

# 治疗膝关节伤病的两大误区

膝关节是人体功能要求最高和最复杂的关节,也是最容易发生病损的关节,绝大部分人都会受到困扰。在膝关节伤病治疗中,往往存在两大误区。

## 膝关节伤病,“休息休息就好了”?

有些人在膝关节出现伤病后,认为休息一下就会好,这种看法是片面的。在膝关节疾病中,一些如膝关节软组织挫伤,内侧副韧带一、二度损伤,软骨挫伤,骨挫伤等没有严重器质性损害的伤病,一味休息反而会造成功能障碍。

膝关节在受伤以后周围软组织会纤维化,及时的功能锻炼有助于纤维化的软化,增加顺应性,有利于减轻关节的僵滞,恢复活动度,而越是休息僵滞会越重,活动越差,以后康复的难度越大。膝关

节外伤后“休息休息”还会出现骨萎缩循环,在负重活动时会有较为剧烈的疼痛,这种疼痛会使患者更加不愿意进行训练,造成进一步的骨萎缩。

打破这种恶性循环唯一的方法就是忍痛及早进行功能锻炼。另一方面,关节软骨在适当的活动中从关节液汲取营养,一味休息不但保护不了软骨,反而使软骨得不到营养而加速其退变。

## 膝关节伤病,“锻炼锻炼就好了”?

当膝关节遇到各种伤病时,相当一部分情况“锻炼锻炼”不但不会好,反而会加重,甚至造成严重后果。适宜手术而不适宜锻炼的病种很多,其中以下四种最为典型:

前交叉韧带损伤。前交叉韧带

是运动时维持膝关节稳定性的结构,该结构损伤后,在跑跳、急停、急转甚至快速行走时膝关节会产生不同程度的错位。这种错位可能引起摔跤,造成膝关节不稳定感,“锻炼锻炼”不但不会好,相反会使关节以数倍于正常的速度退变。

后交叉韧带损伤。后交叉韧带损伤后有针对性地进行股四头肌功能锻炼对后交叉韧带功能不全有一定的代偿作用,但对于损伤造成两度以上关节不稳的患者,一味依赖股四头肌的代偿,必将导致膝关节的过早老化,造成更为严重的下蹲起立、上下楼梯和上下坡困难。

半月板盘状畸形。盘状半月板因为形态、质地以及

在关节内活动的异常,对关节不起保护作用,反而起破坏作用。有盘状半月板畸形的人“锻炼锻炼”会加剧其对软骨的破坏,早期通过成形手术使其变为正常形态的半月板才最为理想。

髌骨不稳定。髌骨不稳定时,在通过手术将髌骨复位并维持在槽当中之前,任何锻炼都会加剧软骨的磨损,加重髌骨脱位趋势,甚至造成脱位复发。通过综合性的矫正和修复手术恢复髌骨相对于股骨滑车的位置和稳定性是当务之急。

## 治消化不良方

白扁豆100克,薏苡仁(炒)50克,研成细粉后装瓶备用。使用时,每次取药粉15克,用温开水送服,每日早、晚各服1次。

## 治老年人疝气方

小茴香15克,粳米100克。先将小茴香煎后去渣取汁,然后放入粳米煮成稀粥,分2次一天内服完,每日1剂,3-5日为一个疗程。该方对小肠疝气、睾丸肿胀以及鞘膜积液、阴囊橡皮肿等症均有效。

## 治老年白内障方

鹅不食草50克,冰片10克,共研细末,装瓶备用。使用时用棉棒蘸药末少许涂于鼻中,每日3-5次,30天为一个疗程;还可同时配合服用杞菊地黄丸,治疗期间忌食辛辣食物,保持心情舒畅。

## 经常皮肤过敏咋办

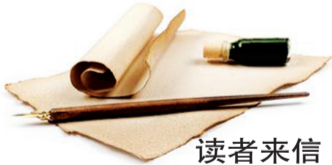
我一到春天就经常皮肤过敏,痒痒难耐,该怎么办?

读者:吴先生

吴先生:

春暖花开时节也是过敏高发季节。皮肤过敏症是一种机体的变态反应,是人对正常物质(过敏源)的一种不正常的反应,当过敏源接触到过敏体质的人群时才会发生过敏,过敏源有花粉、粉尘、异体蛋白、化学物质、紫外线等几百种。

皮肤过敏除了可能是湿疹、过敏外,还有可能是急性慢性荨麻疹、皮疹、玫瑰糠疹,甚至是银屑病。因此,一定要找到过敏源,并远离过敏源。建议在日常生活中避免接触过敏源,最重要的预防措施就是平时应保持室内通风、定期清洁地面、清除发霉物品、避免书报堆积、家中或办公室的通风系统加装隔尘网,并用除湿机降低湿度。居家及环境常见的过敏源有尘螨、粉尘、二手烟、霉菌、宠物毛屑、花粉等。当皮肤痒时不要用不干净的手抓,平时衣着应宽松、柔软,别穿毛制品或尼龙织品衣物。另外,注意调整饮食,不要吃辛辣的食物,尤其是牛羊肉、河虾等发物,以清淡饮食为好。还可以多吃一些抗过敏的食物,如红枣、茶叶、银耳等。



读者来信

研究发现,增加红肉摄入量,可能会增加患肾衰竭的风险。研究人员对约6.3万名居民平均追踪15.5年进行研究,摄取最多红肉的人,患晚期肾脏病的风险增加了40%。而家禽、鱼肉、鸡蛋、乳制品等摄入量与晚期肾脏病风险没有关联,黄豆、豆类食物可以保

## 红肉吃过多 增加肾衰竭风险

护肾脏。如果以一份其它蛋白质食物取代一份红肉,患晚期肾脏病的风险最多可下降62%。

研究人员指出,无论是慢性肾脏病患者还是一般人,都要谨慎选择蛋白质食物,最好以鱼肉、贝类和家禽取代红肉,对肾脏健康较好。

## 巧用过期化妆品

15分钟后取下,可促进指甲生长、亮泽指甲;洗发后将乳液抹在发梢上,既可防分叉又能柔发。

面霜。除了可擦手、擦脚外,涂在发梢上可代替护发素;涂在皮钱包、皮手包、皮鞋、皮沙发上,有保养皮革的作用(适用于各种颜色的皮制品,但有增白功效的不能用)。

香水。喷在洗手间、房间、汽车里充当清新剂,或者为洗完的衣服增加香气;喷在化妆棉上用于擦拭,可去除胶带留下来的痕迹;用

膏用;也可当清洁剂刷洗衣领、衣袖、旅游鞋等,有一定的去污作用。

洗发水。可以作为羊毛制品清洗剂、衣领净用。因为洗发水中含有毛发柔顺剂,可使毛衣等羊毛制品柔软清香;还可以清洗衣领、帽子、枕巾等与头发密切接触的衣物。

粉底、散粉。用一个布袋把她们装起来,放在衣柜内或鞋子里,可以去潮气;地毯上洒了水、油或果汁,可以先用这个散粉包压一下,就好处理多了。

如

果过期化妆品的质地没有变化(霉斑、变稀、出水)、颜色没有改变,也没有难闻的气味,就完全可以再利用,使它“变废为宝”。

化妆水。爽肤的化妆水含酒精,可以用来清洁镜子、梳妆台及油腻的餐桌、瓷砖、抽油烟机;保湿的可以用来保养皮鞋、皮包、皮沙发等。

乳液。营养指甲、护发。用小块化妆棉蘸满乳液包裹在指甲上,

来擦拭灯具,不仅能去污,且灯具发热可助香气散发,有香薰之效。

口红。可以擦拭银首饰,或者修复皮具。将口红涂在餐巾纸上,再用餐巾纸反复擦拭银器或首饰变黑的地方,就焕然一新了;皮具磨损后露出白色的皮茬口,抹上相同颜色的口红,再涂上一层蛋清效果也较好。

洗面奶。可以用来洗手、洗脚,或涂在要去毛的部位,做剃须



提个醒

## 骨质疏松的四个征兆

骨质疏松是一种以单位体积内骨组织量减少为特点的代谢性骨病。

这类患者中80%会经常感到腰背痛,特别是在用力、劳累时会更厉害。除了年龄增长会引起骨质疏松外,某些疾病,如糖尿病、甲状腺功能减退、甲状旁腺功能亢进等,都能引起继发性骨质疏松症。目前骨质疏松有年轻化的趋势,这与久坐少动、节食、日照时间少等不良生活方式有关。

当出现身高变矮、腰酸背痛、驼背、易发骨折四个征兆时,就要及时到医院检查,评估个人的身体状况,日常生活习惯与方式,同时测量骨密度。最被医学界认可的检查方法是使用双能X线

吸收测量仪测量骨密度,检测部位是腰椎及髋部。

为避免骨质疏松症的发生,首先应限制酒精的摄入量,过多酒精易导致肝肾功能、内分泌功能紊乱,引起骨质疏松;其次要戒烟,每天一支烟可使中年人每年骨量丢失达到5-10%;不喝过多过浓的咖啡,饮食清淡,每天补充适当的钙质和维生素D;多参加户外活动,情况严重者适当药物治疗。



## “打吊针”不宜空腹

静脉输液(俗称“打吊针”)时饿着肚子输液,其实是有较大风险的。输液药物进入血管后,随着血液循环进入胃肠毛细血管,会刺激胃肠粘膜,导致胃液分泌过多,如果胃内无食物中和胃酸,会引起反酸、恶心等症状。另外,在空腹输液下,身体处于低代谢状态,在输液外界刺激下,会激活身体产生一系列生理变化,如肾上腺释放大量的肾上腺素进入血液,心跳加快,血压升高,敏感性增强,如果患者身体素质差,易出现晕厥状况。

空腹输液除本身的反应外,还会诱发或者加重药物的不良反应。如环丙沙星、左氧氟沙星有引起血糖水平异常升高或降低的报

道;某些非降压药物,如灯盏细辛注射液,有时会引起短暂血压下降,以及心悸、潮红、头晕、头痛等不良反应症状。

大环内酯类药物具有胃肠蠕动素作用,腹痛、腹胀、恶心、呕吐及腹泻等症状,空腹时血液中的大环内酯类药物可与胃肠壁密切接触,发挥其胃肠蠕动素作用。而餐后给药,可减少对胃肠道的不良性刺激。血糖水平本身也与胃肠道运动状态直接相关。低血糖使胃肠运动增强,高血糖则可减缓胃肠运动,甚至引起胃轻瘫。

因此,对于年老体弱者,特别是患有糖尿病、冠心病、高血压、中风的老年人,输液前一定要吃东西。

## 4-12岁是治疗矮小症最佳时机

孩子矮小首先要了解病因,引起矮小的因素是多种多样的,遗传因素占70%,后天因素占30%,包括营养、睡眠、运动、疾病等。其中,疾病引起的病因包括:内分泌异常、骨骼病变或其他疾病等,其中以生长激素缺乏最多,其次是性早熟导致的,还有部分是由于宫内发育迟缓或染色体异常引起的。非疾病引起的矮小症包括家族性矮小、体质性矮小、生理期青春发育延迟等。4-12岁是治疗矮小症的最佳时期。

家长如发现孩子身高明显低于其他同龄儿童,一定要及早到矮小门诊或生长发育门诊进行咨询及检查,

通过体格检查、血液检测、骨龄评定、遗传学分析和影像学检查等,找到真正原因,接受治疗。不可乱用增高药,也不能一味等待,因为孩子年龄越小,生长的潜力及空间越大,对治疗反应敏感,效果越好;且年龄越小,体重越轻,用药剂量越小,所花费用也越少。等到发育后期如15-18岁时再治疗,骨骺接近闭合,生长潜力很小,已不能达到理想身高。

骨骺一旦闭合,身体不再长高,仅会长胖。这时就算是生长激素缺乏症的孩子,也没有治疗的机会了。所以,只有赶在骨骺闭合之前,针对矮小儿童的具体情况,采取不同措施,才有长高的可能。