

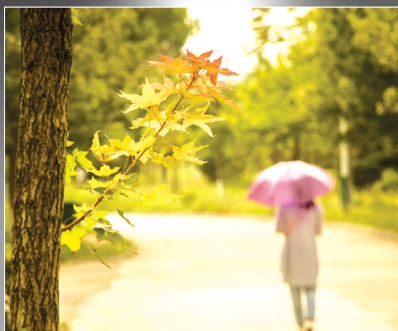
中牟时报 | 影像

不觉间,秋天到来已有些时日了,穿梭在中牟的公园、田野,你会发现树木、草丛、池塘、原野……由翠绿蜕变成金黄,由稚嫩迈向成熟,诗一样优美、富有趣味。

高处是一排苍老的梧桐树,在水的倒映下,底下还是一排苍老的梧桐树;密不透风的枫树遮住了本来就不宽敞的道路,阳光透过树枝打在地上,上面落满了枫叶;身材妖娆的姑娘打着伞,谜一样走过……这是中牟商都大道东段翠鸣湖公园的秋景,宛如画。市民们在这里感受着秋天的降临,不忍离去。

位于商都大道中段的四牟园里,游人亦是络绎不绝,他们或是情侣,或者一家三口相伴,穿梭在弯弯曲曲的小路上。路两旁笔直的银杏树,健硕而又和蔼,泛黄的叶子,在阳光的照耀下闪闪发光,金子一样迷人。他们有说有笑,时而停下用手机留住眼前的美景,时而迈开脚步向秋天的深处走去。

关于秋天,诗人里尔克曾写道:“谁这时没有房屋,就不必建造,谁此时孤独,就永远孤独。”是呀,如此美丽的季节,带上爱人、家人,去外面走走。如果你用心,你会觉得一切是那么的美好。
中牟时报 刘客白 王利正文/图



行人无限秋风思



朦胧

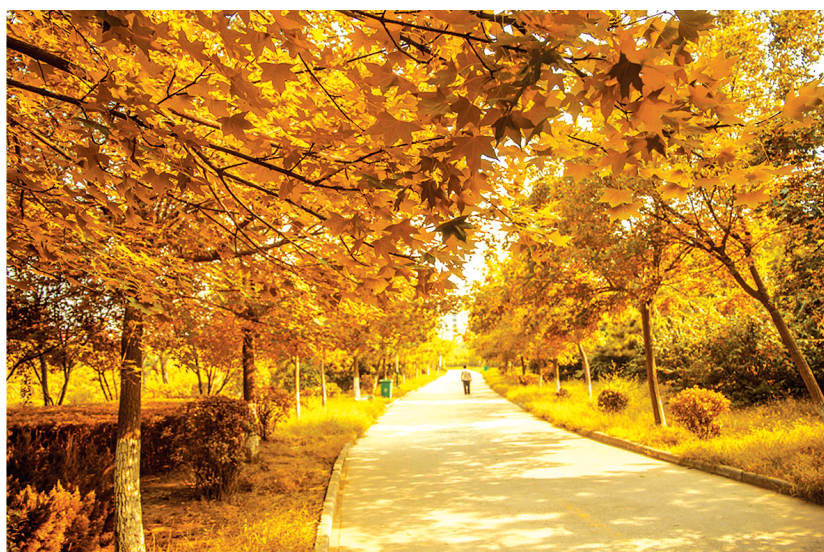


秋水日潺湲

看醉了,中牟的秋天这么有诗意!



秋水共长天一色



萧萧枫树林



留得枯荷听雨声



且看黄花晚节香



征集与中牟有关的风光、纪实、人文等照片,微信:13007613371 邮箱:liukebai@163.com



髌骨软化症的预防与治疗

髌骨软化症又称髌骨软骨软化症、髌骨软骨炎,是指慢性劳损、创伤等引起的髌骨后面的软骨面变薄软化、碎裂脱落、变性等退行性变化引起的症状,是膝关节疼痛较常见病因。由于膝关节是人体最大最复杂的关节之一,膝关节主要的运动方式是屈伸,在半屈膝状态下可以做旋内旋外运动。髌骨位于膝盖前面,膝关节屈伸时髌骨也会随之上下滑动,髌骨后面的软骨起到减少关节之间的摩擦,如运动过量或姿势不当会加重髌骨软骨的退变。其患病率达36.2%。女性发病率高的原因主要是女性的肌肉力量较男性弱。另外,女性朋友爱穿高跟鞋,高跟鞋能使膝关节的压力增至22%~26%。



中牟县人民医院康复科主任、主治医师 王斌

髌骨软化症的病因主要是:

- 1.先天主要与髌骨、股骨发育异常有关。
- 2.后天与劳动量过大(特别是蹲下干活)、运动姿势或强度有关(爬山、打球),膝关节的长期用力、反复快速屈伸膝关节会增加髌骨关节的磨损。

症状:

- 1.痛 早期有膝软(打软腿),上下楼无力,慢慢会出现髌骨深面间歇性疼痛,屈膝久坐,或做下跪、下蹲等动作时加重,尤其是上下楼膝关节疼痛加重,不能下蹲或蹲下时不能站立,最后导致走路也会疼痛。
- 2.响 膝关节伸屈活动髌骨下面有响声,伸膝位挤压或推动髌骨时会有摩擦感,伴有疼痛。
- 3.肿 后期因关节内部炎性反应导

致关节滑膜分泌出很多液体,继发滑膜炎出现关节积液。

4.细 病史长的患者会使股四头肌肌肉萎缩,导致大腿外观变细。

诊断:

- 1.髌骨及髌骨周围有压痛。
- 2.轻压髌骨上下左右移动,出现响声或粗糙不平感。
- 3.单足负重逐渐向下蹲有疼痛。

髌骨软化症的预防:

- 1.运动前充分活动关节使髌骨关节面各个部分都受到刺激,滑液营养成分能均匀渗透到软骨组织中去,增强关节的润滑作用。
- 2.避免剧烈的运动,最好不要持续性深蹲、爬山等关节屈曲位用力动作。
- 3.控制体重,减轻膝关节的负重。尽量使用坐便。

- 4.注意膝关节的保暖防寒。
- 5.多食维生素、蛋白质多的食物,如水果、青菜、肉类、海鲜等补充软骨的营养。
- 6.对于绝经后中老年女性,应及时增加钙的摄入,避免骨质疏松。
- 7.如膝关节出现不适症状应及时就医,以免延误病情。

治疗:

- 1.保护膝关节,减少其过度活动,避免深蹲、爬楼、爬山等引起膝关节疼痛的动作。
- 2.进行股四头肌的力量练习,每次10分钟,每日4次,以增加膝关节的稳定性;静蹲和直腿抬高。
- 3.理疗热敷、针灸、推拿等。
- 4.用一些营养软骨药或注射润滑剂等。
- 5.疼痛明显时可口服消炎止痛药物。