

关爱膝关节,预防骨性关节炎

□于桦 蚌埠市第三人民医院

膝关节是人体最大的关节,承担着行走、跳跃等重要功能。然而,随着年龄的增长,膝骨性关节炎的发病率逐渐上升。生活中很多老人经常饱受膝关节疼痛的困扰,平地行走,疼痛还能勉强忍受,上下楼梯疼痛加重,蹲位如厕疼痛也会更加明显,再后来平地行走也困难了。这可能是患上了“膝骨性关节炎”。下面我们带大家了解一下膝骨性关节炎的相关知识,帮助大家更好地保护膝关节,预防关节疾病。

一.什么是膝骨性关节炎?

膝骨性关节炎,简称OA,是一种常见的慢性关节疾病。它主要表现为膝关节软骨磨损、关节炎、骨质增生等症状。据统计,我国50岁以上人群中,膝关节骨性关节炎的发病率高达50%,严重影响患者的生活质量。

二.膝骨性关节炎的病因

- 1.年龄因素:**随着年龄的增长,膝关节软骨逐渐磨损,导致关节炎和骨质增生。就像机器零件磨损老化一样,膝关节软骨也会随着时间的推移而逐渐变薄、失去弹性,更容易受到损伤。
- 2.肥胖:**体重过重会增加膝关节的负担,加速软骨磨损。每增加1公斤体重,膝关节所承受的压力就会增加3-4倍,这无疑会加速软骨的磨损过程。
- 3.遗传因素:**家族中有膝骨性关节炎病史的人,发病风险较高。这可能与基因遗传有关,也可能与家族生活习惯、环境因素等有关。
- 4.关节损伤:**膝关节受过外伤,如骨折、半月板损伤等,容易诱发骨性关节炎。关节损伤会导致关节结构改变,加速软骨磨损,并可能引发关节炎。
- 5.关节畸形:**如膝内翻、膝外翻等,导致关节受力不均,加速软骨磨损。关节畸形会导致膝关节受力不均,部分区域承受的压力过大,更容易出现软骨磨损和骨刺形成。
- 6.不良生活习惯:**长期久坐、久坐、蹲坐,以及不正确的运动方式,都会增加膝关节的负担,加速软骨磨损。不良的生活习惯会增加膝关节的负担,加速软骨磨

损,并可能引发关节炎。

三.膝骨性关节炎的症状

- 1.疼痛:**早期表现为轻微疼痛,活动后加重,休息后缓解。随着病情发展,疼痛逐渐加重,甚至影响睡眠。疼痛可能是钝痛、酸痛,也可能是锐痛,严重时可能无法忍受。
- 2.肿胀:**膝关节周围软组织肿胀,严重影响关节活动。肿胀可能是由于关节滑膜炎或关节积液引起。
- 3.活动受限:**关节僵硬,活动范围减小,上下楼梯、下蹲等动作困难。活动受限可能是由于关节疼痛、肌肉萎缩或关节结构改变引起。
- 4.弹响:**关节活动时出现弹响声,有时伴有摩擦感。弹响可能是由于关节软骨磨损、骨刺形成或关节囊松弛引起。
- 5.畸形:**晚期患者可出现关节畸形,如膝内翻、膝外翻等,畸形可能是由于关节软骨磨损、骨刺形成或关节周围肌肉萎缩引起。

四.如何确诊患有膝骨性关节炎?

如果您怀疑自己患有膝骨性关节炎,建议及时就医,进行以下检查:

1.体格检查:

医生会检查您的膝关节,观察是否有肿胀、压痛、畸形等,并评估您的关节活动范围。

2.X光检查:

X光可以显示关节间隙变窄、骨质增生、骨刺形成等骨性关节炎的特征性改变。

3.磁共振成像(MRI):

MRI可以更清晰地显示关节软骨、肌肉、韧带等软组织的病变情况。

4.血液检查:

血液检查可以帮助排除其他可能导致关节疼痛的疾病,如类风湿性关节炎等。

五.如何预防膝骨性关节炎?

1.保持合理体重:控制体重,减轻膝关节负担。建议BMI(体质指数)保持在18.5-24.9之间,控制体重是预防膝骨性关节炎的重要措施。可以通过健康饮食和适度运动来达到目标体重。

2.注意保暖:

膝关节受凉容易诱发疼痛,尤其在寒冷季节,要注意保暖。可以使用护膝、保暖裤等保暖措施,避免膝关节

受凉。

3.增强肌肉力量:

进行针对性的肌肉锻炼,如游泳、骑自行车、瑜伽等,增强膝关节周围肌肉力量,提高关节稳定性。肌肉力量可以帮助保护关节,减少关节的负担,并可以改善关节的活动范围。

4.合理运动:

避免剧烈、高冲击性的运动,如跑步、跳绳等。选择低冲击性的运动,如散步、太极拳等。运动可以增强肌肉力量,改善关节功能,但要注意选择合适的运动方式,避免过度运动。

5.改善生活习惯:

避免长时间站立、蹲坐,减少上下楼梯次数。坐立时,保持膝关节弯曲90度左右,减轻关节压力。良好的生活习惯可以减少膝关节的负担,预防膝骨性关节炎。

6.使用辅助工具:

必要时使用拐杖、助行器等辅助工具,减轻膝关节负担。辅助工具可以帮助患者减轻膝关节的负担,改善关节功能,提高生活质量。

六.膝骨性关节炎的治疗

1.药物治疗:主要包括止痛药、非甾体抗炎药、软骨保护剂等。请在医生指导下使用。药物治疗可以缓解疼痛、控制炎症,并可以保护关节软骨。

2.物理治疗:

通过热敷、按摩、电疗等手段,缓解疼痛、改善关节功能。物理治疗可以改善关节血液循环,促进炎症消退,并可以增强肌肉力量。

3.关节腔注射:

注射透明质酸钠等药物,润滑关节,缓解疼痛。关节腔注射可以改善关节润滑,减少关节摩擦,缓解疼痛。

4.手术治疗:

对于晚期患者,关节严重受损,可考虑关节置换手术。关节置换手术可以重建关节功能,缓解疼痛,提高生活质量。

结语

膝骨性关节炎是一种慢性疾病,预防重于治疗。日常生活中,我们要关注膝关节健康,养成良好的生活习惯,适当锻炼,保持合理体重。一旦出现膝关节疼痛、肿胀等症状,应及时就诊,以免病情加重。

让我们一起关爱膝关节,享受健康生活,且行且珍惜!

儿童哮喘知多少

□王娟 蚌埠市第一人民医院

不畅、气喘或呼吸困难。

哮喘音:当患儿呼吸时,可能会出现一种类似口哨的声音,这被称为哮喘音。这种声音可能是由于气道狭窄或阻塞,空气在狭窄的通道中通过时产生震动所致。患儿可能会有频繁的咳嗽,尤其在冷空气中或在夜间。

胸闷感:儿童哮喘时可能感到胸部受限或有沉重感。患儿可能描述为有一种压迫感或紧迫感。

体能下降:哮喘患儿在进行体育活动时可能活力不足或受到限制。

3.明确哮喘的诊断

儿童哮喘的诊断通常需要多种检查和评估。以下是常用的一些方法:

病史和体征:

医生会询问孩子的症状,例如是否有频繁的咳嗽、喘息、呼吸困难或胸部不适。询问症状的发作时间,例如是否在进行体力活动或在夜间发作,还会询问家庭中是否有哮喘或过敏性疾病的病史,因为这些都有可能增加儿童患哮喘的风险。

体格检查:医生通过检查判断是否有哮喘音或其他不正常的呼吸音,是否有过敏反应的迹象,如鼻涕过多或喉咙红肿。

肺功能测试:肺功能测试是评估肺部功能的重要手段,其中通常包括支气管舒张试验和支气管激发试验。

当怀疑出现创性脑出血时,应立即就医进行专业检查和治疗。

头颅CT扫描:头颅CT扫描是诊断创性脑出血的首选方法。它可以快速显示血肿的位置、大小和形态,以及是否破入脑室或蛛网膜下腔。

磁共振成像(MRI):MRI可以提供更详细的脑组织损伤情况,有助于评估病情的严重程度和预后。但MRI检查需要较长时间,且对患者的要求较高,因此通常不作为急诊检查的首选。

脑脊液检查:在某些情况下,医生可能会进行脑脊液检查以了解脑脊液的性质和是否存在感染等情况。但需要注意的是,脑脊液检查为有创检查,存在一定的风险。

四.创性脑出血的治疗与康复

创性脑出血的治疗原则主要是控制出血、降低颅内压、保护脑组织和预防并发症。具体治疗方法包括:

手术治疗:对于血肿较大、病情严重的患者,可能需要通过手术清除血肿、止血和修复受损的脑组织。手术方法包括开颅血肿清除术、颅骨钻孔血肿穿刺抽吸术等。

药物治疗:药物治疗是创性脑出血的重要辅助治疗手段。常用的药物包括止血药、脱水药和抗生素等。这些药物可以帮助控制出血、降低颅内压、预防感染等并发症的发生。

4.正确对待哮喘的治疗

哮喘虽然无法完全治愈,但是通过规范治疗可以有效控制。目前,治疗儿童哮喘的常用药物可以分为两大类。

快速缓解药物:立即缓解哮喘症状,使呼吸更加顺畅,是应急药,如短效支气管扩张剂等。这类药物可在几分钟内起效,效果能够持续数小时。需要注意的是,如果孩子需要频繁使用快速缓解药物,应考虑升级治疗。

长期控制药物:控制气道炎症、改善肺功能、预防哮喘发作。长期控制药物不会快速缓解哮喘症状,而是需要至少一个星期甚至更长时间的使用,即便在哮喘发作的缓解期也不能随意停药。

5.哮喘儿童的日常护理

5.1 饮食清淡易消化;避免给孩子食用易诱发哮喘的食物;

5.2 居室保持清洁,勤通风换气;孩子的被褥和枕头要经常换洗;定期清洁容易滋生霉菌的区域;

5.3 在寒冷、干燥的冬季,外出时给孩子戴上围巾、口罩,防寒保暖、预防感冒;户外活动时,少到人群密集的公共场所,以减少上呼吸道感染;空气污染严重时,尽量避免户外活动;

5.4 天气好的时候增加户外活动,有计划、有步骤地对孩子进行耐寒训练,以增加机体对冷空气的适应能力;

5.5 帮助孩子调整心态,摆脱恐惧、紧张的心理状态,保持轻松、愉快的心情;鼓励孩子自信、不急躁;

5.6 密切观察孩子哮喘发作的症状,如孩子出现烦躁不安、喉痒、胸闷、口唇青紫等情况时,应及时用药物缓解,并尽快送孩子去医院治疗。

哮喘不仅可能对儿童的身体造成威胁,还会给家庭带来心理和经济上的压力。然而,通过正确的认识和对峙方式,我们可以更加有效地管理和应对这一疾病,为孩子的健康成长创造更好的环境。

了解创伤性脑出血:守护大脑健康的必修课

□傅学英 安徽省宁国市人民医院

创性脑出血是指由于外力作用于头部,导致脑血管破裂而引起的出血,它不仅可能威胁到我们的生命安全,还可能对我们的脑功能造成长期影响。

一.创性脑出血的成因与类型

创性脑出血主要由头部受到外力撞击、摔倒、交通事故等意外情况引起。创性脑出血根据出血部位和类型的不同,可以分为多种类型,包括硬膜外血肿、硬膜下血肿、脑内血肿和蛛网膜下腔出血等。不同类型的创性脑出血,其症状、严重程度和治疗方法也各不相同。

二.创性脑出血的症状

头痛:头痛是创性脑出血最常见的症状之一。患者可能会感到突发性的钝痛或剧痛,疼痛程度和部位可能与出血的部位及严重程度有关。

恶心呕吐:

呕吐通常不伴随恶心,而是突然发生,可能与颅内压力增高有关。

意识障碍:

患者可能出现不同程度的意识障碍,包括昏迷、嗜睡、精神错乱或失去意识。这通常是由于脑部受损引起的脑功能障碍。

肢体无力或偏瘫:

由于出血可能影响大脑控制运动的区域,患者可能出现肢体无力或偏瘫,通常表现为一侧肢体活动受限。

语言障碍:

创性脑出血可能影响大脑语言中枢,导致语言表达困难或无法理解他人语言。患者可能出现言语不清、语言理解能力下降等问题。

癫痫发作:

脑出血后,部分患者可能出现癫痫发作,尤其是出血发生在大脑

皮层区域时。癫痫发作表现为抽搐、意识丧失等症状。

瞳孔异常:创性脑出血可能导致瞳孔的大小不对称或对光反应迟钝,这是由于脑部压力增加压迫视神经和控制瞳孔的神经所引起的。

三.创性脑出血的诊断与检查

创性脑出血的诊断需要结合病史、体格检查和影像学检查。当怀疑出现创性脑出血时,应立即就医进行专业检查和治疗。

头颅CT扫描:头颅CT扫描是诊断创性脑出血的首选方法。它可以快速显示血肿的位置、大小和形态,以及是否破入脑室或蛛网膜下腔。

磁共振成像(MRI):MRI可以提供更详细的脑组织损伤情况,有助于评估病情的严重程度和预后。但MRI检查需要较长时间,且对患者的要求较高,因此通常不作为急诊检查的首选。

脑脊液检查:在某些情况下,医生可能会进行脑脊液检查以了解脑脊液的性质和是否存在感染等情况。但需要注意的是,脑脊液检查为有创检查,存在一定的风险。

四.创性脑出血的治疗与康复

创性脑出血的治疗原则主要是控制出血、降低颅内压、保护脑组织和预防并发症。具体治疗方法包括:

手术治疗:对于血肿较大、病情严重的患者,可能需要通过手术清除血肿、止血和修复受损的脑组织。手术方法包括开颅血肿清除术、颅骨钻孔血肿穿刺抽吸术等。

药物治疗:药物治疗是创性脑出血的重要辅助治疗手段。常用的药物包括止血药、脱水药和抗生素等。这些药物可以帮助控制出血、降低颅内压、预防感染等并发症的发生。

创性脑出血是一种严重的医疗状况,通过了解创性脑出血的成因、症状、诊断和治疗等方面的知识,我们可以更好地预防和

处理这种疾病。同时,加强安全意识、保护头部、定期体检和避免过度劳累等预防措施也有助于降低创性脑出血的风险。

定期体检:定期进行体检可以及时发现并处理高血压等可能导致脑出血的疾病。同时,对于已经患有高血压等疾病的患者,应积极配合医生的治疗和建议,控制病情发展。

避免过度劳累:过度劳累可能导致血压升高,血管脆性增加等不利因素,从而增加脑出血的风险。因此,在日常生活中应注意休息和放松身心,避免过度劳累。

保护头部:在参加体育运动、骑自行车或电动车等可能受到头部外伤的活动中,应佩戴头盔等防护装备以减少头部受伤的风险。

定期体检:定期进行体检可以及时发现并处理高血压等可能导致脑出血的疾病。同时,对于已经患有高血压等疾病的患者,应积极配合医生的治疗和建议,控制病情发展。

避免过度劳累:过度劳累可能导致血压升高,血管脆性增加等不利因素,从而增加脑出血的风险。因此,在日常生活中应注意休息和放松身心,避免过度劳累。

保护头部:在参加体育运动、骑自行车或电动车等可能受到头部外伤的活动中,应佩戴头盔等防护装备以减少头部受伤的风险。

中医药治疗糖尿病患者胃肠道功能紊乱的小妙招

□徐添 安徽省淮北市中医院糖尿病科

糖尿病患者发生胃肠道功能紊乱主要原因就是身体血糖水平长时间维持在高水平状态,胃肠道的神经、肌肉受到影响后,无法正常代谢运动,出现腹部胀气、便秘、腹泻。胃肠道功能紊乱也是糖尿病常见的并发症,对糖友们身心健康、生活质量造成不利影响,中药在糖尿病患者胃肠道功能紊乱治疗中具有非常好的效果,那么本文就带糖尿病患者了解一下对付胃肠道功能紊乱中医药治疗有哪些小妙招?

胃肠道功能紊乱有哪些表现和危害

糖尿病胃肠道功能紊乱主要就是自主神经系统出现紊乱,简单来说也就是患者在糖尿病的影响下,机体血糖长时间处于高水平状态,身体中大量的糖分排出到体外,患者精神活力变差,情绪处于紧张、焦虑的状态,身体的生理功能调节出现异常,一些病原微生物在胃肠道中快速地生长、繁殖,导致胃肠道无法正常工作,患者的病情症状主要表现为以下几个方面:

1.腹痛:

患者在剧烈的运动后会感觉到腹部胀气、疼痛、便秘、吃生冷、刺激性食物后,胃部会出现明显烧灼感。

2.腹泻:

患者大便次数增多,长时间的腹泻会导致患者身体抵抗力下降,更容易生病,并且患者过多的腹泻,还会影响患者正常的工作。

3.头晕:

出现胃肠道功能紊乱后患者胃肠道无法正常吸收营养,容易缺乏微量元素,出现贫血,导致患者头晕、心慌、胸闷,容易疲劳,病情比较严重的患者还会出现恶心、呕吐、反酸、腹胀等。

糖尿病胃肠道功能紊乱中医药治疗

1.饮食:胃肠道功能紊乱其实和日常饮食习惯有着非常密切的关系,因此,要想改善胃肠道功能紊乱,首先就是要对日常的

饮食习惯进行调整。糖友们在日常饮食中应尽量吃一些营养丰富且容易消化的食物,如蛋类、瘦肉、水果、蔬菜,注意荤素、粗细搭配,多喝水,戒烟,少吃油腻、高糖的食物,不要吃生冷、油腻、辛辣的食物。

2.中药调理:在中药调理时可以选择促进消化、提升胃动力、健脾益气的药物,这样可以对脾胃消化吸收能力起到良好的改善作用,加快身体新陈代谢,提升患者食欲,改善腹胀症状。

加味香苏饮:取香橡皮、鸡内金、砂仁、枳壳、大腹皮、佛手、木香以及三仙,以上药物可以起到和胃、理气的效果,使人体气行变得通畅,改善血液循环,在使用时加水煎煮,在温热时服用,每天1次,每天一剂。

金延香附汤加减:取枳实、金铃子、香附、大腹皮、白芍、元胡、柴胡、黄连,以上药物可以起到通络经、理气化痰,可以排除身体的淤血,改善机体的血液循环。在用药物时加水煎煮,在温热时服用,每天1次,每天一剂。

清胃健中汤:取黄连、党参、制半夏、炙甘草、陈皮、木香,以上药物可以健脾补肾气,简单来说,就是可以增强机体的防护能力,使患者气血变得充足,精神更加饱满。在用药物时加水文火煎煮,每天1次,每天一剂。

龙胆草蒲公英汤:取龙胆草、甘草、全当归、白花蛇舌草、乌梅、蒲公英、杭白芍,以上药物可以起到清热解暑,促进血液、消化液以及其他体液的生成,保护患者胃肠功能。在用药物时加水煎煮,在温热时服用,每天1次,每天一剂。

百合路党参汤:取党参、白芍、怀山药、肉苁蓉、陈皮,用药物时加水煎煮3次,在温热时服用,每天3次,每天一剂,有助于减轻患者胃肠道疼痛症状。

请注意,以上药方仅供参考,具体使用时请咨询专业中医师,根据患者的具体病情和体质进行调整。同时,药物的煎煮方法和服用剂量也需严格按照医嘱执行。

3.推拿按摩:

通过对患者腹部进行顺时针按摩,可以加快胃肠道的蠕动,促进消化,同时对关元穴、天枢穴、背部膀胱经、脾俞穴、肝俞穴进行点按,每次10-15分钟,每天2-3次。借助对穴位的刺激,可以促进身体气血的流通,让患者身心保持放松。

4.针灸疗法:

针灸主要是通过对一些特定的穴位进行刺激,以改善患者肠道功能,减轻患者腹胀、腹泻、食欲不振等症状。对于糖尿病胃肠功能紊乱的患者,可以选择足三里、关元、天枢、上巨虚等穴位进行治疗。需要注意的是,针灸疗法存在感染的风险,因此需要由专业的医生规范地进行操作,患者切勿自行尝试。

5.情志调理:

中医认为脾胃与情绪密切相关,简单来说,个人的情绪波动会对胃肠蠕动造成影响,进而可能导致肠道功能紊乱。因此,在日常生活中,我们需要注意控制自己的情绪,保持良好的心态。当感到抑郁或焦虑时,可以通过听音乐、打太极拳、练习八段锦、散步等有氧运动来舒缓压力,或者寻求心理疏导来让自己放松下来。此外,保持规律的作息习惯、规律的饮食和充足的睡眠也至关重要,避免熬夜和过度劳累。

总而言之,

糖尿病患者若持续的高血糖水平升高,会对自主神经系统造成不良影响,导致胃肠道失去正常的工作能力,进而出现腹泻、腹胀、腹痛、便秘等症状。这些症状对患者日常生活、工作造成不利影响,需要引起高度的重视,积极寻求医生帮助,可以通过中医小妙招解决自己的烦恼。

生活·资讯

遗失声明登报

网上办理证件遗失声明, 公告发布, 分类广告, 扫描二维码, 方便、快捷。

招聘求职/房源租赁/生活服务

刊登电话: 4010358 QQ: 934437821

装饰·设计

装修热线

TEL:2861072

13855264565

生活服务

复印机送你用!

印一张只需一角钱

维修耗材抄表全包

13053113388

找工作 招职工

请扫码登录

蚌埠“三公里”就业圈。

专业搬家

★鸿福搬家 4191123

★吉发搬家 18955201336

开锁服务

★开锁换锁 2077110

蚌埠市发改委部分农副产品价格监测信息

名称	单价	名称	单价	名称	单价
粳米	¥2.30	山药	¥3.16	香菜	¥4.38
面粉1	¥2.03	生姜	¥7.25	青菜	¥2.05
大豆油	¥68.29	莲藕	¥3.75	茼蒿	¥2.68
食用调和油	¥73.51	洋葱	¥2.29	菠菜	¥2.99
猪后座肉	¥13.99	胡萝卜	¥1.79	韭菜	¥3.71
鲜牛肉	¥30.26	蒜头	¥7.18	长茄子	¥2.55
鲜羊肉	¥32.83	土豆	¥2.00	青椒	¥2.78
鸡蛋	¥5.36	大葱	¥3.11	西红柿	¥3.14
小仔鸡	¥14.21	芹菜	¥2.22	黄瓜	¥2.40
鲫鱼	¥10.90	黄豆芽	¥1.87	冬瓜	¥1.71
四季豆	¥7.49	莴笋	¥2.49	西兰花	¥4.65
毛豆	¥5.43	蒜苗	¥3.46	大白菜	¥0.64

以上为2025年1月7日部分农副产品市场均价,供参考。单位:元/500克 油:元/5升