


专家问诊

“忘穿秋裤”会被冻出关节炎吗

骨科专家教你如何养护、治疗关节



叶湛 台州市第一人民医院骨科主任医师, 骨关节运动医学专业组组长, 国家级骨科住培基地教学主任, 浙江省骨科医师协会保髋保膝分会委员, 浙江省康复医学会四肢功能重建专业委员会委员。擅长骨质疏松松诊治, 髋膝关节置换及肩、膝关节损伤关节镜微创治疗。

■记者程雪

天气逐渐转凉,很多人都默默地穿上了秋裤御寒。但也有一小撮儿爱美人士在悄无声息中掀起一股反秋裤潮流。不穿秋裤真会冻出关节炎吗?关节炎患者又该如何应对严寒?本期邀请台州市第一人民医院骨科主任医师叶湛科普关节炎的病因,如何治疗,以及冬日养护要点。

关节炎是这样形成的

关节炎是发生于关节部位的炎症,其典型表现为关节部位的疼痛、肿胀、活动受限。最为常见的关节炎是关节退变老化所导致的骨关节炎。“可以把人体关节结构看成一套机械轴承,运行久了会老化,使用不当也会产生磨损。”叶湛介绍说,关节退变主要表现为关节间隙变窄,导致关节软骨之间磨损增加,从而刺激关节发生炎症,其疼痛往往会随着活动加重,不过在充分休息后得到缓解。

骨关节炎发病的危险因素包括高龄、肥胖、遗传、雌激素缺乏、骨密度异常、过度运动、吸烟、维生素D缺乏、创伤、关节形态异常等。还有一种大家熟悉的关节炎叫类风湿性关节炎。“虽然疾病的

名称中包含‘风’和‘湿’,让人往往容易联想到气候、湿度和寒冷,但实际上并无相关性。”叶湛补充说明,类风湿性关节炎属于风湿免疫疾病,是一种常见的结缔组织炎症,临床症状主要为关节和肌肉的游走性酸楚、疼痛。全身关节都可能发生红、肿、热、痛,并不仅仅和膝关节有关。

痛风性关节炎也是关节炎成因之一。此类患者由于嘌呤代谢紊乱而尿酸升高,尿酸盐沉积于关节,从而导致关节炎。它与高嘌呤饮食有关,包括动物内脏、海鲜、酒精、肉汤、豆制品等,往往起病较急,关节疼痛和肿胀感剧烈。

不穿秋裤会不会得关节炎?

寒潮、降温、降雨等天气变化之前,关节炎患者往往感知最为敏感。“寒冷并不是关节炎的成因,只能算是一种诱因。”叶湛解释称,寒冷并不能直接导致关节炎,但是会加剧关节炎症状。因为关节发生炎症时,关节液中会释放一种导致疼痛的物质,即炎症因子。在阴雨或低温天气下,关节液的循环变慢而肿胀,炎症因子的排泄出现障碍,从而疼痛加重。

不穿秋裤也不会冻出关节炎。但有人可能有亲身体会,受

凉后就会出现关节疼。之所以会出现这种情况,是由于自然状态下人体关节本身的血液流动就缓慢、血液供应不丰富。当寒冷刺激时会造成血管痉挛,使血流缓慢,供血量减少。血流放缓后,不利于关节代谢产物排出,淤滞在关节周围,导致关节的症状加重。

“关节运动依靠周围肌肉、韧带保护和稳定。”叶湛补充说,受到寒冷刺激后,关节周围肌肉收缩力量下降,关节周围韧带弹性也下降,它们对关节的保护和稳定作用下降,出现关节功能的障碍。

关节炎治疗、养护划重点

目前,关节炎的治疗遵循“阶梯治疗”的原则,也就是根据骨关节炎的病变程度从轻到重选取不同的治疗方案,从小药到大招。对于症状不明显、病情较轻的患者,可采用物理治疗,辅以适当运动、减肥等做法。

对于走路关节不痛,但上下楼梯痛的患者,可口服保护软骨的药物,同时注意减少上下楼梯的动作,口服药物治疗效果不佳

者,可向关节腔注射药物。“这个原理如同给老化的机器加点润滑油,让其重新运作起来。”叶湛补充道。

对于中度疼痛患者,药物治疗可能不够了,需要进行微创手术治疗,叶湛说,这时候,医生尽量让患者保留自己的关节,只是做一些关节镜下关节软骨修复、纠正下肢立线等截骨矫形的手术。

对于平时行走都痛的重度疼痛患者,可进行人工关节置换术,用金属的人工关节替代原关节,可维持20年左右。

得了关节炎就不能运动了?叶湛说,这要根据患者具体情况而定。处于关节炎急性期,建议减少运动,适当休息;对于长年累月的关节炎患者,关节长期不活动会逐渐僵硬、肌肉萎缩,活动越来越受限,适量运动对关节康复有利,也有助于减轻关节炎造成的疼痛,运动时要注意必要的热身。

叶湛提醒,避免过度磨损关节,减少登山、爬楼梯、长时间下蹲、跪坐等活动,建议选择平地行走、跑步、游泳等;尽量不要负重,可适当做一些增加肌肉力量的训练,可减少关节磨损和损伤;合理饮食,适当控制体重。

育儿大百科

冬天给孩子吃对水果才不会吃出“病”来

■主持人许瑞英

家有宝宝,最不缺的就是新鲜的水果,酸酸甜甜的水果,既能给孩子补充身体所需的维生素,还能预防便秘。但是寒冷的冬季,给孩子吃水果前,我们要稍微多思考下,怎样吃水果,可帮助孩子成长,而不是用来养病。

每种水果都有自己的优点,也伴随着一些缺点和禁忌,所以我们先懂水果,才知道是否适合孩子。比如橘子,性平偏温,适量吃能生津润肺。但过量食用就容易上火生痰,引发口腔溃疡、大便干燥等问题。吃橘子时,要把白色的橘络吃进去,因为橘络能通络理气化痰,弥补橘肉的缺点。而柚子性寒,具有润肺清肠、养阴清热等功效。体质比较寒的孩子,建议少吃,多吃容易腹泻。对于中医来说,柚子的最大价值在柚子皮。

很多孩子喜欢吃草莓,草莓性凉,具有润肺生津、健脾和胃、利尿消肿等功效。但痰湿内盛、肠滑便泻、尿路结石和肾功能不佳者不宜多食。冬天也是橙子的季节,橙子肉性平偏凉,具有和中开胃、生津止渴、理气等功效。橙子整体性平,其肉偏凉,其皮偏温,对于脾胃比较弱的孩子,可以蒸橙子吃,橙子会更平和,好消化。

孩子生病时,要遵医嘱吃水果,有些小朋友脾胃比较弱,中医

会建议暂时不吃生冷水果,因为水果进入身体需要消耗更多的气血,才能被身体吸收;有些小朋友患了寒性疾病,此时暂时不吃寒性水果;有些小朋友患了热性疾病,暂时不吃热性水果。

冬季孩子容易上火,遇到积食内热,导致便秘、唇干等问题,记得不要用水果灭火。孩子偶尔出现没有食欲,往往是因为肠胃里有一些积滞,或者上一顿吃撑了,此时可以吃一碗简粥,或者少吃一点,甚至饿一饿。一般不建议用水果代替主食,因为水果好入口、清爽可口,但是生冷食物进入身体并不好消化,容易加重脾胃负担,不利于孩子脾胃自我调整。

适量吃水果,有助于孩子的健康,但是每个孩子消化能力不同,每个年龄段的孩子能吃到的量也不同,所以我们要多留心自家孩子能吃到的量,记得适量吃。有些孩子体质偏性比较大,我们选择水果也要稍微有所侧重,体寒的孩子要少吃寒性水果;体热的孩子要少吃热性水果;寒热夹杂的孩子,尽量多选择性味平和的水果。

有些孩子不爱吃蔬菜,父母会想用水果代替蔬菜,蔬菜和水果对于身体各有益处,无法相互代替,特别在天寒地冻的深冬,此时我们要多吃一些根类的蔬菜,养藏能力会更强,千万别用水果代替它们。

安防直通车

满载干货进校园



近日,台州市公安局椒江分局的“安防直通车”开进椒江区前所街道汾头洋小学,向学生讲解涉刀涉枪的危害以及禁毒、消防等知识。

“安防直通车”内设有电信诈骗防范、家居防范、盗抢防范、禁毒禁赌宣

传等10个展区,展出内容有实物样品展示与视频展播宣传,该车定期不定期开进辖区广场、企业、学校、公园等地,已吸引10万余人上车参观体验,学习安全防范知识。

通讯员何文斌 摄

健康提醒

警惕呼吸“隐形杀手”!

40岁以上人群,建议每年做“慢阻肺”检查

■童小仙

反复咳嗽、咳痰,活动后气促……有这些症状的,千万要警惕,可能是“隐形杀手”——慢性阻塞性肺疾病,慢性阻塞性肺疾病简称“慢阻肺”,以持续性气流受限为特征,而且会进行性发展加重,与人体气道和肺部对有害颗粒或气体的慢性炎症反应有关。

简单说,在慢性支气管炎(老慢支)或肺气肿的基础上出现了肺功能下降(可以理解为呼气困难)就是慢阻肺了。慢阻肺的危害性在于死亡率太高,仅次于心脑血管疾病的死亡率,而且慢阻肺患病率也高得吓人。

全球约有4亿人患有慢阻肺,我国慢阻肺患病人数接近1亿,其中40岁以上人群患病率,由2007年的8.2%上升为13.7%,我国每

年因慢阻肺死亡人数超过90万,占全球1/3,直接和间接经济支出,超过每年14000元/人,造成了严重的社会负担和经济负担。因此,应大力提高对慢阻肺的认识,积极预防,早点诊断,早点干预和治疗刻不容缓。

怎么判断自己是否患有慢阻肺

自我筛查问卷初筛,肺功能检查确诊,二者联合可更好地发现慢阻肺。近日,60多岁的苏大爷因“反复咳嗽、咳痰,活动后气促2年,加重1月”到浙大二院呼吸与危重症医学科就诊,医生开的第一张检查单,就是肺功能检查。

苏大爷满脸疑惑,肺部X片没多大问题,咋让我来测肺功能呢?其实不然,肺功能检查结果让苏大爷大吃一惊!“重度阻塞性通气功能障碍,支气管舒张试验阴性”。让苏大爷气促的,就是慢阻肺。

在追溯苏大爷的病史时,医生发现了苏大爷吸烟已有30多年,平时就有咳嗽咳痰的情况,只是平时已经习以为常,一直未重视而不去找医生。

通过苏大爷的病例可以看出,慢阻肺的主要症状是长期咳嗽、咳痰、活动时气短或呼吸困难。

很多慢阻肺患者在疾病早期,并不会感觉特别气急症状,仅仅是在爬楼梯、爬山或者干体力活时才有症状,等到平地走路都感到气急的时候,往往肺功能几乎已经下降到了正常人的半。

正因如此,慢阻肺才有一个可怕的绰号:“隐形杀手”。

哪些人群需要做肺功能检测?

对于慢阻肺,早发现早治疗至关重要。肺功能的一秒率小于预计值70%是诊断慢阻肺的一个关键指标,是诊断慢阻肺的核心

标准。不管是否有咳嗽、咳痰及呼吸困难症状,对于慢阻肺高危人群,均需定期检查肺功能。

我们建议以下5类人群,应每年定期进行肺功能检测:长期吸烟者(包括主动吸烟和被动吸烟),尤其是40岁以上人群;工作环境中经常接触污染气体、粉尘者;反复咳嗽、咳痰者;活动后感到胸闷气短,并逐年加重者;慢性呼吸道疾病患者。

慢阻肺患者自我管理和治疗

慢阻肺患者需要做好长期自我管理。戒烟:早戒烟,避免粉尘等有害颗粒物吸入,多戴口罩防护;疫苗接种:在社区每年接种流感疫苗,每5年可接种一次肺炎球菌疫苗;锻炼:力所能及的个体化肺康复锻炼,生命在于运动;家庭氧疗:慢性缺氧的患者还应家庭氧疗。这些措施均可有效减少

急性加重风险和住院次数,维持病情稳定,提高生活质量。

目前,慢阻肺治疗方法有这些,首先是吸入药物:吸入药物是慢阻肺长期维持治疗的基石,包括支气管扩张剂和糖皮质激素,能够有效改善患者气急症状,减少急性加重次数,部分药物可降低死亡风险。还有磷酸二酯酶-4抑制剂:这种药物用于吸入药物使用后仍有症状和频繁急性加重的患者,可减少气道炎症并放松气道。常见的副作用包括腹泻和体重减轻。茶碱的价格便宜,有助于改善气急并预防急性发作。需警惕过量引起副作用,如恶心、头痛、心跳加快等。还有一类祛痰药物,有助于痰液清除。部分严重肺大泡患者、严重肺气肿患者,可评估外科肺减容手术,气管镜下金属活瓣置入减容术,终末期患者可考虑进行肺移植。

健康警示

20岁小伙子患上“老年病”

糖尿病高渗昏迷,让他“鬼门关”走了一遭

■叶恭杰

年轻人也会得“老年病”,原因竟是因为一些不好的生活习惯。

近日,宁波市医疗中心李惠利医院ICU(重症监护室)收治了一位特别“重”的病人。小伙子叫刘军(化名),今年20岁,175cm的身高却有250斤的惊人体重。在搬运过床的时候,整整8个人才勉强将其从抢救床搬到治疗床上,据ICU的护士说“好几年没遇到这么重的小伙子了”。

就在入院前一周,刘军约了朋友一起吃了夜宵后,第二天就因为着凉感冒了,继而出现了腹泻,每天要去五六趟洗手间,人也无精打采的。家里人一看情况不对,就拉着他去了当地医院,急诊查了一下血糖高达“83.27mmol/L”(正常人随机血糖应小于11.1mmol/L),看着患者萎靡不振,当地医院的医生就把他转到了宁波市医疗中心李惠利医院东部院区急诊抢救室。

小伙子的情况很不乐观,据当天值班的ICU叶龙强副主任医师回忆,患者当时已经出现了嗜睡情况,整个人迷迷糊糊的,嘴巴里时不时冒出“没事”“口渴”“想回家”等词语。

而随后的血气分析提示:严重代谢性酸中毒,血钠164mmol/L(正常135~145mmol/L),肾功能提示:肌酐153.8umol/L(正常58~110umol/L),尿酸1284umol/L(正常208~506umol/L)。患者外周血

渗透压高达431.78 mmol/L(正常280~320mmol/L),已经出现了“高血糖高渗状态(HHS)”。

指标爆表了!急需马上对这个年轻小伙子采取急救措施。

叶医师仔细询问了家属病史才发现,胖小伙的这次发病跟自己的生活习惯很有关系。刘军平时不仅喜欢熬夜、吃夜宵,而且特别喜欢喝可乐、雪碧等高糖碳酸饮料;基本不运动,休息的时候喜欢窝在家里,十足的一个“宅男”。这一次也是在吃夜宵的时候着凉了,出现了“胃肠炎”,继而诱发了“高血糖高渗状态”“急性肾功能不全”。入住ICU后,由于病情危重,小伙子一度出现了“糖尿病高渗昏迷”“呼吸衰竭”“急性心肌梗死”等危急症状;但在ICU医护人员的精准治疗下,小伙子逐渐恢复了神志,肺部情况也一步步在好转,血糖也基本控制在了正常水准。

经过了四天四夜的努力,医护人员终于将这名糖尿病高渗昏迷患者从死亡线上拉了回来。“我以后一定好好锻炼身体……”,苏醒后的刘军对着医护人员立下了“军令状”。

糖尿病高渗性昏迷是糖尿病一种较少见的严重急性并发症,患者原有胰岛素分泌不足,在诱因作用下血糖急剧上升,促进糖代谢紊乱加重,致细胞外液呈高渗状态,发生低血容量高渗性脱水,常常出现神经系统异常。多见于老年无糖尿病史或二型糖尿病轻症患者者。

天气干冷先别急着去角质

■顾忻怡

近段时间,杭城一直是干燥清冷的天气,特别是早晚,凛冽的空气使皮肤干燥起皮,因此去角质的护肤品又“火”了起来。但是,除掉这些角质层真的是在“护肤”吗?错,角质层还是得要!

皮肤分为表皮和真皮,表皮最外层就是角质层,角质层外侧部分主要是已经角化死亡的表皮细胞,于是很多人认为去除这层死皮才算彻底清洁,其实这种做法对皮肤有百害无一利。更悲剧的是,角质层会越除越油。

皮肤最外层除了角质层还有一层脂质膜,由皮脂腺分泌的油脂和皮肤表面汗液乳化结合形成。一般我们洗脸会暂时洗掉这层油,不过皮脂腺会再分泌出来。可能很多人觉得这一层油除了油腻,一无是处,但实际上皮脂膜还是有重要作用的。

首先,是保湿作用。脂膜虽然不能吸水,但像保鲜膜一样,

覆盖在皮肤上,可以防止水分蒸发,减少水分散失,实现保湿效果。其次,脂膜中的有效成分如脂肪酸、神经酰胺等维持皮肤表面环境呈弱酸性,此时各种正常菌群和表皮生理代谢功能均处于正常状态,破坏此环境,将造成皮肤抵御外界侵蚀能力下降。

因此,如果长期使用去油能力强劲的产品或者清洗过于频繁,会破坏表皮脂质膜。继而导致角质层细胞失水、结构紊乱,保湿能力继续下降,而结构紊乱的角质层细胞容易脱落形成蜕皮,尤其是泡浴和搓澡,对皮肤角质层的伤害更是成倍增加。

皮肤修复角质层的过程很慢,因此会采用应急措施——让皮脂腺分泌更多油脂来补充脂质膜,这就是我们常说的“越洗越油”。

正确的做法是,选用适合自己肤质的清洁用品,清洁时水温不高于体温,并且减少过度洗护,洗后及时补充润肤油。

健康常识

感觉自己越来越懒,脾气越来越差……这个“懒病”可能是“甲减”

■秦钰

有没有人觉得自己越来越懒了?尤其是冬天只想躲在被窝里,气温降低是一方面因素,还有一方面因素不可忽视。有一种疾病会让人越来越懒,也会让人脾气越来越差,这并不是“懒病”,其实有可能是甲减。

甲状腺功能减退症(hypothyroidism),简称甲减。是由各种原因导致的低甲状腺激素血症或甲状腺激素抵抗而引起的全身性低代谢综合征。或许在大家的认知中,甲亢好像比甲减更为广为人知,但不得不说,甲减确实实实在在于我们身边,并且还不少。

很有可能你身边的朋友中甚至包括你自己都有可能患有甲减,而你可能仅仅觉得自己有点乏力嗜睡偶尔还有点脾气暴躁,先别着急,我们先来看看甲减有哪些常见的表现。

成人甲减又名成年型甲减,多见于中年女性,男女之比约为1:5,起病隐匿,病情发展缓慢。甲减的症状多为怕冷、少言乏力,表情淡漠、唇厚舌大,皮肤干燥发凉,眉毛稀疏脱落。还会表现为记忆力减退,智力低下,出

现厌食、腹胀、便秘等症状,也会出现性欲减退,男性患者可出现阳痿,女性患者可出现溢乳。

那么为什么会得甲减呢?最常见的原因是自身免疫性甲状腺炎,包括桥本甲状腺炎、萎缩性甲状腺炎、产后甲状腺炎等。

判断自己是不是甲减患者并不难,去医院检测一下甲状腺功能,当血清促甲状腺激素TSH增高,总甲状腺素TT4和游离甲状腺素FT4均降低,或是甲状腺过氧化物酶抗体(TPOAb)、甲状腺球蛋白抗体(TgAb)阳性(+)时,专业的医生就会结合你的症状以及相关检查来判断您是否患有甲减。

确诊甲减了怎么办?事实上,甲减的治疗也不难,您需要遵医嘱服用合适剂量的甲状腺激素药片,用药4~6周后,医护人员将重新为您检查,还可能根据检查结果,调整用药剂量以确保甲状腺激素达到合适的水平,大多数患者需要终身服用甲状腺激素药片。

希望这篇文章能够帮助到因甲减而导致懒和暴躁的朋友,希望大家都能有一个健康的身体,这个冬天我们一起砥砺前行,再也不“懒”!