

腿疼可能是骨头在喊累 别把它当小事

日常生活中,腿疼是大众高频遭遇的身体不适。上下楼梯时膝盖发软无力,长时间行走后小腿酸胀难忍,久坐起身时髋部隐隐作痛,这些场景往往被简单归为“过度劳累”或“年龄增长后的正常表现”。事实上,腿疼更可能是骨骼与关节发出的健康预警信号。若长期忽视不予干预,可能逐步发展为骨质疏松、退行性关节炎等慢性骨骼疾病,进而影响正常生活质量。

腿疼背后的健康隐患 不同人群各有诱因

骨骼与关节的健康状态,直接决定腿部活动的舒适度与持久性。对于中老年人,随着年龄增长,骨骼代谢功能逐渐减弱,骨密度呈自然下降趋势,关节软骨也会因长期磨损出现退行性改变,这是该群体腿疼的主要生理诱因。

在中青年群体中,腿疼频发多与不良生活方式密切相关。长期久坐缺乏运动,会导致骨骼缺乏必要的力学刺激,骨量流失速

率加快,骨骼强度逐步降低。饮食结构不均衡,钙与维生素D摄入不足,会使骨骼得不到充足营养供给,难以维持正常支撑力。频繁穿高跟鞋行走、长时间超负荷负重,会持续加重关节压力,加速软骨磨损,最终引发疼痛不适。

不同人群的腿疼症状,往往对应着不同的骨骼健康问题。中老年人若出现腰腿部持续性隐痛,活动后疼痛加剧,需警惕骨质疏松的可能,这是骨密度下降后支撑力不足的典型表现。年轻人运动后若出现关节肿胀、刺痛感,可能与运动方式不当导致的软骨损伤或韧带拉伤相关。长期伏案工作者的颈肩腰腿痛,则多由骨骼肌肉代偿性劳损引发,若不及时调整,可能发展为慢性骨骼疾病。值得注意的是,不少人对腿疼存在误解,觉得“忍忍就好”会让小损伤拖成慢性问题,认为“多补钙就能解决”却忽略关节磨损等其他病因,迷信“剧烈运动强骨”反而加重关节

负担,随意按摩正骨可能造成二次伤害,这些错误认知都可能让腿疼问题雪上加霜。

科学应对腿疼 从排查到防护步步为营

面对腿疼症状,不能简单以“累了”为由忽视,需采取针对性的科学应对措施。首要任务是明确病因。若腿疼持续时间超过1至2周,或伴随肢体麻木、活动受限、夜间疼痛加重等异常表现,应及时前往医院骨科或骨质疏松专科就诊,通过骨密度检测、X光片等检查手段,精准定位问题根源。

日常防护是维护骨骼健康、缓解腿疼的关键环节。饮食方面,需注重钙与维生素D的均衡摄入。牛奶、酸奶、豆制品、深绿色蔬菜等均为优质钙源。每天选择早晨或傍晚温和时段,保持15至20分钟的晒太阳时间,避免正午强光直射,可促进皮肤合成维生素D,助力钙元素吸收。运动选择上,优先考虑散步、太极、游泳等温和运动,既能避免剧烈

运动对关节的损伤,又能通过力学刺激增强骨骼强度与肌肉支撑力。生活习惯上,需避免久坐久站,建议每隔1小时起身活动片刻,选择鞋底柔软、支撑性好的鞋子,减少关节承受的压力。

需要特别提醒的是,切勿自行服用止痛药或贴敷不明成分的外用药膏。这类做法可能暂时掩盖疼痛症状,却会延误潜在疾病的治疗时机。骨骼与关节的损伤多具有不可逆性,早期发现、科学干预,才能有效避免小疼痛演变为影响长期健康的大问题。

腿疼从来不是可以轻视的“小事”,而是骨骼向人们发出的健康提醒。从规范饮食、坚持科学运动,到及时就医排查隐患,养成良好的生活习惯,才能为骨骼提供持久的健康保障,让双腿远离疼痛困扰,稳稳支撑起高质量的健康生活。

(作者:刘海敏 南平市建阳第一医院 副主任医师)

你的肝可能正在悄悄“泡油”

不少人看体检报告,会对“脂肪肝”满心困惑:“我不胖也不喝酒,血检血脂也不高,怎么会得这个病?”如今脂肪肝已成为体检中检出率最高的消化系统问题。《非酒精性脂肪性肝病中西医结合诊疗专家共识(2025年)》显示,我国成人脂肪肝患病率达32.9%,其中代谢相关脂肪性肝病(原非酒精性脂肪性肝病)占比超90%,18至35岁年轻人患病率达31.8%,年轻化趋势显著。

这种“沉默的肝病”正悄悄缠上更多习惯不好的人——肝脏就像被泡在油脂里,慢慢失去正常功能。

什么是“肝泡油”?通俗理解脂肪肝

肝脏是身体代谢脂肪的核心器官,如同一个专门处理脂肪的“过滤器”。正常情况下,肝脏中的脂肪占比不超过5%。一旦脂肪堆积过多,超出肝脏的处理能力,脂肪肝便形成了。

脂肪肝主要分两种:一种是长期饮酒导致的酒精性脂肪肝;另一种是更为常见的非酒精性脂肪肝,与日常饮食和作

息习惯关系密切。体检发现的脂肪肝,大多属于后者,尤其常吃外卖、久坐不动的年轻人特别容易患病。更为关键的是,脂肪肝早期无明显症状,很多人都是在做B超时才得知自己肝脏“藏油”。

这些坏习惯让肝脏越“泡”越油

高油高脂饮食是最主要的诱因。炸鸡、肥肉、油炸食品自不必说,奶茶、蛋糕中的反式脂肪也会让肝脏代谢负担加重。一份普通外卖炸鸡的脂肪含量,可能超过成人全天推荐摄入量的1.5倍。长期如此,脂肪自然会在肝脏内“安家落户”。

久坐不动会加剧问题。每日久坐超过8小时,身体代谢减缓,脂肪消耗减少,不仅堆积在腹部,还会悄悄进入肝脏。体检数据表明,每周运动不足1次的人群,脂肪肝患病概率比规律运动者高62%。

过量饮酒、熬夜、暴饮暴食同样损害肝脏健康。酒精完全依赖肝脏分解,长期饮用直接损伤肝细胞;熬夜使肝脏无法有效“休息修复”,脂肪代谢效率降

低;暴饮暴食则让肝脏短时间内超负荷运转。

“泡油”的肝脏暗藏风险

脂肪肝早期虽无明显症状,但长期不加干预,会逐渐发展为脂肪性肝炎,损伤肝细胞,进而可能进展为肝纤维化、肝硬化,严重时甚至演变为肝癌。

更为棘手的是,脂肪肝会引发“连锁反应”。肝脏代谢功能紊乱后,血糖、血脂调节也会失常,导致2型糖尿病、高血脂、心血管疾病等代谢综合症的患病风险成倍增加。体检数据显示,近四成脂肪肝患者同时存在血糖或血脂偏高的情况,形成恶性循环。

体检+生活调整给肝脏“控油”

守护肝脏健康,关键在于早发现、早干预,这也是体检中心持续强调的理念。

定期体检是第一道防线。35岁以上、超重肥胖、有脂肪肝家族史的人群,每年应进行一次腹部B超和肝功能检查。常吃高油食物、久坐不动的年轻人,即使未满35岁,也建议每半年检查一次。若体检发现转氨酶升高,

需进一步排查是否存在脂肪性肝炎。

生活方式调整是核心措施。饮食方面,减少油炸食品、肥肉和甜品的摄入,烹饪多采用蒸、煮、炖的方式,增加绿叶蔬菜、全谷物和优质蛋白的摄入。每日烹饪用油控制在25克以内,大约相当于两小勺的量。运动无需追求高强度,每周累计中等强度运动150分钟即可,快走、慢跑、游泳均为适宜选择。饭后散步20分钟,也能帮助肝脏消耗脂肪。尽量少饮酒、不熬夜,保证每日7至8小时睡眠。对于体重超标者,若能减重5%至10%,多数单纯性脂肪肝均可得到明显改善。

肝脏无法言语,却会通过体检报告悄悄发出提醒。远离高油高脂饮食,坚持规律运动,定期进行体检,就能帮助肝脏“甩掉”多余脂肪,守住全身代谢健康的核心防线。

(作者:何荣华 福建医科大学孟超肝胆医院 护师)