

走路突然“腿软”？别忽视身体信号 保护膝关节，走得更远

■ 复旦大学附属中山医院康复医学科 刘心华

你是否经历过这样的瞬间：走路或上下楼梯时，膝盖突然像失去支撑一样发软，险些摔倒？这种现象俗称膝盖“打软”或“打软腿”，背后可能涉及多种生理或病理因素。了解其成因有助于自我辨别并采取科学的防护措施，更好地保护膝关节。

膝盖“打软”原因

膝盖的稳定依赖于骨骼、韧带、肌肉和神经系统的协调工作。当这其中任何一个环节出现问题时，可能会导致膝盖瞬间“失控”。

生理原因主要包括三种：

- 长时间站立或运动后，膝关节周围肌肉疲劳。
- 久坐后突然起身，神经与肌肉间的短暂通信延迟。
- 年龄增长引起的肌肉流失和神经肌肉协调能力下降。这些情况通常发作次数少、无痛无肿，通过休息即可恢复。

若膝盖“打软”反复出现，则可能是以下病理性因素：

- 韧带损伤或松弛、半月板损伤、髌骨不稳、膝骨关节炎、关节内游离体等，可能伴有疼痛、肿胀或活动受限。
- 其他非膝关节问题如腰椎间盘突出、短暂性脑缺血发作（小中风）、帕金森病早期、血糖血压不稳定、严重贫血或电解质紊乱也可能影响。

此外，不同年龄段可能也会面临这样的问题：

- 青少年正值生长发育期，髌骨不稳和急性损伤较为常见。
- 中青年若长期久坐办公或因不良运动习惯导致股四头肌萎缩，也会增加骨关节炎风险。
- 50 岁后则以退行性病变为主，同时易受其他疾病影响导致下肢肌肉力量减退。

膝关节的日常保护

建议选择低冲击运动，如游泳、骑自行车、椭圆机和太极拳。运动前充分热身，避免突然跑跳深蹲；避免在疲劳状态下进行需要急停、变向的运动。其次，强化肌肉是根本。

以下是简单有效的居家锻炼方式，可根据自身情况进行选择：1) 靠墙静蹲：背靠墙，双脚与肩同宽，身体缓慢下蹲，身体与大腿呈 90-120 度夹角，保持 30-60 秒为一组，重复 3-5 组；2) 直腿抬高：仰卧，一腿弯曲，另一腿伸直缓慢向上抬高约 30-45 度，保持 5-10 秒后缓慢放下。每组 15-20 次，换边进行；3) 臀桥：仰卧屈膝，双脚踩地，用力将臀部向上抬起至身体呈一条直线，感受臀部发力。保持 10-20 秒，重复 10-15 次；4) 单腿站立：

从睁眼单腿站立 30 秒开始，可逐步进阶到闭眼单腿站立。对于有病理性因素的患者，建议在康复医生及治疗师的指导下进行训练，避免加重损伤。

生活细节同样关键。控制体重可以减轻膝关节的长期负荷。日常买菜可用拉杆车，减少提重物对膝关节的额外压力。注重膝关节的保暖，寒冷季节避免膝盖暴露在冷空气中，空调房里避免冷风直吹。饮食上保证充足优质蛋白、钙质、维生素 D 的摄入，牛奶、豆制品、深海鱼都是好选择。

自我辨别与及时就诊

如果膝盖打软只是偶尔在疲劳后出现，没有疼痛肿胀，休息后完全恢复，加强锻炼后症状减轻，大多属于生理反应。

但若频繁发作，每周超过两次，或者伴随疼痛、关节肿胀、弹响交锁、持续不稳感，甚至出现腰腿麻木、头晕、口齿不清等神经系统症状时，请及时就医！如果您本身有其他基础疾病，如糖尿病、高血压、心脑血管疾病、贫血等，也请及时至相应的专科复查。



“石头”长在尿路里，日常生活需注意啥？

■ 上海市第六人民医院泌尿外科副主任医师 金重睿

45 岁的羽毛球教练王先生半年前的一天感觉右腹痛，还有点恶心，以为吃坏了东西，休息后还是隐痛，在家人的催促下去附近医院就诊。

医生查体结果：右侧腹深压不适，无肌卫，肾区叩痛；化验尿常规隐血 +++ 异常，白细胞 + 异常，蛋白 + 异常，酮体 + 异常，诊断为：1. 腹痛，2. 尿路结石。医生开出中西药并嘱其“必要时泌尿科就诊，变化随访。”

次日，王先生就诊泌尿科，初步诊断罹患了“尿路结石”，医生希望明确结石的部位，但王先生因工作繁忙未再做进一步检查。好在经过中西医抗炎治疗，以及多饮水等自我保健措施，王先生的症状缓解。

“尿路结石”是指在泌尿系统（包括肾脏、输尿管、膀胱和尿道）内形成的固体结晶物质，男性尿路结石的终身患病率为 10%-15%，发病率约为女性的 2-3 倍。

尿路结石形成机制复杂，主要与以下因素有关：

1. 代谢异常：尿液中的钙、草酸、尿酸或胱氨酸排出量增加，容易形成结石。如长期卧床、甲状旁腺功能亢进者尿钙增加；痛风病人尿酸排出增多；家族性胱氨酸尿症患者胱氨酸排出量增加。
2. 尿路梗阻与感染：尿路梗阻、感染和存在异物均可诱发结石形成。梗阻导致尿液滞留和浓缩，感染则改变尿液酸碱度，促进某些物质沉淀。
3. 饮食与生活习惯：饮水不足、高草酸饮食（如

菠菜、巧克力）、高嘌呤饮食（如动物内脏）、高盐摄入以及缺乏运动都是常见诱因。

男性由于尿道较长且解剖结构特殊，在罹患尿路结石后需特别注意以下几点：

1. 充分饮水：建议每日液体摄入量大于 2.5 升，保持尿液清亮或微黄色。避免含果糖的碳酸饮料和果汁，以普通饮用水或柠檬水为主。
 2. 饮食调整：减少高草酸食物（菠菜、坚果等）和高嘌呤食物（动物内脏、海鲜）；适量补充柑橘类水果（富含枸橼酸，可抑制结石形成）；保持正常钙摄入，避免因钙缺乏反而增加草酸吸收。
 3. 调整生活方式：避免久坐，每小时起身活动 5 分钟；适度进行跳绳、爬楼梯等纵向运动帮助微小结石排出；控制体重，肥胖会增加尿酸排泄和尿液酸化风险。
 4. 定期检查：每年进行泌尿系统超声和尿常规检查；有结石病史者每半年复查一次；关注尿钙、尿酸等代谢指标。
 5. 症状监测：如出现腰痛、血尿、排尿困难等症状应及时就医，避免自行服用排石药物延误治疗。
- 预防尿路结石复发需采取综合措施：保持每日尿量 2000-3000ml；均衡饮食，限制钠盐和动物蛋白；维持适度运动，控制体重；定期体检，早期发现微小结石；如有结石病史，可进行 24 小时尿液成分分析以制定个体化预防方案。如症状持续不缓解或出现加重，请及时就医，具体治疗方案请遵医嘱。

嘴唇干裂、起皮，因为缺水吗？ 收好这份“唇部养护指南”

在寒冷的冬季，很多人都会遇到这样的困扰：嘴唇干燥、起皮，甚至皸裂出血，很多人第一反应是“上火”或“缺水”。徐汇区中心医院中医科杨建梅主任医师和乔梁主治医师提醒大家，原因更为复杂。

环境因素：冬天空气干燥、湿度低，嘴唇容易失去水分，导致干裂起皮；其次是维生素缺乏，B 族维生素和维生素 C 对皮肤健康至关重要，缺乏维生素可能导致嘴唇干裂、脱皮。

不良习惯：比如过度清洁唇部，有些人喜欢用强力的清洁产品或频繁地去角质，这会破坏唇部的天然屏障，使嘴唇更容易失去水分；长时间处于空调环境中，室内空气干燥，也会加速嘴唇水分的蒸发。

传统中医角度常称口唇干裂为“唇风”或“唇稿”。中医理论认为“脾开窍于口，其华在唇”，即脾胃虚弱可能导致津液生成不足，进而影响嘴唇的滋润度。长期饮食不规律、偏食或消化功能不佳的人，更容易出现这种情况。

对于因脾胃虚弱导致的口唇干裂，可以通过饮食来进行改善，比如多吃一些具有健脾益胃功效的食物，如山药、薏苡仁、芡实等；还可尝试一些中药茶饮，例如用白术、茯苓、党参等中药材泡水喝，有助于增强脾胃功能，促进津液的生成。

在日常生活中，也可以采取一些措施来保护嘴唇，比如避免舔唇、选择温和滋润的润唇膏。润唇膏最好含有天然的油脂成分，如凡士林、蜂蜡等，能够在嘴唇表面形成一层保护膜，减少水分的流失。

同时，要注意保持室内空气的湿度，可使用加湿器来增加空气湿度，缓解嘴唇干燥的症状。

（来源：健康上海 12320）