



图片来自中国医科大学附属第一医院

寒冷天气 会冻出关节炎吗

近日,云南多地迎来连绵秋雨,气温“断崖式”下跌。不少关节炎患者反映,自己的关节疼痛明显加重。一些老人常叮嘱家人:“天凉早点穿秋裤,小心冻出关节炎!”

那么,关节炎真的会被寒冷天气“冻”出来吗?我们又该如何判断是否患上关节炎?怎样保护膝关节、预防关节炎的发生?带着这些问题,记者采访了昆明骨科医院关节科主任张华。

不会冻出关节炎,但会加重症状

张华表示,寒冷天气本身并不会引起骨关节炎,但会使关节炎的症状更加明显。“许多患者一变天就关节疼,仿佛能‘预知’天气,其实这与关节局部的炎性反应有关。”

他进一步解释,正常人体的关节腔内有一层滑膜,能分泌含有炎性因子的滑液,起到润滑关节、营养软骨的作用。而关节炎患者的滑膜存在炎性病变,受到湿度、温度、气压等外界刺激时,容易出现分泌吸

收失衡,导致炎性因子聚集、关节积液,从而加剧疼痛、肿胀与僵硬。

“关节对天气变化的敏感程度,并不代表关节炎的严重程度,但反应越强烈,说明关节的适应能力越差,越应积极干预。”张华说。

张华指出,骨关节炎的发生与关节长期负重、过度使用密切相关。高发群体为中老年人、围绝经期女性、肥胖人群、体力劳动者、职业运动员;膝内翻、外翻导致关节受力不均者。

如何判断是否患上关节炎

张华表示,如果出现以下症状,应警惕骨关节炎的可能。

关节疼痛:表现为钝痛、沉重或酸胀感,活动时加重,常见于膝关节内侧或前膝;

关节声响:活动时发出“咔嚓”声,类似机械缺少;

症状随活动与气候变化:休息或

温暖时缓解,活动或寒冷潮湿时加重;

关节僵硬:晨起明显,但持续时间一般不超过半小时,活动后可缓解;

活动度下降:如屈伸膝关节困难;

关节不稳:常感觉“打软腿”;

关节肿胀:分为硬性肿胀(骨质增生、骨赘形成)和软性肿胀(软组织增生、关节积液等)。

日常生活中如何保护膝关节

张华建议从以下几个方面入手,科学护膝。

控制体重:肥胖会增加膝关节的负荷,控制体重是减轻关节压力的关键;加强肌肉训练:多做不负重功能锻炼,如肌肉等长训练、股四头肌屈伸训练、踝泵训练等,增强肌肉力量,提升关节稳定性;选择适宜运动:推荐慢跑、游泳、骑自行车等低冲击性运动,既能锻炼肌肉,又不会过度磨损关节;合理饮食:中老年人应适当补充

高钙食物,预防骨质疏松;避免不良习惯:减少久坐、久站等使关节持续受压的行为;减少高强度负重活动:如长时间走路、上下楼梯、爬山、下蹲等应适度控制,避免关节过度劳累。“少走路,多锻炼”,张华强调,“‘少走路’是指避免过量行走这类负重行为,而‘多锻炼’是指加强不负重的肌力训练。只有肌肉强壮了,膝关节才能更稳定,更健康。”

本报记者 李松梅

这种保温杯别用了 可能引发慢性中毒

天气转凉,保温杯重新回到人们的日常生活。出门遛弯、户外活动带个保温杯,随时随地就能喝到热水。然而,这种看似普通的日用品,却可能暗藏健康隐患。

什么样的保温杯不能用?如何挑到一个合格的保温杯?一起来看。

什么样的保温杯不能用

保温杯大多是不锈钢材质,耐高温且保温性能好。不锈钢材料中,有三个“代号”很常见,分别是201、304和316。

●保温杯不能使用201材质

201不锈钢不是食品级材料,属于工业用品材料,大部分用于制作装饰管、工业管和表带等。

201不锈钢的锰含量高,耐腐蚀性差,如果将其作为保温杯的内胆,长时间存放饮品可导致锰元素析出,热水可能直接变“毒水”。金属锰是人体必需的微量元素,但过量摄入锰会伤身,尤其是会伤害神经系统。

北京市消费者协会曾测评约50种保温杯,结果显示:有19种保温杯,因为重金

属含量超标而被标记为“不合格产品”。

这些不合格的保温杯,大多使用了非国标的材料,也就是201材质。

●304、316材质符合安全标准

保温杯的不锈钢材质应符合《食品安全国家标准 食品接触用金属材料及制品》(GB 4806.9-2023),标准中规定了重金属含量及迁移量指标。

建议选用304、316不锈钢材料,304不锈钢中最重要的元素是镍和铬,这类材料具有良好的加工性能和耐腐蚀性能,锰含量低于2%,是国家公认的食品级不锈钢。

316不锈钢的品质优于304,多了金属钼,耐腐蚀性能更好。

选购保温杯注意这4点

根据国家市场监督管理总局发布的保温杯消费提示,选购保温杯时,可以按照下面4个步骤进行。

●看标签标识

是否有产品名称、生产者名称、地址、联系方式、生产日期;

与食品接触部位的材质,不锈钢部分应看底部是否有“304”“316”钢印标识;有塑料、橡胶等部件与食品接触的,如吸管、盖子等,还应标识塑料等材质;

是否标明“食品接触用”类似用语或者标志等;

留意企业标识的使用注意事项或警示信息。

●闻有无异味

品质优良的保温杯应该无异味,或气味轻微易散。如打开杯盖后,气味浓重,

经久不散,说明该产品存在使用风险,应避免使用,及时退换。

●查整体外观

查看保温杯表面是否色泽均匀,有无裂纹、缺口现象;

印刷文字和图案是否清晰完整;

镀层不应开裂、剥落,焊接部分应光洁,无气孔、裂缝、毛刺。

●测保温性能

注入开水,旋紧杯盖,2至3分钟后手握无明显升温,说明产品保温性能好;

装满水后旋紧杯盖,倒置几分钟,翻转几周,如果没有渗漏现象,证明其密封性能良好;

通过杯盖开关是否正常,测试旋合性能;

测试杯盖、杯身等各部件是否容易拆洗重装。

别用保温杯装这6类饮品

●茶叶

使用保温杯泡茶,相当于用高温水长时间煮制,会破坏茶叶维生素,使茶香挥发,鞣酸和茶碱大量渗出,从而降低茶汤营养价值,使茶汤苦涩无香味。

●牛奶

如果把加热过的牛奶放入保温杯,长期温热状态易使微生物繁殖,导致腐败。饮用长时间放置于保温杯内的牛奶,轻则影响口感,重则可能导致食物中毒。

●豆浆

和牛奶一样,豆浆含有蛋白质等营养物质,加热后放在保温杯中易变质,可能影响健康。

●碳酸饮料

不锈钢遇到酸性物质时会腐蚀并溶解出一些金属成分,尤其是质量不符合标准的保温杯。长期饮用含有金属元素的饮品,会给身体带来伤害。

●果汁

果汁呈酸性,长时间用金属保温杯盛放也可能析出金属元素。此外,果汁中含大量果糖,粘在杯壁内不易清洗,残留后容易滋生细菌。所以有些人用保温杯盛过果汁后,即便用水冲洗了,也会觉得杯内有异味。

●中药

煎好的中药通常含较多酸性物质,容易与保温杯内壁金属元素发生反应,使药效受到一定影响。最好用玻璃或陶瓷器皿盛放中药。

最后提醒大家,保温杯盛装开水时,不要装得太满,建议至少要低于瓶口2厘米,防止开盖时开水溢出烫伤;不要在杯盖密闭的情况下剧烈摇晃保温杯,防止杯内增压,开盖时被弹出的杯盖或喷出的热水弄伤。

儿童使用保温杯时应有家长在旁看护,避免烫伤。

据人民日报微信公众号、生命时报