



指关节变粗 握拳都费力

——这也许是骨关节炎发出的预警信号

你有没有注意到,你和家人的手,手指关节悄悄变粗,晨起时僵硬得连握拳都费力,屈伸时还带着隐隐的酸痛?

——这不是岁月留下的“正常痕迹”,而是骨关节炎发出的预警信号!

我们的手指关节就像一台精密的小机器,关节软骨是自带的“润滑剂”,依靠周围血管输送营养维持弹性。当冰冷的水裹住双手,关节周围的血管会本能收缩,血液循环瞬间变慢,软骨的营养供应也随之“断档”。同时,冷水刺激会直接引发关节滑膜的无菌性炎症,日复一日的双重伤害下,软骨逐渐磨损,身体为了“修复”磨损处,会在关节边缘长出增生的骨质——也就是我们常说的“骨刺”。

于是,原本纤细灵活的手指关节慢慢肿胀粗大;清晨醒来,手指僵硬得动弹不得,需要活动好一会儿才能舒缓;按压关节时会有痛感,屈伸时甚至能听到“沙沙”的摩擦声。这些不起眼的小症状,正在一点点偷走我们指尖的灵活。

而长期用冷水做家务,是加剧这个问题的重要推手。冬季气温偏低,冷水对关节的刺激更明显,骨关节炎的困扰也更突出。

呵护双手关节,其实只需要几个简单的改变——

★告别冷水家务,给双手添层“防护衣”

洗衣、洗碗时,尽量使用30~40℃的温水,水温不宜



过高或过低,避免刺激关节。条件允许的话,给家里添置一台小型洗衣机,把双手从冰冷的搓洗中解放出来;如果必须手洗衣物,记得准备一双加绒防水手套,隔绝冷水的直接刺激,这是最直接的防护办法。

★做好保暖锻炼,延缓关节僵硬

秋冬季气温低,出门或做家务时,备上一双柔软的薄绒手套,避免关节直接暴露在冷空气中。每天睡前,用温水泡脚10分钟左右,促进手部血液循环,泡完后涂上护手霜,滋润粗糙的皮肤。

闲暇时,做一套简单的手指操:缓慢握拳,保持3秒后松开;双手掌心相对,手指互相推压拉伸;逐个转动手

指关节。每天做2~3组,就能有效活动关节,延缓僵硬。

日常饮食中,还可以准备富含蛋白质和钙质的食物,比如牛奶、豆制品、鱼虾、瘦肉等,充足的营养能为关节软骨修复提供原料,增强骨骼和关节的韧性,助力关节健康。

★及时干预,别让疼痛“硬扛”

如果关节已经出现明显疼痛、肿胀,可别忍着。可以在医生指导下,外用抗炎止痛药膏,轻轻涂抹在关节处并按摩吸收;若疼痛加重,及时去医院的骨科或风湿科就诊,排查是否有其他关节问题,获取专业的治疗方案。

□杭医生活健康

结核菌穿上“防弹衣”,该怎么办?



2025年世界卫生组织(WHO)《全球结核病报告》显示,结核病仍是全球致死人数最多的传染病之一,而耐药结核病(DR-TB)的威胁持续加剧。中国每年新增耐药结核病病例约3.5万例,其中耐药结核病(MDR-TB)占比超40%。

什么是耐药结核病,让我们一起揭开耐药结核病的神秘面纱——

耐药结核病是“升级版”结核病吗?

没错!如果把普通结核病比作“普通怪兽”,那耐药

结核病就是“变异加强版的怪兽”。它狡猾得很,对常规抗结核药物产生了“免疫力”,让医生不得不动用更强大的“武器”来对付它。

这里有几个专业名词需要科普一下。

单耐药结核病:结核分枝杆菌对一种抗结核药物产生耐药性的结核病。

也就是说病人服用这种耐药的药物,无法起到杀死结核菌的作用。

耐药结核病:对至少两种一线抗结核药物(异烟肼+利福平)同时耐药的结核病。

异烟肼和利福平是最价廉物美的抗结核药物,吃这两种药物杀不死结核菌的话,需要改用副作用更大、价格更高、疗程更长的二线抗结核药物。

广泛耐药结核病:在耐药结核病的基础上,同时对任意一种氟喹诺酮类药物及至少一种A组药物(贝达喹啉或利奈唑胺)产生耐药性的结核分枝杆菌感染。

这个概念很复杂,大家只要知道它是“超级大BOSS”。因为治疗选择极其有限,仅靠少数疗效不确定的药物,治疗难度大,治愈率低,是目前结核病防治中最棘手的类型。

为什么结核菌会“进化”成耐药菌?

这可不能全怪细菌,人类的一些行为“助攻”了它的“进化”!

“三天打鱼两天晒网”式吃药:有些患者感觉症状好转就擅自停药,结果没被杀死的结核菌努力在困境中求

生存,活下来的就变得更强大了。

“乱吃药”:自行购买抗生素服用,不遵医嘱服用,这样会让细菌“提前适应”药物环境。

“人传人”:耐药结核菌可以通过患者咳嗽、打喷嚏传播。

怎么知道自己是不是“中招”了?

耐药结核病的症状和普通结核病很像,但可能更顽固!

经典信号:咳嗽咳痰超过2周,低烧、盗汗(睡觉时出汗湿透衣服)、体重“悄悄下降”。

高危人群:曾治疗过结核病但复发的、接触过耐药患者的、免疫力低下的人(如糖尿病患者)。

确诊途径:去结核病定点医院就诊,医生可以通过痰液的培养和基因检测,让耐药菌“现原形”。

耐药结核病能治好吗?是不是“绝症”?

当然能治!但这是一场“持久战”(18~24个月),需要患者和医生紧密配合。

普通人如何远离这个“隐形杀手”?

记住六句防痨口诀:秋冬防病戴口罩,人多通风要记牢;勤洗手脸好习惯,家居清洁不可少;远离结核患者群,密闭空间莫久靠;均衡饮食睡好觉,适度锻炼免疫高;定期体检早筛查,胸片痰检不能少;咳嗽咳痰超两周,咯血盗汗赶紧瞧!

□杭州市疾控中心

浙江分类广告

●杭州速立物流有限公司遗失财务专用章、法人章(陈涛),声明作废。
●长兴川瀑餐饮管理有限公司遗失合同章,声明作废。

●追梦之光(杭州)科技有限公司遗失公章,声明作废。

●澳卖客(上海)科技有限公司遗失公章、财务专用章、法人章(巫思远印)各一枚,声明作废。
●金华市婺城区滨稳工程机械租赁服务部遗失公章一枚,编号3307030070700,声明作废。
●杭州比伦商贸有限公司遗失公章、财务专用章各一枚,声明作废。
●东阳市英英服饰加工厂遗失财务专用章(编号33078310130665)、公章(编号33078310130664)各一枚,声明作废。

●义乌市钰悦网络科技有限公司遗失公章一枚,编号33078211537504,声明作废。
●杭州萧山进化镇张永红食品店遗失公章一枚,声明作废。
●杭州知涯环境科技有限公司遗失公章(编号:33010610343544)、法人章(陈桂莲印)各一枚,声明作废。
●浙江宝核工业科技集团有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●台州市黄岩心悦瑜伽馆遗失公章一枚,编号33100310022931,声明作废。

●通知公告:义乌众拍行文化创意有限公司通知全体股东于2026年3月18日上午10点,吴淑芳(身份证号:330719198308205928)、周成法(身份证号:339011196411184555)、梁光股(身份证号:33052219510130691X)参加股东会,注销公司,来公司解决相关事宜,若未及时联系或出面,由此产生的任何责任自行承担,特此公告。会议地址:义乌北苑街道景一路10号,电话号码:13857988221

●杭州六量科技有限公司遗失公章、财务专用章、法人章(王晶晶印)各一枚,声明作废。
●杭州晋创传媒有限公司遗失公章、财务专用章、法人章(许竹清印)各一枚,声明作废。
●浙江宝鹿绿创新材料科技有限公司遗失公章、财务专用章、合同专用章、法人章(朱玲玲印)各一枚,声明作废。
●杭州大青埠热能设备制造有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●赫尔墨斯(杭州)会务服务有限公司遗失公章一枚,声明作废。