



老年人关节“咔咔”作响，需要就医吗？



您是否有过这样的体验：久坐后转动头部，脖子会发出“咔咔”的弹响声；从蹲位站起来时，膝盖也会发出清脆的“咔咔”声。那么，关节为什么会发出响声呢？经常弹响会导致关节炎吗？一起来看专家怎么说。

“咔咔”声是怎么回事

在我们运动时，关节突然发出“咔咔”的声音，被称为关节弹响。

因为关节腔内的关节液具有润滑作用，关节软骨也有吸收震荡的作用，所以在大多数情况下，人体关节能够稳定且适度地活动，并不会引起弹响，或弹响声较小不易被听到。但是，当人体关节长时间处于一个姿势或者受到损伤时，这种声音就会被放大。在生活中，转动脖子、扭腰、下蹲起身、按手指关节时，关节发出的弹响是一种生理性弹响，并不会导致明显的疼痛以及活动受限，不需要特别在意。

关节弹响是因为缺钙吗

关节弹响与是否缺钙没有关系。关于关节为什么会弹响，目前还没有明确的定论，国内学者普遍认为可能由以下三种情况引起。1. 关节腔内气泡爆裂。关节腔是一个密闭腔，当关节静止时，各种压力处于静态平衡；当关节活动时，关节腔内的负压增大，关节液会产生气泡；当关节恢复原位时，气泡爆裂，就会发出“咔咔”声。2. 关节液不足。如果人经常不活动，滑膜缺少外界的刺激，关节液就会变少。当缺少润滑，关节突然活动时，就可能发出声音。3. 关节韧带摩擦。若长时间保持一个姿势，关节周围的肌肉、韧带会处于紧绷状态；当关节活动时，韧带就可能与关节发生摩擦，发出弹响。

如何判断是否为病理弹响

关节弹响可以分为生理性和病理性两类。关节发生病理性弹响时，常伴随疼痛和关节功能受限。1. 声音不同。生理性关节弹响多发生在关节从静止转为突然活动时，弹响声单一、清脆。病理性关节弹响的声音多样，清脆、沉闷、摩擦音都

可出现，部分患者还会出现伴有疼痛的骨擦感。2. 伴随症状不同。在出现生理性关节弹响前、后一段时间内，关节活动不受影响，不伴随疼痛或不舒适，且短时间内不会重复弹响。病理性关节弹响常伴有不适感，如疼痛、肿胀等，且可以连续发生。3. 好发年龄不同。生理性关节弹响常见于中青年，病理性关节弹响多发于中老年人。

这种声音是疾病的信号

如果关节只发出“咔咔”声，没有明显的疼痛和活动受限，此种情况不需要任何处理，大家不用过分担心。若关节发出声音的同时，还伴有其他症状及病理变化，如疼痛、肿胀、活动受限等，患者应尽快就诊。

如果患者能听到关节摩擦的声音或“嘎吱”声，并伴有疼痛，应立即停下所有可能导致关节发出声音的活动，及时到医院就诊。

如何养护关节

关节和骨骼的健康重在平时的保养，而且越早越好，我们可以通过保养，让骨骼和关节保持健康状态。

1. 维持正常体重。研究表明，体重每减轻约0.45千克，膝关节的载荷就会减轻约1.8千克。减轻体重能使膝关节的发病率降低25%~50%。

2. 科学运动。频率以一周不少于3次为宜。单次运动的时间不要大于1小时，运动量也应循序渐进。运动前要充分热身。应避免不断重复有可能损伤关节的动作和强度过大的动作。

3. 不要忽视疼痛。关节出现疼痛或肿胀时，应该及时就医。

来源：《老年健康报》

指导专家：华中科技大学同济医学院附属协和医院骨科副主任医师 张波

一定要“盐”格把控“盐值”

星报讯(记者 马冰璐) 盐，为“百味之首”，它不仅能提升食物的美味，盐中所含的钠也是维持人体机能的必需营养素，但过量摄入又会成为健康的“杀手”。越来越多的证据显示，高盐(钠)饮食与高血压、肥胖、骨质疏松症和肾脏疾病等健康问题的风险增加有关。合肥市疾控中心提醒，日常生活中，一定要“盐”格把控“盐值”。

1. 学会量化。在日常生活中，可以利用一些限盐工具来控制盐的摄入，倡导使用限盐勺或控盐瓶。标准限盐勺为2g/勺，使用时要注意的是，一勺指平平地舀一勺，要把高出盐勺的部分去掉。限盐瓶按一次就可以从瓶中撒出固定量的盐，每次出盐量一般为0.5g。

2. 巧用替代。酸味可以增强对咸味的感知，在烹饪时可以尝试使用醋、柠檬汁等酸味调料来替代部分盐分。咸

味不足的食品可以通过加辣椒、葱姜蒜之类的天然调料来调味。酱油、蚝油、味精、豆瓣酱这类调味品的钠盐含量很高，日常使用时应减少用量或选择低盐产品。

3. 健康饮食。改变烹饪方式。多采用蒸、煮等烹饪方式，炒菜在快出锅的时候放盐，能在保持一定咸度的情况下减少用盐量。少吃或不吃腌菜。

4. 警惕“隐形”盐。生活中有很多食物虽然尝起来不是很咸，但像果脯、肉干、薯条、咸味饼干等食品也是“盐值”爆表，要控制零食的摄入量，在购买前看下包装上的食物成分表，适量食用。



老人交友更重交心



随着社会老龄化不断加剧，老年人的孤独问题日益突显。有人认为，朋友变少是导致老年人孤独的重要原因，只要增加其社会交往，就能帮助他们重拾快乐。但是一项发表在美国《心理学与衰老》杂志上的研究指出，老年人幸福感与普通朋友数量关系较小，与亲密朋友的多少相关性高，即关系质量重于数量。

中国科学院心理研究所原所长、研究员张侃表示，随着年龄增长，老年人的社交圈虽然有逐渐变小的趋势，但只要稳定的密友，就不会损害他们的晚年幸福。张侃强调，关系质量不能完全用交往时间长短来衡量，以下几类朋友可能对提升老年人幸福感有更大帮助。

1. 知根知底。彼此之间对事物、人际关系等方面的认识比较相近，共同语言多，默契也足，往往不需要过多的言语就能相互理解。

2. 懂得倾听。这样的朋友愿

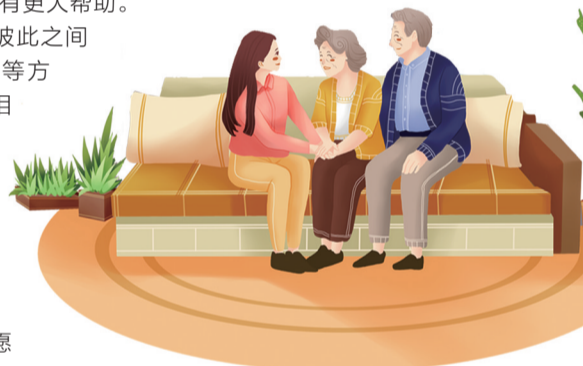
意倾听老年人的经历和感受，理解他们的需求，可以带来情感支持、减轻老年人的孤独感。

3. 兴趣相投。泛泛之交会让沟通非常流于表面，但当老年人与志同道合的朋友交往，就能打开话匣子，探讨共同的兴趣爱好，有助提高老人的社交满意度和生活质量。

4. 忘年交。年轻人充满活力、思维敏捷、善于接受新事物。与年轻人交往，能激发老年人的好奇心和童心，有助保持愉快心情，消除孤独、寂寞、烦躁等不良情绪。与年轻人交往也可促使老年人学习新知识，跟上时代步伐，延缓身体尤其是心理上的衰老。

想结交合适的朋友，老人可以多参加社交活动，如加入兴趣小组，积极参与社区组织的合唱、广场舞等，扩展社交圈。此外，各城市推出的老年大学也是很好的社交场所。

据《生命时报》



打“胰岛素”，会上瘾？

健康问诊

解为胰岛细胞彻底不干活了，所以需要终生胰岛素治疗。

对于2型糖尿病患者来说，特别是新发的2型糖尿病患者，有一部分胰岛细胞是处于“休眠”状态，并没有“死亡”，类似于天天加班太累了，实在干不动了，需要休息，这时候皮下注射胰岛素相当于请了“外援”，让我们自己的胰岛细胞休息休息，等它们恢复“体力”了，又可以干活了，这时候请的“外援”，也就是皮下注射胰岛素可以减量或者停用，应用口服药物控制血糖。

还需要口服药物控制血糖是因为体内的胰岛素只能“部分恢复体力”，不能完全回到以前的状态。对于病程比较长的2型糖尿病患者，胰岛细胞数量下降，功能逐渐衰退，相当于胰岛细胞的“劳动力下降”，需要长期适量外源性胰岛素“支援”。

由此可见，糖尿病患者是否需要一直用胰岛素治疗是由自身的胰岛细胞的“劳动能力”，也就是“胰岛细胞功能”所决定的，并不是因为胰岛素“上瘾”。而平时进食零食或者加餐就相当于让胰岛细胞“加班”，加速胰岛细胞的“衰老”。 记者 马冰璐

医生：你现在的血糖太高了，需要打胰岛素来降糖。

患者：不打，不打，医生你给我开点药吃吃就行了，我不打胰岛素。

医生：为什么不打胰岛素？是害怕打针吗？打胰岛素不疼的。

患者：不是怕疼。他们说，打胰岛素会上瘾，打了就停不掉了。

不管是在门诊还是在病房，这样的情景经常“上演”，那么胰岛素打了真是会“上瘾”吗？安医大一附院北区内分泌科与代谢病科医生汪睿表示，“糖友”们饮食控制不能放松，也千万不要因为忌讳而停药。

据了解，胰岛素本来就存在我们身体里，它是我们胰腺里的胰岛细胞所分泌的一种物质，是专门降低血糖的助手。但如果这个小助手出问题了，我们可能就会得糖尿病。

对于1型糖尿病来说，因为是胰岛素绝对缺乏，可以理

