

长骨刺其实是关节在“维稳”

近日,60岁的陈先生因腰痛来到医院,结果发现陈先生腰椎有骨刺生长,诊断为骨质增生。医生介绍,骨刺是人体衰老的自然现象,随着年龄的增长,关节软骨的退化,“骨刺”就会产生,但不是所有的骨刺都会引起疼痛,也不是所有的骨刺都需要治疗。

骨刺其实是关节在“维稳”

骨刺是骨质增生的表现,是机体为了稳定关节,恢复新的受力平衡所形成的一种自我保护机制。当关节新的力学建立起相对平衡后,骨质增生就会自然停止。

随着年龄增长,不良的生活姿势、运动损伤、人体机能下降等造成关节和脊柱周围的肌肉、韧带等组织会发生退行性改变,使关节、脊柱、肌肉的力学平衡遭到破坏,出现关节和脊柱的不稳定。为了维持新

的平衡,适应这些变化,人体就会启动自我保护机制,通过骨质增生的方式增加骨骼的接触面积,减少骨骼单位面积上的压力,使脊柱或关节更加稳定。所以,在关节的周围就自发长出“新的骨头”来增加关节面的接触面积——这就是“骨刺”,也就是“骨质增生”。

不是所有的骨刺都需要治疗

大部分骨刺不会引起特殊不适,只有当关节运动频率增加,增生的骨质导致关节周围的组织受到刺激或压迫,才会引起肿胀、疼痛等一系列症状。骨质增生最常见的部位是人的负重关节,如膝关节、脊柱关节、颈椎、足跟骨等。

膝关节骨质增生:膝关节骨刺多数情况下是不需要治疗的,尤其是膝关节边缘及中间增生的骨刺,只有当骨刺引起神经卡压症状,或者形成游离体,引起关节嵌顿时才需要手术治疗,通常情况下,保守治疗即可缓解症状。

腰椎骨质增生:超过35岁的人拍个腰椎片,几乎都可以

发现骨质增生,随着电子产品的普及,年轻的骨质增生患者也不计其数。一般情况下,腰椎骨质增生不需要治疗,只有当骨质增生入椎管,刺激神经,引起下肢或足部持续疼痛、麻木,才需要外科手术介入。

颈椎骨质增生:颈椎骨质增生在“低头族”中越来越年轻化,与腰椎骨质增生一样,只有当骨质增生引起颈椎神经压迫,出现肢体持续疼痛、麻木,甚至四肢无力的时候,才需手术治疗。

骨质增生是关节及其周围软组织劳损的X线性表现,当软组织急性损伤后产生的非特异性炎症刺激,或软组织损伤后机化粘连增生肥厚,阻碍了局部的血液循环时即产生疼痛,也就是中医说的“不通则痛”。这时可以通过消炎药、保护关节软骨药、活血化瘀药等药物,再配合针灸、推拿、中药外敷等方式,均能起到活血化瘀、消炎止痛的作用。

骨质增生重在预防

骨质增生虽不可避免,但可通过三种方法尽量延缓它的出现。

适当补钙。骨质增生是机体对骨质疏松的一种代偿,本应进入骨骼内部的钙沉积在某些受力最大的骨面上,如颈椎、腰椎、足跟骨等,从而形成骨刺。有人认为

补钙

钙会引起骨质增生,或者骨质增生后就不能补钙了。这是错误的。适当补钙可以预防骨质增生,骨质增生后更需要补钙。轻度骨质疏松者坚持每天高钙饮食;中重度骨质疏松患者可服用药物进行抗骨质疏松治疗。

适当运动。避免长时间保持同一个姿势工作,女性少穿高跟鞋,枕头尽量用矮枕头或者健康枕,避免久坐和久站。适当的活动,特别是关节的正确运动,可以增加关节腔内的负压,有利于关节液向关节软骨的渗透,减轻关节软骨的退变,从而减轻或预防骨刺的发生。

控制体重。体重超标会加重身体负重关节的负荷,使关节软骨过度受损,引起骨刺。另外,体重增加时,关节周围的肌肉、韧带等维持关节稳定的组织的力量并没有增加,使得关节的稳定性减弱,这些也是诱发骨刺的原因。因此,体重超标的人一定要通过健康的方法减轻体重。



提个醒

小验方

冬瓜皮煎水沐浴可止痒

将晒干冬瓜皮煎水后沐浴,再把冬瓜皮贴于患处,可止痒。皮肤痒处肿胀的患者,用冬瓜皮水擦拭和贴瓜皮于患处,每天2次,可消水肿。也可用鲜韭菜与淘米水按1:10重量配好,先泡2小时再一起烧开,除去韭菜后用水洗痒处或洗澡,洗后勿用清水过身。每日1次,连洗3次见效。

(本方仅供参考)

孕期至少做5次B超

超声检查具有方便、安全、快捷等优势,在孕期检查中起着举足轻重的作用。目前,国际上推荐准妈妈孕期至少要接受5次超声检查,每次检查的重点均不同,如有特殊情况,还要适当增加检查次数。

停经后(孕7-9周)通过超声检查确定妊娠囊位置、数目,排除宫外孕、瘢痕妊娠等。判断是否为多胎妊娠及绒毛膜性质,确定胚胎是否存活以及估算孕周。根据胚胎大小,越早期估算孕周越准确。对于一些月经周期不规律的孕妇来说,这一次超声检查尤为重要。

孕早期(孕11-14周)主要是筛查胎儿颈部半透明膜(NT)。NT是筛查唐氏综合征最有效的指标,NT值3.0毫米以下为正常。当染色体异常、胎儿死亡、胎儿畸形、发育迟缓等情况时,NT值会增厚。

孕中期(18-24周)这是发现大部分先天异常最重要的一次检查。当然,由于某些先天性异常有程度不同,且一些先天异常是发展性的,并受到孕妇自身条件如腹部脂肪厚、胎儿体位及羊水、胎盘等因素影响检查结果,所以,准妈妈应正确对待超声检查的局限性,不要认为它是万能的。

孕晚期(28-32周)孕晚期超声筛查安排在孕28-32周之间。此次检查主要评估胎儿生长发育情况、胎盘及羊水情况,并对胎儿系统结构畸形做一次查漏补缺及筛查一些晚孕时才会出现的畸形。

产前(37周后)这次检查的主要目的是确定胎儿的体位、评估胎儿的各项生长发育指标及胎儿估重,并对羊水量及胎盘进行再一次的判断,为胎儿出生做好充足的准备。

自酿果酒 难保安全

许多人会在家中常备果酒甚至自酿果酒。

需要强调的是,不要在家里随便自酿果酒,因为其含有甲醇等杂醇的风险很大。摄入过多,会导致肝脏损害、永久失明,严重时甚至造成死亡。如果非要喝的话,建议每天不超过半杯,千万不要当饮料随便喝,对身体危害太大。

有人可能会说,我自己酿的,就加了水果、糖之类,怎么会有甲醇?这是因为水果里有果胶,酿酒过程中,在微生物的作用下,果胶结构中原来以酰化形态存在的甲醇会跑出来,进入到发酵液里。

如果是大企业酿酒,会通过各种技术措施来控制

甲醇的产生,而家庭和小作坊的自制果酒,没有专业人员的支持,只靠“传统工艺”“家庭酿造”的法子,是不能保证安全的。所以自己在网上购入果酒时也要注意看购买的店铺是否有经营资质。相比而言,直接在合格白酒里泡入水果,加点果汁,还稍微安全一点。只要酒精浓度足以抑制微生物活动,至少不会因为果汁发酵而产生甲醇。

原本不喝酒的人,千万不要以“时尚”“健康”“美容”之类为理由,养成天天喝酒的习惯。如果只是偶尔少量,或用作调味品,比如平均每天摄入酒精只有一两克、两三克,一般不会产生实质性的危害。

老人打麻将 需有度

打麻将,有助于锻炼手部灵活性,能维护并改善老人的注意力和记忆力,还可消除孤独感,属于一种不错的社交活动。

适当打麻将对老人有好处,但是一定得有度。这7类老人就不适合打麻将:高血压、冠心病、心脑血管硬化症患者;糖尿病患者;腰肌劳损患者;甲亢患者;消化性溃疡患者;慢性肾病患者;青光眼患者。

长时间打麻将会使大脑处于紧张状态,从而易导致头昏、眼花、肢体麻木等不适。久坐不动,易引起腰肌劳损、下肢静脉栓塞等。有颈椎病、高血压、冠心病等的老人更不能长

时间打麻将,否则可能诱发急性脑卒中、心肌梗死等意外。

老人打麻将,需注意以下几点:调整好心态,情绪别太激动,不要过于在意输赢;一次不要超过2小时。应每隔半小时站起来活动一下肢体,踢踢腿、摇摇头、扭扭腰、伸伸胳膊等;宜在室内通风明亮处玩,切勿坐在风口或路边;打麻将时,可在桌旁放壶水,每半

小时喝一杯。随时补充水分,有利于缓解身体疲劳;避免用眼疲劳。间隙可闭上双眼1-2分钟,然后慢慢睁开,让眼部得以休息。

胃息肉会发展为胃癌吗

我前段时间体检发现胃黏膜有息肉,请问胃息肉会癌变吗?

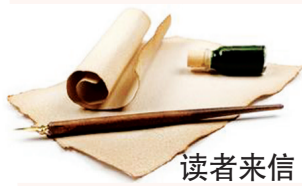
读者:李女士

李女士:

胃息肉是指胃黏膜凸出于胃腔而形成的局限性、隆起性病变,可单发,也可多发,大多数胃息肉的直径为数毫米,少数大于1厘米,而直径数厘米的息肉少见。

胃息肉的发生与很多因素有关,包括胃黏膜的长期慢性炎症刺激、长期服用质子泵抑制剂、遗传因素、不良的生活习惯等。临床上,大多数散发性胃息肉不会有特殊不适症状,但因胃息肉可能合并胃炎、幽门螺杆菌感染、胆汁反流等问题,所以很多患者会出现腹部不适、上腹隐痛、腹胀、恶心、消化不良等症状,若息肉体积较大、数量较多,或位于贲门或幽门,或表面有糜烂渗血时,还会引起吞咽困难、腹痛、腹泻、腹胀、黑便、贫血等症状。

很多患者查出胃息肉时非常担心,害怕会发展为胃癌。其实,胃息肉是否有发展为胃癌主要取决于息肉的大小和病理性质,胃息肉直径大于1厘米者,癌变风险较大,建议内镜下切除。



读者来信

阿胶补血不可盲目服用

阿胶原能滋阴补血,但贫血的治疗要根据不同的病因、人群的体质类型来采取不同的治疗,盲目服用阿胶不一定能取得良好的疗效,故建议在医生的指导下服用。

蛋白质、氨基酸、钙等,能改善血钙平衡,不仅可药用,还可食疗,长期服用能补血养血,促进红细胞的生成。要提醒的是,并不是每个人都适合吃阿胶。

平时脾胃虚弱,经常出现消化不良的患者和感冒、咳嗽痰多者不宜服用,血压、血脂和血糖三高的人群慎用;有炎症时不要服用,

吃饺子 配点主食好

饺子是我国的传统美食,在营养价值上也非常值得称道。

首先,从饺子的食材构成方面看,外表包裹面粉,富含碳水化合物;里面的馅有肉、多种蔬菜、豆制品、海鲜等等,馅料的食材种类多样而丰富,从营养均衡的角度来

说,吃饺子是一种有助于实现食物多样化的饮食方式。

吃饺子时,一般我们很少再搭配其他食物,即使要配也是一些日常菜品,如肉类、蔬菜、蛋类等,这就产生了一个弊端。从均衡营养角度来看,饺子中碳水化合物的比例就不合理,尤其是薄皮大馅

的饺子。我们知道,每餐中碳水化合物提供能量所占比例应该达到50%-60%,而饺子最多也就30%-40%,所以建议在吃饺子时最好搭配一些主食。如大米粥、八宝粥之类的都非常好,如果实在不方便,也可以随餐吃点香蕉,都是不错的选择。

教你一招

