

冬至过后,开始进入数九寒天。近日,济宁市第二人民医院骨关节科就诊人数比平时多了近三成,该科主任贾古友告诉记者,关节炎患者天一冷症状就会加重,贾主任提醒关节炎患者在冬季一定要注意保暖。

寒潮来袭 关节炎患者应注意保暖

本刊记者 吴鹏 孙雪莲 通讯员 朱国涛

骨性关节炎不可能痊愈

患者刘女士今年65岁,患关节炎已经近四十年。她告诉记者自己属于遗传性关节炎,而且这个关节炎有点“蹊跷”,用刘女士的话说

叫“传女不传男”,刘女士有三个姐姐一个哥哥,妈妈有关节炎,四姐妹均在二十几岁发病,而哥哥今年已经七十多岁,关节并没有不适

感。几个姐姐家的孩子也是女孩发病的多。“疼起来根本走不了路,两个膝盖肿得老高。”

贾主任告诉记者,得关

节炎的大部分年龄都在五十岁以上,其中有部分人是遗传而来的,二十几岁发病,但症状还不是很严重,到四五十岁时基本上疼得就很厉害

了,这就如同“机器磨损”一样,关节也是越磨越“旧”。骨性关节炎不可能痊愈,且女性多于男性,肥胖者更容易得。

关节疼痛不能做“忍者”

关节炎早期患者往往疼痛并不严重,更多的仅表现为关节酸胀不适,遇上天气变化或过度劳累后症状会加

重,经过休息后就减轻,因而容易被患者忽视。也正因为这样,抱有“忍忍就没事”的想法的人不在少数,

直到疼痛难忍时才去医院就诊。对此,贾主任表示,关节疼痛时不能做“忍者”,应该积极就医或者积极缓

解,如疼痛不是很严重可以热敷一下。如果忍痛不治疗往往会对关节造成更大的破坏,加重关节炎的症状,还

会增加致残的危险。

另外,除了疼痛之外,关节肿胀和功能障碍也是关节炎的表现症状。

天冷应注意保暖

适当运动可减缓关节老化进程。简单来说,关节炎分为骨性关节炎和风湿性关节炎。在寒冷的冬天,很多爱美女性“要风度不要温度”,穿着薄袜、短裙,长此以往,致使膝关节受寒,早期可能没什么症状,有的也只是感觉关节像进风一

样,但随着年龄增大,患上关节炎的几率就会增加,甚至有些女性已经患上了关节炎却不自知。因此,爱美女性千万不能忽视对关节的保护,“美丽冻人”要付出的代价可能会比想象中更严重。因此,在寒冷的冬季,应注重关节部位的保暖,尤

其是中老年人。

对于关节炎患者来说,适当的运动可以减缓关节老化进程。贾主任告诉记者,可以做一些锻炼肌肉力量的有氧运动,如游泳,但应避免剧烈运动和增加关节扭力或关节面负荷过大的锻炼,如经常下蹲、跑、跳等。

运河健康 编辑室

投稿热线 18678730281

邮箱 qlwbwupeng@163.com

金宇家居“惠民日”压轴巨献

元旦是中国的节日,也是全世界国家的“新年”。2013就要走完,我们即将踏上新的征程。在这新旧交替之际,金宇家居难忘广大消费者给予的厚爱和支持,推出金宇家居济宁店、金乡店双店联动“贺岁豪礼·压轴巨献”促销回馈活动,2014年1月1日,终极惠民日,最后完美收官,高高兴兴迎新年。

据金宇家居负责人透露,节日促销形式虽然多种多样,但能让消费者真正得到实惠的莫过于是在产品价格上的优惠了。所以本次“终极惠民日”活动促销力

度是全年最低的、规模最大的,折扣力度到促销形式都是竭尽所能的让济宁的消费者过足一把“折扣瘾”,希望通过本次促销活动带给新的一年一个好的开始,让广大消费者享受到了新年的气息。

物价上涨使家具、建材制造成本大增。对消费人群来说,行情看涨就会增加装修成本。为使正在准备爱家规划的人们买到货真价实的商品,金宇家居将于元旦当天举办工厂、商家、商场三方让利的“终极惠民日‘贺岁豪礼·压轴巨献’促销活动”。

2014年1月1日9小时直销体验,突破传统营销优惠空前。金宇家居拿出不同种类的商品,以全年最低价、2折起销售,回馈来金宇购物的消费者,只要你在金宇购物,预存20元,最高可省10000元,并免费领取色拉油一桶;百万豪礼买就送,液晶电视、微波炉、床垫、沙发、茶几、电饭煲、加湿器等。11元买断品,您想不到的商品价格,当天来到金宇家具城就能抢得到。并伴之购物抽奖免单大礼、金条、电视机等。缤纷的活动,用最少的钱,把房子变成家。

但是,在此也要提醒消费者,装房子买家具,只买对的、不买贵的。有些家居商城把大多的心思花在了店铺的陈设豪华,而把成本摊在了商品价格上,误导消费者以为高档的商场高价的商品就是最好的,从而欺骗消费者花高价购买同样质量的商品,造成不必要的经济损失。金宇家居历来重视价格真实性,出台了一系列保护消费者利益的政策措施。如“诚信经营守则”中就规定了“明码标价,亮证经营;杜绝价格欺诈、哄抬物价等不良的竞争行

为”。商城进行明码实价后,导购员可以将更多的时间和精力放在为顾客讲解产品质量上,为顾客挑选更合适的家具、建材,提供更完美的服务,而不是浪费在讨价还价上,以“一口价”的方式让顾客购买到最称心如意的家具、建材。金宇家居的相关人士表示,虽然明码实价后要承担一定的风险和来自行业的压力,但金宇家居会保证产品的质量和直销价格,并且承诺明码标价、差价十倍返还。金宇家居“终极惠民日”,爱家,那就马上行动!