

秋风起关节痛 当心“致残杀手”

康复训练避免登山、上下楼梯、暴走、长时间伏案工作等



■记者王艳

近日,56岁的黄女士由于结构性增生,手指关节出现了偏斜、红肿、僵硬、疼痛,想拿东西都使不上劲,这才到医院骨科求治。医生看到黄女士的手指已经严重变形,告诉她这是患上了手指骨关节炎。

严重的骨关节炎可影响患者生活和工作

王昌兴,主任医师,教授,医学博士,硕士生导师,浙江省新华医院骨科主任,中国医师协会骨科医师分会骨科康复专业委员会委员、中国中西医结合学会骨伤分会关节专业委员会委员、浙江省中西医结合学会骨伤专业委员会副主任委员、浙江省医学会骨科分会关节外科学组委员。2005年入选浙江省“新世纪151人才”。

国内首创股骨头持续药物灌注治疗股骨头无菌性坏死、髋关节脱位的股骨头血运观察等;省内较早开展肩关节置换术、年轻患者的CFP人工关节置换术、单臂外固定架在肱骨延长中的应用、PRSS脊柱侧弯矫形术、可撑开椎间融合器治疗腰椎间盘突出等。

骨关节炎疾病早期由于受累关节疼痛、僵硬,患者活动能力受限,骨关节炎为不可逆疾病

骨关节炎的起病缓慢,很多

到影响,生活质量随之下降。随着病情持续发展,可能会导致关节功能丧失而致残,患者会失去工作能力,生活将无法自理。

骨关节炎是老年人致残的头号“杀手”

王昌兴介绍,骨关节炎属于中老年多发的慢性疾病之一,据统计,骨关节炎在我国的发病率高达3%,即3600万病人。其中50岁以上的患者占50%,老年女性比男性更为多见,65岁以上有90%的女性和80%的男性均患有此病。随着老龄化社会的到来,患病人数还将以15%~20%速度增长。

据WHO(世界卫生组织)统计,目前全球10%的人口的医疗问题源于骨关节炎。骨关节炎的致残率高达53%,已然成为老年人致残的头号“杀手”。

而且,骨关节炎并非老年人的“专利”,由关节外伤、关节过度使用引起继发性骨关节炎往往与年龄因素无关。近年来,“有车一族”、“高跟鞋女士”、运动爱好者、重体力工作者等中青年骨关节炎患者明显增多。

骨关节炎为不可逆疾病

骨关节炎的起病缓慢,很多

骨关节炎的患者由于早期没有发现疾病,甚至还有不少患者存在侥幸心理,认为骨关节炎危害不到生命安全,就一拖再拖。王昌兴表示,由于骨关节炎是不可逆疾病,为了延缓疾病发展应该及时到医院诊治。每年的10月12日是世界骨关节炎日,其目的也是提醒人们重视对骨性关节炎的防治,早预防、早诊断、早治疗,防止致残。

如果早期发现疾病,可以通过药物治疗,不但能减轻或消除疼痛,矫正畸形,还可以改善或恢复关节功能,改善生活质量。王昌兴建议读者,如发现关节痛、关节僵硬、关节肿胀、关节突然打软以及关节畸形等症状时,及时到医院就诊,根据病情确定治疗方案,对症治疗,对因治疗。

当患者的关节疾病处在早、中期时,配合药物治疗外,还可以借助推拿、按摩、针灸、康复运动等一系列方法辅助治疗,减轻患者局部的不适。

如果病情发展到严重阶段,关节软骨丢失严重,关节间隙过小,关节功能丧失,严重影响日常生活,经保守治疗无效,应考虑人工关节置换,主要是人工膝关节和人工髋关节置换

手术。

康复训练尽量避免登山、上下楼、暴走等运动

有些患者为了活动关节,刻意去登山、爬楼梯、练下蹲,或以半蹲姿势做膝关节左右大幅度摇晃动作,王昌兴提醒,这样做都是不可取的。因为人在爬楼梯时,关节负重是正常时的4~5倍,此时不恰当的运动只会加重关节的磨损。因此,骨关节炎患者康复训练尽量避免登山、上下楼、暴走、跑跳等运动,也不要长时间伏案工作不运动,以防止对关节的损害。

平时可以做一些游泳、散步、慢跑以及一些非负重器材的运动,当感到关节肿胀、疼痛加重时应注意休息。在活动困难时,一定要使用手杖、拐杖这类辅助工具与支具帮助自己,从而减轻身体的压力。

进食高钙食品,以确保骨质代谢的正常需要。

超重者宜控制饮食,适当活动,减轻体重,以减轻关节负重。

当患上骨关节炎后,尤其是到了秋季应当特别当心骨关节炎的复发。天冷注意保暖,穿着稍微厚实些的衣服和袜子,用热水洗澡,多用热水泡脚等。



王来法对话健康

胃病为何久治不愈?

问:我在一线教师岗位工作了10年,我们办公室有三个得了胃病,年年换季的时候发病,到处吃药,时好时坏,拖成了老胃病,为什么胃病久治不愈?

答:胃病久治不愈的原因很多,我认为这几点很重要:第一,医生本事再大,要是药材不好,照样是白搭。像杭州有一家很有名的老药店,他们二任老总都到我这里来看过胃病,他们是一定要配我这里的中草药的,为什么呢,因为他们是内行,晓得“橘生淮南则为橘,生于淮北则为枳”。

第二,煎药是很有讲究的,一定要在这个上面把好关,好的药物如果煎药不当就会失去功效而使疾病久治不愈。

第三,现在存在抗生素滥用现象,使幽门螺杆菌产生了越来越强的耐药性。往往是幽门螺杆菌产生假死并复活,而有益菌却已被杀死了。

另外,抗生素等药物对胃黏膜有伤害,长期滥用会使胃黏膜受到损伤,从而引起慢性胃炎及溃疡等。药物伤害脾胃,影响了脾胃对药物的敏感度使药物吸收功能低下,造成胃食道等病变部位的修复困难。

第四,不合理的饮食和生活习惯及不当的保养等也是久治不愈的重要原因。

我经常做这样一个比喻,胃病病人有时胃内环境就像一个垃圾桶,比如有幽门螺杆菌的胃病患者,幽门螺杆菌就像苍蝇,人们总

是想办法把苍蝇杀死,却不去清理垃圾桶,过段时间苍蝇又会乱飞。所以治疗胃病时,不仅需要对症用药,还需要想办法让脾胃强壮起来,而中医能够很好地调理脾胃。因为脾胃是后天之本,脾胃不好,百病丛生。比如,骨折的血肿,胃气好的人,消失得快;胃气差的人,消失得慢;有很多肝病、肾病、肿瘤等病人,就是因为胃病胃口不好或消化吸收不好,而久治不愈或疾病恶化。

俗话说,胃病“三分靠治,七分靠养”,因此建议你的同事们不仅要仔细检查,找出胃病原因,对症治疗,还需配合饮食、精神等方面 的调养。

在饮食上,首先三餐要均衡,定时定量,进食时要细嚼慢咽;少吃或不吃腌菜、烟熏油煎和霉变食物,不要暴饮暴食,吃得太快太烫太冷;不吸烟、少喝酒;喝水也要喝得干净。

在情绪上,保持健康爽朗的心态。性格内向的人往往容易患病,而一般性格开朗直爽的人不太会得胃病。有什么不开心的事就找个人说出来,或者找一种合理的方式发泄掉,不要藏在心里。

有胃病的人饭后不宜立即运动,最好休息一下,等食物消化得差不多了再开始工作,或者慢步行走。另外,非紧急情况也不提倡长期吃药,因为很多药对胃有副作用,所以需要整体治疗,中医良方对于养胃有较好效果。

特别提醒

接种疫苗预防呼吸道传染病

■记者王艳

通过接种相应的疫苗能预防绝大部分的常见传染病。目前已进入接种流感疫苗的最佳季节,建议老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等重点人群尽早接种。此外,肺 炎疫苗对流感、肺炎等呼吸道传染病的预防效果良好,读者可根据需要选择接种。

省疾控中心专家同时提醒,秋 季预防呼吸道传染病还需加强锻炼,增强血液循环,提高免疫力;注意生 活规律,保证充足睡眠;及时增添衣 物,避免受凉;加强个人卫生和个人 防护,勤洗手、勤漱口,不要用脏手触 摸脸、眼、口等部位;定期开窗通风, 增强室内空气流通;出门在外要尽量 站在空气通畅的地方,尽量少到拥挤 的公共场所,雾天外出可戴口罩。如 果出现鼻塞、咳嗽、流涕等呼吸道症 状,应及时就医,同时戴好口罩,降低 疾病传播给他人的概率。

专家介绍,秋季是呼吸道传染 病的高发季节。

常见的呼吸道传染病有流行 性感冒、肺炎、腮腺炎、流行性脑膜 炎、水痘、禽流感等。其中,流行性 感冒是一种由流感病毒引起的急 性呼吸道感染,与普通感冒不同, 它传染性强、传播速度快,每年11月 到第二年4月为流感盛行时期。

预防呼吸道传染病最有效的方法是接种疫苗,特别是对于抵 抗力相对较弱的儿童和老年人,

健康资讯

哮喘发病机制新发现或推动产生新疗法

■华义

比如哮喘。在患病实验鼠的呼 吸道内,My19/12蛋白表达增加,由 血小板释放的My19/12蛋白会附着于血管内壁表面并在血管内形成网状结构。此外, My19/12蛋白还会渗透至血管周 围间隙,并发挥平台和通道的作用,帮助病原性免疫细胞到 达肺部引发炎症。

研究小组制成了能够阻止 My19/12蛋白发挥作用的抗体,并在实验鼠身上确认了这种抗体的效果。他们还成功开发了适 用于人体的抗体物质,正在推进实 用化的研究。目前对于重度哮喘 的治疗主要是注射类固醇,但是有 可能导致患者免疫力下降。

健康专题

心理疏导,让你远离抑郁

世界卫生组织认为,精神卫生是指一种健康状态,在这种状态中,每个人都能够认识到自身潜力,能够适应正常的生活压力,能够有效地工作,并能够为其居住的社区做出贡献。

世卫组织公布的最新数据显示,全球约有超过4.5亿精神健康障碍患者,其中四分之三生活在中低收入国家。精神健康障碍已成 为严重而又耗资巨大的全球性社会性卫生问题,影响着不同年龄、不同文化、不同社会经济地位的人群。因此,积极预防不良心理和 行为问题的发生是当前刻不容缓的行动。

身心健康别忽视心理体检

■记者王艳

过评估结果,更好地了解他们的精神状态、心理健康程度、个性特点等。

倪喆说,现在定期的身体检查已经非常普及,人们对定期体检也非常重视,但是对心理体检的知晓程度还远远不够,很多人不知道还可以做心理体检,主动要求做心理检查的人则更少。其实,心理体检与一般的体检一样重要,能够帮助人们在早期发现一些身心健康问题,比如恐惧、焦虑、内疚、压抑、愤怒、沮丧等等引起的身心不适。尽早进行干预,能够起到较好的预防作用。

据了解,该院心理测验室目前已经和多家医院的体检中心合作,针对市场需求,提供职场心理、婚姻关系、老人健康、儿童认知等不同方向的心理体检套餐。倪喆建议,健康人群应该像身体检查一样至少每年做一次心理体检,以更好地了解自己的情况,尽早发现、预防心理疾病。碰到长时间的心情忧郁等心理问题时,应该主动做次专业的心理体检,及早了解自己当前的精神健康状态,及时进行心理疏导。

其次,要坚持药物维持治疗。精神疾病治疗后症状得到一定的缓解,导致大多数患者不愿意再继续吃药,这是造成精神疾病易复发的主要原因。据统计,没有维持治疗的患者,复发率高达80%。因此,即使是治疗效果有明显改善后仍然要进行药物的维持治疗,用量的确定要由医生来决定,不可擅自停药或调整药量。

再次,家属要定期带患者来门诊复查。复查可以使医生连续地、动态地了解病情,及时调整治疗药物;也可以帮助患者客观认识疾病,理解复发的危害,去除诱因,及时疏导患者的心理问题。一般情况下,应一个月复查一次,如果有特殊情况,可随时就诊。

最后,尤其要注意发现复发的先兆,及时处理。比如,之前发病时所出现的症状再次出现便是最有力的复发征兆。另外,不

家人要第一时间捕捉复发先兆

■记者王艳

一定的缓解,导致大多数患者不愿意再继续吃药,这是造成精神疾病易复发的主要原因。据统计,没有维持治疗的患者,复发率高达80%。因此,即使是治疗效果有明显改善后仍然要进行药物的维持治疗,用量的确定要由医生来决定,不可擅自停药或调整药量。

再次,家属要定期带患者来门诊复查。复查可以使医生连续地、动态地了解病情,及时调整治疗药物;也可以帮助患者客观认识疾病,理解复发的危害,去除诱因,及时疏导患者的心理问题。一般情况下,应一个月复查一次,如果有特殊情况,可随时就诊。

最后,尤其要注意发现复发的先兆,及时处理。比如,之前发病时所出现的症状再次出现便是最有力的复发征兆。另外,不

承认自己有病,甚至拒绝服药;出现睡眠障碍,有失眠、嗜睡、早醒、多梦等各种形式;出现消极逃避的想法,越发生活懒散,得过且过,甚至不修边幅,或过度打扮自己,过度讲究;注意力不集中,工作或学习能力下降;情绪不稳定,脾气变化多样,往往冲动、急躁、兴奋话多是躁狂的标志性特征,敏感多疑、孤僻冷漠可能由被害妄想所驱使。

马永春特别提醒,只有家属能够参与到患者的健康管理当中来,做患者的知心人,了解患者的变化,才有可能在第一时间捕捉到复发先兆,及时阻一次病情复发。上述现象不一定都是复发的先兆,但家属要了解其可能的原因,及时向医生反映,做进一步的观察和处理。这样就有可能避免一次复发,或者使复发的时间缩短、程度减轻。

慢性病患者常伴随着焦虑、抑郁

■记者王艳

生病除了会造成身体的不适,还会影响心情,尤其是那些心血管疾病、恶性肿瘤等慢性疾病,往往紧接着就会给患者带来焦虑、抑郁等精神疾病。

杭州市第七人民医院情感障 症病区主任谭忠林副主任医师表 示,慢性躯体疾病与抑郁症共病率很高,慢性病越严重的患者患抑郁症的可能性越大。慢性病患者普遍存在一些心理问题,如焦虑、抑郁、自杀倾向等。这些伴随的焦虑、抑郁障碍,不仅使疾病的治疗和康复更为复杂,也严重降低了患者的生活质量。

有研究表明,40%~65%的心

脏病患者会出现抑郁症;10%~35%的脑卒中患者会发生抑郁 症;糖尿病患者中患抑郁障碍率 为9%~27%;恶性肿瘤与抑郁障 症共病比例在三分之一左右;高 血压患者中患抑郁等精神障碍 的比例也很高。

为什么这么多人在患上慢性 躯体疾病后会紧接着得抑郁症? 谭忠林介绍,一方面,躯体疾病会影 响神经递质分泌,损伤调节情 绪的神经化学通路;另一方面,躯 体疾病常常伴有疼痛、痛苦、健康 及社会地位的丧失,还可能有严 重的经济压力、失业威胁、重度疾 残等问题。此外,抑郁和躯体疾 病间还会相互作用,这些都会诱 发或加重抑郁症。

有研究表明,40%~65%的心

脏病患者会出现抑郁症;10%~35%的脑卒中患者会发生抑郁 症;糖尿病患者中患抑郁障碍率 为9%~27%;恶性肿瘤与抑郁障 症共病比例在三分之一左右;高 血压患者中患抑郁等精神障碍 的比例也很高。

有研究表明,40%~65%的心

<p