

不穿秋裤 能不能冻出关节炎?

目前此疑问虽没有明确结论,但关节保暖确有必要



本期指导专家

王志坚

大连市第三人民医院
关节足踝创伤科主任
出诊时间:周四上午

大多数关节炎、风湿等疾病,其实指的是骨关节炎,其大部分炎症的发生都与关节达到使用寿命有关。还有一些关节炎是由于人体免疫系统功能紊乱所致,少部分由于微生物感染所导致。

寒冷天气会出现肌肉收缩、关节僵硬、关节血运减少、滑液分泌减少的情况,发生关节意外受伤的概率会大大增加。因此,寒冷季节做好关节保暖是很有必要的。秋裤,该穿还得穿!

A 贴膏药对于治疗骨关节炎有用吗?

中药类的膏药主要是通过增加局部血液循环达到消炎治疗的作用,而西药类的膏药通过皮肤渗透进去直接发生镇痛消炎作用。两类药物对症状减轻都是有帮助的,但是对于疾病的发展或者延缓发展没有太多的帮助。

医生提醒,别轻信一些民间的土办法,治疗关节炎要对症下药:风湿性关节炎可以通过吃药来调理,像其他的一些关节炎病症必须到医院看医生,如果是骨性关节炎、外伤性关节炎就一定要到医院去,必要的时候要去做手术。

B 一旦诊断是骨性关节炎,应该怎么办?

膝关节骨性关节炎的治疗是一个综合治疗,首先要看病人疾病的程度,是早期轻度,还是中晚期重度的,还要看这个病人有没有易感因素,需要避免长时间的蹲跪,有些人喜欢爬山,建议尽量不要去做爬山这样的运动。还有病人身体比较胖,体重超标,建议想

办法减肥。医生要指导病人进行膝关节功能训练,加强膝关节周围肌肉的力量、弹性、平衡力等方面的训练,还有结合药物治疗,比如消炎镇痛类的药物,润滑类的药物等。如果到了中晚期,可能前面谈到的这些办法作用不那么明显了,建议病人采取手术治疗。

C 人工关节置换手术没那么可怕

67岁的张阿姨,因为膝关节退行性骨性关节炎,长期饱受痛苦,经过保守治疗没有缓解,近日在医生的建议下,选择人工关节置换手术。王志坚主任给张阿姨“量身定制”的膝关节置换采用的是保留后交叉韧带的膝关节置换手术。“后交叉韧带是膝关节最为强韧的一条韧带,对于稳定膝关节屈曲间隙极为重要。”王志坚说,保留了后交叉韧带,就保留了

膝关节一个非常重要的中央稳定性结构,能够使膝关节置换后在活动过程中更稳定,上下楼能力更好。同时,手术中也保留了更多正常的骨质与软组织,更接近于表面置换,从而患者受到的创伤更小。“从2003年开始,市三院的膝关节手术就采用此种方法,目前千余例患者没有一例翻修。”

大连市第三人民医院

健康小提醒

天冷用好两种叶

风热感冒吃薄荷叶 风寒咳嗽用紫苏叶

薄荷叶

薄荷味辛,性凉,归肺、肝经,具有疏散风热、利咽透疹、疏肝行气的功效。临床上薄荷常与金银花、菊花、桑叶等配伍治疗风热感冒、温病初起诸症。银翘散、桑菊饮中均配以薄荷,起到疏散风热、清利头目、解毒利咽的作用。

日常生活中,外感风热时食用薄荷叶可用作代茶饮,风寒感冒者忌服;如果鼻炎犯了,喷嚏不断,试试薄荷透鼻饮;如果被蚊虫叮咬,把鲜薄荷叶弄碎,擦在皮肤上,会舒适很多,薄荷油能起到消炎、止痛、止痒、局部麻醉和抗刺

紫苏叶

吃螃蟹时,我们都会就着苏叶或者姜汁,这是因为它们既能中和螃蟹的寒性,又能解螃蟹的毒性。紫苏叶味辛性温,归肺、脾经,具有解表散寒、行气和胃的功效。

秋天容易患风寒感冒,一般表现为咳嗽声重,咽喉发痒,痰液稀薄色白,常伴鼻塞、流鼻涕、头痛或可见恶寒发热、无汗等。推荐食疗方苏叶粥。秋季胃寒疼痛的人也很常见,推荐紫苏生姜红枣粥,可起到暖胃散寒、助消化的作用。 陈占功

自酿果酒 当心甲醇超标

时下葡萄大量上市,除了直接吃,还有很多人喜欢用来酿酒,但自酿果酒可能存在一定的食品安全风险。

酿酒是一个复杂的发酵过程,耗时长,从数周到数月。在此期间,存在很多隐患,比如甲醇超标。需要说明的是,工业酿酒用的是果皮厚、颜色深的酿酒葡萄,它们和市面上的鲜食葡萄不是一个品种。鲜食葡萄表皮的多酚抗氧化物质和糖分水平都远不及酿酒葡萄高,因此成品酒的风味和保健效果都大打折扣。而且工业生产中会添加酿酒酵母,家庭酿酒则只利用葡萄表面的天然酵母,不仅可能产生异味,还不能把葡萄糖发酵完全,保质期也有限。 唐墨莲



咨询

问题

我父亲今年76岁,本身有高血压、高血脂,近半个月来,他经常哈欠连天,困意绵绵,还出现了肢体乏力、萎靡不振等现象。到医院经检查确诊为脑中风。请问老打哈欠是中风征兆吗,怎么留意和防止再次中风



老打哈欠 是中风征兆吗

中风大致分为两种:一种是因脑动脉破裂而发生的脑溢血,如果发作会导致患者半身不遂、偏瘫等;另一种是脑动脉栓塞引发的局部缺血性中风,可使人脑缺血、缺氧,比较严重时会危及生命。一般情况下,人在感到疲劳困倦时,常打几个哈欠,可使疲劳感暂时减轻,可是中老年人,尤其是高血压、动脉硬化者,若频频打哈欠,就有可能可能是缺血性脑中风的先兆,应提高警惕。打哈欠可使胸腔内压力下降,上下腔静脉回流心脏的血量增多,心脏的输出血量增多,脑细胞的供血能力得到改善。但这种改善是暂时的,因此,频频打哈欠常预示缺血性脑中风可能在近期内发生。

中老年人,尤其是有心脑血管疾病者,若出现无诱因的频繁哈欠,切不可掉以轻心,应及时去医院检查,在医生指导下对高血压、高血脂等积极进行治疗,尽量将脑中风控制在萌芽状态。此外,还有些征兆也要留意:一侧面部、手臂或腿部突然麻木或无力;突然出现言语或理解障碍;突然出现单眼或双眼视物障碍;突然出现行走困难、眩晕或平衡困难;突然出现不明原因严重头痛等,就应当考虑脑中风,及早防范与治疗。 刘春岭