关节间隙时,则容易引起关节疼痛、周围组织痉挛的症状出现。该症在中老年女性身上相对多见。

如何保护膝关节,尽可能减少磨损?专家提醒,日常生活中,以

下四件事要少做。

负重爬楼梯和爬山。爬楼梯和爬山时,膝关节需要承受较大压力,再增加重量的话,无疑是在雪上加霜,会增加关节损伤的风险。

久坐不动。这样做会导致膝关节处代谢以及血液循环速度变慢,膝关节长期没有得到足够活动,容易导致功能下降。

跷二郎腿。这一行为会无形中增加膝关节压力,增加关节软骨的磨损。

长期穿高跟鞋。有研究发现,穿高跟鞋上下楼梯时,膝关节承受的压力是体重的7-9倍,且穿高跟鞋会促进女性的膝关节软化,增加膝盖损伤概率。

新研究为治疗神经退行性疾病提供新思路

一段时间以来,人们一直怀疑病毒感染会加剧阿尔茨海默病等神经退行性疾病的发展。德国神经退行性疾病中心等机构的研究人员最新发现,“罪魁祸首”可能是自然存在于人类基因组中的“内源性逆转录病毒”。这一发现为治疗神经退行性疾病提供了新的思路和方法。

数百万年前,远古逆转录病毒通过入侵人体,将遗传信息整合到人类基因组中,经过变异,其中大部分片段演变成人类基因组中的“暗物质”潜伏了下来。这些片段被称为内源性逆转录病毒元件,大约占人类基因组序列的8%。大多数在严格的表观遗传调控下会保持“沉默”。然而,研究人员发现,在某些条件下,内源性逆转录病毒会随着人体自然衰老或被外源性因素影响而“激活”,并加剧神经退行性疾病等的发生和发展。

研究人员说,内源性逆转录病毒可以成为未来治疗神经退行性疾病的潜在靶点。此外,研究人员正在考虑使用抗病毒药物治疗相关疾病。

据新华社

吃完饭为何易犯困 可能与三种激素有关

本报记者 林乐雨 通讯员 张弛

为什么吃完饭就想睡觉?有一种广为流传的说法是,酒足饭饱后,血液流向胃肠道,大脑供血不足,导致犯困。其实,这一解释并不科学。杭州市红十字会医院内分泌科主任牟新表示,吃完饭就犯困或许与3种激素有关。

胆囊收缩素分泌于小肠,会激活大脑中负责睡眠的区域,让人产生困倦感。饭后两小时,胆囊收缩素含量会明显上升,高脂肪食物会刺激胆囊收缩素分泌。

下丘脑泌素也叫食欲素,是下丘脑分泌的一类激素。它参与调节进食、睡眠和自主神经功能等,对“血糖稳态”有调节作用。下丘脑泌素随着进食量的增加而逐渐减少,在下丘脑泌素水平低下时,

人容易产生困倦感。饭后血糖升高,同时下丘脑泌素含量降低,容易引起困倦。

饭后血糖升高同时会刺激胰腺分泌胰岛素,来进一步降低血糖水平,在大脑中形成褪黑素。褪黑素是一种睡眠激素,分泌增多时,人就会产生睡意。此外,胰岛素还会促进人体中钾离子从血液中进入细胞内,若人体处于轻度低血钾状态,身体也会出现疲劳和困意。

牟新提醒,老年人餐后犯困的情况较为普遍。糖尿病、血压大范围波动、心脏病、甲状腺功能减退、肝脏病变、心脏病等疾病,都容易让人感到困倦。饭后长时间午睡容易使血糖更高,导致食道反流,引发误吸,增加吸入性肺炎的风险,增加心脏负担。对此,牟新建建议,老年人饭后午休时间不要超过



1小时。此外,若老年人白天睡得时间比较长,日夜颠倒、记忆力下降,需要警惕阿尔茨海默病。

如何应对餐后犯困?医生建议,日常控制饭量,饮食均衡。以粗粮、豆类、薯类代替部分精制谷物(占全部主食的1/3左右)。增加绿叶蔬菜等膳食纤维含量高的食物,适量的鱼禽蛋瘦肉等。减少高脂肪、高碳水食物摄入,不要暴饮暴食。

开水烫碗能杀菌吗 温度和时间难达到

很多人在外面吃饭时,会用水烫洗碗筷,觉得能起到消毒的作用。这样做到底管不管用?

日常生活中常见的致病菌包括沙门氏菌、金黄色葡萄球菌、副溶血性弧菌、大肠杆菌、李斯特氏菌等。它们存活能力很强,如李斯特菌要处在60℃的环境下持续20分钟,或在70℃的环境下持续5分钟才能杀死。而金黄色葡萄球菌会产生肠毒素,要破坏这种物质,得放在100℃的环境下持续30分钟以上才行。

实际上,大多数常见致病性细菌都要在至少100℃的环境里5分钟才能彻底杀灭,而在烫碗的时候,往往温度、时间都没办法满足要求。

因此,烫碗并不能杀灭餐具上的细菌。在外就餐时,为保证安全,应选择具有食品卫生许可证的餐饮服务单位,另外还可参考国家对餐厅卫生情况的动态等级和年度等级评定结果来选择。

据科普中国

研究发现大脑衰老基因“指纹”

在一项针对小鼠的最新研究中,美国斯坦福大学科学家确定,衰老大脑中最明显的变化发生在白质中,白质是一种神经系统组织,旨在传递信号。研究结果有助深入了解正常衰老导致的认知能力下降,以及衰老如何导致阿尔茨海默病、帕金森病和多发性硬化症等神经退行性疾病。

研究团队对59只3-27个月大的雌性和雄性小鼠大脑两个半球的15个区域进行了采样,并对大脑每个区域发现的细胞表达的基因进行了鉴定和排序,结果鉴定出82个出现频率比较高的基因,这些基因在10个或更多大脑区域的浓度各不相同。随后,团队利用这些基因制定了一个通用的衰老评分表,

评估大脑不同区域的基因活动随着年龄增长而变化的情况。

团队发现,白质存在于大脑深处,含有受白色髓鞘保护的神经纤维,在12个月和18个月大的小鼠中,其基因表达变化最早、最明显。这些小鼠的年龄相当于人类的50多岁。

据《科技日报》