



秋天来了,天气渐凉,很多患有骨关节炎的老年朋友又开始发愁了。专家认为,人过中年,几乎人人都会发生关节病变,只是发病时间早晚、病情轻重有别。

骨性关节炎又叫退行性关节炎,是关节代谢异常、磨损、老化的表现,临床易发生部位有髋关节、手部关节、脊柱等,但以膝关节最为多见。该病症状表现为逐渐加重的关节疼痛,据其疼痛特点被称为“休息痛”,即关节处于一定的位置过久或清晨起床时关节疼痛,稍加活动后,疼痛就会减轻。但如果活动过多的话,可加剧病患部位疼痛。

河南省人民医院疼痛科专家提醒患骨性关节炎的患者,预防保健需要

骨关节炎的预防与保健

河南省人民医院 王楠

注意以下五点:一、减轻体重:据研究表明,体重减轻 4.5 千克,可降低 5%患关节炎的风险。二、多吃富含钙和胶原蛋白的食品,增加多种维生素的摄入,维生素 D 可帮助钙质的吸收。三、关节处要注重防寒保暖,避免受潮受凉。四、尽量不要久坐、久站,不要让关节处长期处于一种体位。五、适当运动锻炼,对保持和改善关节活动以及增强受累关节肌力相当有利,以主动不负重练习为主,先做增强肌力的练习,逐渐练习增强关节治

愈度。四步练功法帮您缓解疼痛:一、直腿抬高练习法:仰卧,患膝伸直抬高 30~40 厘米,足跟相当于健侧足尖的高度,尽量维持这个体位,坚持不住时可放下休息相同时间,以上算一次。然后重复练习,每组 10~15 次,每天两次。如果可坚持 1 分钟以上,可进行负重直腿抬高练习。二、负重直腿抬高练习:动作同上,在足背上应负担一定的重量,可从 1 千克开始,逐渐增加到 5 千克,如果可坚持 1 分钟以上,可进行下一步练习。三、负重短弧练习:患者坐在床边,患膝下面垫一枕头,使之屈膝 30 度,患足负重从 5 千克开始,逐渐增加到 10 千克,做抬腿伸直练习,如果可坚持 1 分钟以上,可进行下一

步练习。四、负重长弧练习:患者坐在床边,屈膝 90 度,小腿下垂,患足负重从 10 千克开始,逐渐增加到 20 千克,做抬腿伸直练习,如果可坚持 1 分钟以上,则生活和工作基本可以达到正常。

坐位伸膝练习:患者坐于床上,患膝尽量伸直,足背伸,同侧手向下按膝,对侧手腰腹摸足。坐位垂膝摆动屈伸练习:患者坐于床边,患肢小腿下垂,以健肢帮助按压患肢,增加膝盖弯曲度。仰卧屈膝练习:仰卧床上,患膝屈髋 90 度,患膝尽量屈曲,以健肢协助按压患侧小腿以增加膝关节的屈曲。跪位屈膝练习:患者跪坐在床上,自行向后跪压以增加屈膝的角度。平躺“蹬三轮”:每天早晚躺在床上,模仿蹬三轮的动作,平躺的姿势可减轻易受损关节的负担。要注意把踝关节及受损的各个关节都锻炼到。水中运动:水中运动有水的浮力可以支撑,能减少体重对膝关节的压力,尤其是肥胖的病人。同时有助于强化患者的心肺能力,提高肌肉耐力,即使不小心跌倒,也不会出现运动损伤,多利用游泳的方式,有助于膝关节骨性关节炎病人的康复。

除以上所说的康复锻炼外,河南省人民医院疼痛科专家还建议患者可以采用超激光和低频脉冲治疗仪治疗,这不仅可以缓解患者的疼痛和肌肉痉挛,更有利于改善血液循环,减轻病患处的肿胀。与此同时,还可以使用阻滞法、针刀疗法等,这些都对治疗骨关节炎具有非常好的疗效。

骨关节炎相关因素

肥胖 被认为是膝骨关节炎最重要的危险因素,女性病人比男性更为明显。调查显示,肥胖女性如果在 10 年内体重减轻 5 千克,发生骨关节炎的危险性将减少 50%。

关节的损伤和过度使用 机械地重复使用某一关节是某些从业人员易于发生骨关节炎的原因,例如纺织工人易患手骨关节炎,退休职业运动员的膝骨关节炎的患病率较高,长期伏案工作也会增加颈腰椎关节炎的发

生。**某些特殊疾病** 例如先天性髋关节脱位、髌臼发育不良、股骨头缺血性坏死等都会使髋关节骨关节炎的发生大大提前,甚至某些年轻人也会因此患病。

膝关节交叉韧带和半月板损伤 可使关节软骨面局部的负荷和磨损增加。严重创伤特别是累及关节面的骨折,无疑会提前出现骨关节炎,医学上称之为创伤性关节炎。

骨关节炎的症状个人感觉差异颇大。有些人只是暂时地感觉轻微的不适,有些人却会感到非常不舒服。针对疾病的病因,我们可以采取积极的预防措施,来延缓软骨老化的进程并减轻相关的症状。

对骨关节炎患者的锻炼要一分为二,在急性炎症期,应禁止锻炼,少走多坐,甚至卧床休息。这时可行不活动关节的肌肉舒缩运动,促进关节的血液循环,加速炎症的吸收,待炎症消退后,再循序渐进地进行功能锻炼。此外,关节内有游离体形成时,也暂不宜进行关节功能锻炼。

乡村医生

提醒

2010 年 10 月 16 日
文字编辑 王威

责任编辑 张晓华
版式 子曦



何时饮水、饮水方式、饮水量非常重要,不好的饮水习惯将直接影响身体健康。养成良好的生活习惯是最好的健身之道。每天刷牙、洗完脸后,就要习惯性地喝清晨第一杯水。因为人在呼吸、皮肤汗液、小便中消耗了大量水分,所以早晨起床后处于生理性缺水状态。早起喝水水既可以补充身体对水分的需要,又可以冲刷胃肠道,还能美容养颜,稀释血液,促进血液循环,清醒大脑。早餐前 15 至 30 分钟,空腹小口喝一杯水(约 300 毫升)最佳。

医学专家提醒,早上喝水最佳,但早晨不宜饮用放置时间过长的水,不要喝果汁、可乐、汽水、咖啡、牛奶等饮料。汽水与可乐等碳酸饮料中含有柠檬酸,在代谢中会加速钙的排泄,长此以往会导致缺钙。有些饮料还有利尿作用,会增加机体对水分的需求,反而造成体内缺水。(郑峰)

秋季护足:六种脚部症状要当心

双脚感到不适,可能是疾病的信号。近日,美国足部医学协会提醒大家,出现以下问题要特别注意。

脚掌疼 走路、站立或按压时,拇指关节和脚掌疼痛,但没有红肿,可能是足底肌群损伤,可以每晚用热水泡脚;脚掌疼的同时,第三或第四脚趾也出现疼痛,可能是长期穿高跟鞋惹的祸。建议高跟鞋与平底鞋换着穿,如果必须穿,最好要选宽头、厚鞋底的鞋;如是没有原因的脚掌疼痛,同时有口渴、尿频、容易饿、体重减轻等症状时,就要考虑是否患有糖尿病了。

脚跟疼 绝大多数的脚后跟疼痛都是由韧带发炎引起的,而鞋子不合适是主要原因。长时间穿鞋底过硬、过软或太薄的鞋,都会出问题。另外,较胖的人也容易脚后跟疼。专家指出,护好脚后跟,先要选好鞋,买鞋一定要合脚,脚趾前留一横指的距离,少穿鞋底太薄的平底鞋。

脚趾甲厚重、发黄 通常由霉菌感染引起,人们毫无知觉,但这种感染很快会波及全部脚趾甲,导致其发出难闻的味道,颜色变深。如指甲松脆,说明是脚气感染,但如果只是指甲厚,可能是脚趾受损。

两脚麻 健康人双脚麻木,多是双脚长时间处于一种姿势导致,这种症状会自己消失,但如果持续时间较长,或反复发作,时轻时重,就可能是疾病引起的病理性麻木,如血栓性脉管炎等,应该引起重视。

脚肿 除了久站、久坐或下蹲引起的脚肿,以及女性经期、孕期出现的浮肿外,两脚不明原因的肿胀,可能是心脏病、内分泌等疾病的信号。

脚抽筋 睡觉时总是脚抽筋,应该增加钙、钾和镁的摄入。脚抽筋时,可以按摩疼痛部位,也可以冷敷。为了避免抽筋,睡觉前可伸伸脚,然后喝杯热牛奶。(倪聪)



能使肠壁的神经和肌肉组织损伤,导致息肉出现,成为大肠癌的一个危险因素。

因此,现在的医生已经不推荐病人使用刺激性的泻药,而像乳糖类的渗透性泻药和有米糠等成分的容积性泻药越来越被看好,将在未来应用到临床,给便秘病人以更多的保护。

(据《当代健康报》)

手足癣治疗心得

手足癣是由真菌侵及皮肤而引起的临床常见的多发性皮肤病,以局部皮疹、糜烂伴瘙痒为主要特征,由于其病程较长且易反复发作,故给患者的工作和生活带来极大的不便。目前临床上对于该病的治疗方法很多,但非常理想有效的方法却极少。笔者经过多年临床探索,总结出一方,疗效确切,复发率低,且较为经济方便。

方法

洁尔阴、白醋加温开水(按 1:2:10 比例)泡洗患处,每晚 20~30 分钟,每天 1 次,另外以派瑞松和克霉唑软膏(1:1)外涂患处每天两次,一般 3 天后见效,7~10 天痊愈,此后每周泡洗 1 次,可明显减少复发率。

典型病例

患者,女,32 岁,企业职工,于 2000 年 5 月就诊,自述患足癣 6 年余,反复难愈,局部瘙痒难忍,对生活质量造成较大的影响,且近两年来累及趾甲,导致了甲癣的发生。用上方治疗 5 天后,患者病情明显好转,两周后足癣即治愈,嘱其日后经常泡洗。6 个月后感悉,其不但足癣未曾复发,甲癣也逐渐痊愈。

讨论

药效分析:洁尔阴为中药制剂,主要由苦参、蛇床子、地肤子、百部等组成,具有清热解毒、杀虫止痒之功效,对皮肤真菌有较强的杀灭或抑制作用,白醋则有杀菌消毒、软化皮肤的作用,有利于药物有效成分向皮肤深层渗透。派瑞松为复方制剂,其中的主要成分益康唑,对各种真菌有着较强的抑制作用,再配以专门用于治疗皮肤真菌的克霉唑软膏,中西药结合,更增强了对真菌的杀灭和抑制作用,从而加速了手足癣的治愈。

(权自旗)

难忘的一例过敏

1998 年刚毕业,我就开始独自行医了。

那晚有一个感冒病人,体温不高,输的是青霉素和清开灵,分两组输的。第二瓶清开灵输了三分之一时,病人诉憋气、心慌,听诊左下肺有湿罗音。那时我没多少临床经验,头一下懵了,慌乱之中拔掉输液针头,给病人肌注了一支肾上腺素,又肌注一支氨茶碱。5 分钟以后病人无缓解,我找了辆车把病人送到县医院。等到了医院时病人已经没大碍了。急诊医生诊断之后说清开灵过敏,开了一瓶葡萄糖让回家输。回来之后输了三分之一病人又出现寒战,最后肌注 5 毫克地塞米松,再也不敢输了。后来才知道,病人是过敏体质。

这件事过去 10 多年了,每每想起来还记忆犹新。作为医生,随时有可能出现突发状况,只有保持稳定的情绪和冷静的头脑,才能处理好。

(陈泽新)

乡村医生

2010 年 10 月 16 日
文字编辑 王威

责任编辑 张晓华
版式 子曦

中医治不安腿综合征

不安腿综合征又称“不安肢综合征”,主要症状特点为:

一、人睡前发作。

二、双(或单侧)下肢不自主抖动,酸,麻,胀,痛,蚁行感,烧灼感。

三、严重影响睡眠,患者患病时常以敲打下肢,散步,按摩等方法缓解病痛,熟睡后症状即行消失,白天没有与之相关的症状。

患者两腿经常感觉麻木或酸胀,卧床时加重,活动后减轻,伴心悸怔忡,失眠头晕,四肢无力,口淡纳差,面色不华,脉细无力、大便不实等。用下方能益气和营,温通经脉,治不安腿综合征。

处方:鸡血藤 30 克,当归 10 克,丹参 12 克,炙黄芪 20 克,桂枝 15 克,白芍 12 克,生姜 3 片,大枣 5 枚,红参 5 克(另煎兑服)。

上药水煎服,每天 1 剂,10 天为一疗程。(赵今)

小儿速效止咳贴膏

小儿速效止咳贴膏组成:盐酸异丙嗪 1 片,复方甘草片 2 片,654-2 片 1 片。

用法:将上药共研细末,用藿香正气水少许调成膏状,放于天突穴,再用普通橡胶膏贴其上,12 小时后取下。

主治:各种原因引起的小儿咳嗽,咳嗽。(王景林)

心脏病心力衰竭水肿方

药物组成:茯苓 15 克,白术 10 克,白芍 12 克,生姜 10 克,制附子 10 克,苍术 10 克。水煎服,日 1 剂,分 2 次温服,7 天为 1 个疗程。

功效:温阳利水,健脾强心。

治疗各种心脏病,心力衰竭引起的水肿或全身水肿,心悸气喘,动则加重,咳嗽喘息,不能平卧,小便短少,手冷肢凉,舌淡苔白,脉细无力等。(王景林)

巧治指头疔

指头疔,刺痛难忍,坐立不安,夜不成眠,心情烦躁。

在疮体尚未破口流脓之前,取生黄豆 25 克,用清水泡透,捣烂成糊,敷于患处,加以包扎,每天一换,3-5 天疮体即逐渐消失而愈。若疮体已破口流脓,使用本方无效。

(王景林)

个体诊所如何在竞争激烈的医疗环境中占有一席之地,笔者认为临床基本功至关重要。

一、练就一针见血的穿刺绝活

个体医生承担着医生和护士的双重角色,静脉穿刺天天会遇到。不管男女老少,静脉穿刺时你能否一针见血尤为重要。如果一次输液,你穿刺两次以上未能成功,那么患者继续前来就诊的概率为 0。在我刚开始从业时,遇到过一个 5 岁男孩,胖胖的,手背静脉充盈不是很好,结果我扎了 5 针也没有扎上。这可气坏了家长,即使我百般解释,人家还是抱着孩子头也不回地走了,最可悲的是我们还是邻居。可想而知,从此我臭名远扬,小孩子过来看病,最多也就是拿点药吃。从那以后,我苦心钻研穿刺技术,勤学苦练,终有所收获,诊所的儿科病人猛增。对于静脉穿刺,要想提高水平,没有什么捷径可走,必须勤学苦练,在实践中总结提高。

二、重点研究呼吸和消化科两大系统疾病

我们面对的是基层,接触的是广大基层百姓,咳嗽、发热、流鼻涕、腹胀、胃胀、拉肚子等疾病几乎每天都可见到。在临床工作中,这些病几乎充斥了整个门诊日志。对于这样的病人,如何通过一些表象特征得出一个恰当的诊断,再通过进一步检查得出明确的诊断,这里面的理论功底不可小视。在诊疗中我们要知其然还要知其所以然,对疾病的走向要有清晰的认知。

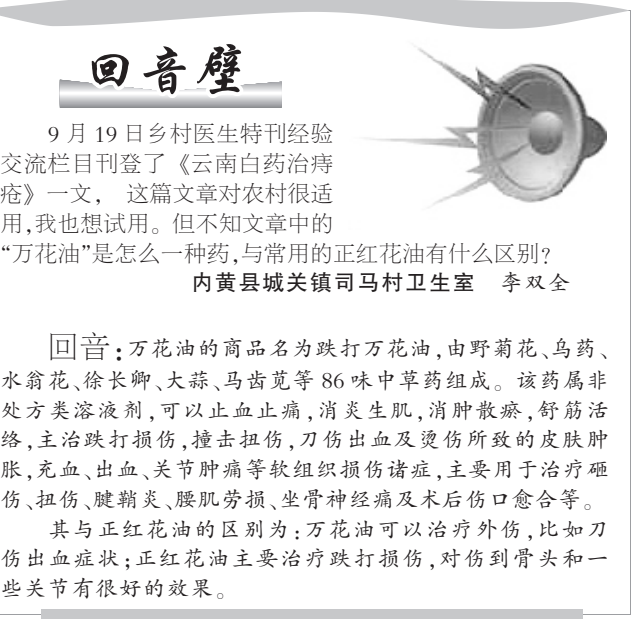
三、中药西药双管齐下

我认为中药对一些慢性病及妇科病有着西药无可取代的优越性。在西药利润日渐微薄的今天,打开中医之门,熟知一些中药方剂,有时会给你一些意想不到的惊喜。

四、办好特色专科

很多人靠“一招精”风靡十里八乡,有的专治青春痘,有的专治乙肝、有的专治颈肩腰腿疼,诸如此类。要想办好诊所,必须要有特色。

开诊所必须练好的基本功



编辑信箱(医学专业类):65972376@163.com

妙招共享

乡村医生

针刺耳尖治疗红眼病

郸城县第二人民医院 王赞

急性结膜炎是一种常见的眼科传染性疾病,俗称“红眼病”,临床表现双眼明显充血、畏光、流泪及视力障碍等。我科采用耳尖点刺出血达到意想不到的效果,受到广大患者的一致好评。

患者出现“红眼病”时,或有眼部不适类似“红眼病”症状者,取双侧耳尖常规消毒后点刺出血各 3~5 滴,再取一侧耳穴贴压。取:肺、眼、目 2、脾、肾上腺等穴,3~7 日即愈。

碘酒治宫颈糜烂



宫颈糜烂是常见病,多发病,有冲洗、涂药、电疗、服药等多种治疗方法。此病若治疗不当,常顽固不愈,并可引发多种其他妇科疾病。

宫颈糜烂的患处寄居着很多杂菌和致病微生物,若用多种方法涂片、培养查菌,结果常变化

多端。一般用的抗菌消炎药常顾此失彼,治了这种菌治不了那种菌。治疗时减轻,不治时复发,屡查屡治,总难奏效。其实,有一个把这些杂菌“一锅端”的办法,就是涂碘酒。

医生可用一团药棉,拴一根长线,浸透 2%的碘酒后塞到子宫颈上,把线头留在外阴,一日后患者可拉线把棉团抽出。轻症患者一次即愈,不愈者可隔日再用一次。

有人担心碘酒有腐蚀性,其实子宫颈口的黏液会使碘酒稀释,不会造成灼伤。

为了预防复发,应同时涂碘甘油把患者的阴道炎、外阴炎和丈夫的龟头包皮炎一并治愈。

(马翔宇)

雾化吸入是指药物通过雾化器直接吸入呼吸道,局部药物浓度大,奏效快,操作简单、方便、快捷、安全性好。此技术是将解冻的清开灵(10~20 毫克/千克体重/次)用注射用水或生理盐水 2 毫升溶解,置于雾化器药液罐中,待喷嘴有均匀白色气雾喷出后,将面罩紧扣患儿口鼻进行吸入,3~5 分钟/次,2 次/天。清开灵具有清热解毒、化痰通络、醒脑开窍之功效,利用雾化器将药物制成气溶胶微粒,吸入后沉降于下气道或肺部,使局部药物浓度高,可达到消炎、镇咳、祛痰、解除支气管痉挛,使气道通畅,改善通气功能以及有湿化和清洁呼吸道分泌物的

作用,使痰液稀释,易排出体外。此法无创给药,患儿接受性好,提高了疗效,缩短了疗程,而且方便、快捷、安全,可治各种呼吸道感染性疾病。局部给药配合全身用药,有利于疾病治愈以及恢复,疗效显著。(冯瑾语)