

健康周刊

爱在鹤城 惠泽于民

鹤壁惠民医院 HE BI AI MIN HOSPITAL

以微创手术为特色的医院

特聘郑大四附院呼吸内科主任**闫春玲**每周二来院坐诊
特聘郑大四附院消化内科主任**王洪涛**每周五来院坐诊

凭此报纸做无痛胃肠检查只需50元 健康热线 0392-3326120

鹤壁日报社医疗健康事业部
主任:王淑云 13939258016
记者:范丽丽 18739239232
李雪婷 15939299767
服务热线:3322234
邮箱:yjzkzb@163.com



扫二维码关注 崇尚健康

不少老年人出现严重关节疼痛,活动受限,进行保守治疗无效后,不敢轻易尝试关节置换手术,市人民医院骨一科主任王博表示:

关节置换不可怕 该换就得换

□本报记者 李雪婷

“终于可以轻松走路了。没做手术前,一走路膝盖就揪心地疼。”72岁的郭女士一个月前在市人民医院做了膝关节置换手术,术前她患有膝关节炎,长期无法正常走路,十分痛苦,保守治疗无效。置换手术后,1月8日,她来到市人民医院骨科复查,各方面恢复得都不错,目前可以徒步行走数千米,这让她高兴不已。

据了解,不少老年人患有不同程度的骨性关节炎,严重者有关节疼痛、畸形、活动受限。市人民医院骨科主任王博说,轻度患者可进行吃药等保守治疗,严重者则需要进行人工关节置换手术。术后,很多因疼痛、活动受限,甚至是无法行走的老年人可以重新站起来行走。

关节置换就像给牙齿装牙套,使其恢复平滑关节面,消除疼痛

“对于骨性关节炎,以前很多人认为这是年龄大就会出现的症状,疼痛也没办法,采取吃止痛药或减少运动的方式来减轻痛苦。”骨科副主任郑成胜说,骨性关节炎确实是老年性退行性病变,它是人体老化造成的。它是一种疾病,如冠心病、糖尿病一样,需要治疗,而且是可以治疗的。

导致骨性关节炎产生的因素有很多,如年龄、种族、先天体质、体重、早期创伤处理不当等。患者日常应避免关节过度劳损,不要过度上下楼梯、爬山,应适当减肥等。轻度患者可采取药物治疗,延

缓关节软骨退变,中、早期骨性关节炎还可采取冲击波配合关节镜治疗。

冲击波是透过皮肤表层到达体内疼痛点的高能量波,能加快疼痛部位的代谢,还能消除局部炎症,适用于中早期骨性关节炎、狭窄性腱鞘炎、桡骨颈突炎等,临床疗效良好。重度骨性关节炎患者,只能通过人工关节置换手术进行治疗。

“人工关节置换手术没有人们想象中那么可怕,它是一项成熟、稳定、效果明显的技术。国外临床上认为可以做这项手术的标准要比我国宽得多,有些年轻患者保守治疗无效后就进行膝关节置换手术了。”王博说。

“膝关节置换手术就是将膝关节表面磨损的软骨层去掉,在膝关节表面安装一个金属面,使其恢复正常平滑,从而恢复关节功能,消除疼痛,这就像给牙齿装上牙套一样。”王博说,这项手术非常成熟,个别患者术后早期会有疼痛感,这多半是因为软组织平衡调整不适应引起的,这个问题可通过冲击波、理疗等方法缓解,绝大多数患者恢复得相当好。

“以往认为60岁至75岁之间为进行人工关节置换术的最佳年龄段,随着科技的发展和手术水平的提高,年龄范围已放宽。我们做过最大的患者年龄为81岁。该患者右腿膝关节疼得非常厉害,多年无法走路,术后3个多月膝关节功能就恢复了,可以正常行走了,生活质量提高了很多。”骨科副主任段军富说,关节置换手术,该做就得做,因为关节软骨被磨损以后目前没有成熟的方法令其再生,必须进行置换才能消除疼痛,恢复运动功能。

随着关节置换手术逐渐被人



市人民医院骨科的医护人员对做过关节置换手术的患者进行康复指导 本报记者 李雪婷 摄

们接受,近年来到市人民医院骨科进行人工关节置换手术治疗的老年及高龄患者不断增加。为了更好地服务患者,该科室临床医护人员前往北京301医院、北京大学第三医院以及上海市第六人民医院进修学习,积极开展省内新技术引进工作,同时加强与省内外知名医院的协作,开展疑难病例远程会诊、学术交流等活动。

目前,该科已成功实施人工膝关节置换手术百余例,技术日趋成熟。

进行关节置换术后,康复锻炼非常重要

“恢复得不错,你看现在你的膝关节曲度已经超过100度了,可

以丢掉拐杖走路了,你要大胆一些……”日前,在市人民医院病房内,医生、护士正在指导一位来复诊的患者进行复健。

进行关节置换手术后,康复锻炼与手术具有同等重要的作用。手术做得再好,如果康复不力,就会影响治疗效果。规范、有效的术后康复锻炼是恢复关节健康的重要保证。“我们给每一位接受关节置换术的患者制订了不同的康复方案,特别是术后头几天的康复锻炼,医生、护士都会去指导患者复健。早期练习有助于重获膝关节周围肌肉力量、减轻疼痛、改善关节活动度和恢复平衡协调性。”骨科的护士长马平叶说。

该科在每个病房都配有责任护士,负责患者住院期间的康复

护理。坚持在每天晨会后联合查房,共同讨论患者病情和诊治、康复方案,为患者提供及时、有效的治疗。

对于出院的患者,骨科坚持逐一督导、回访,叮嘱患者要定期随诊复诊。曾有一位患者住院期间在医护人员的指导下恢复得很好,但回到家后就不好好进行康复锻炼了。马平叶得知这一情况后,便让其家人把这位患者送到医院,继续指导该患者进行康复锻炼,直到他可以正常走路为止。马平叶说,一般患者通过锻炼3个月就可以康复,如果康复不好的话,他们还会持续关注。

经过专业医师的康复指导,绝大多数进行关节置换术的患者能够实现自主行走,自由活动的康复目标。

结核病防治小知识(二)

肺结核患者如何用药?

到医院就诊。

肺结核患者需要在医生指导下定期取药、按时服药接受治疗。肺结核患者如果私自停药或间断服药,体内的结核菌会对药物产生耐药性,使病情复发,难以治愈。

为了观察治疗效果,治疗期间必须按医生指定的时间,定期到结核病防治机构查痰。

卡介苗用于预防结核病,新生儿出生时应接种。

患者服用抗结核药物时,如出现关节痛、恶心、耳鸣、眩晕、皮疹等症状,要及时

肺结核患者平常要注意什么?

肺结核患者应注意饮食,避免过度劳累。治疗期间应避免怀孕,治愈后停药半年以上再考虑要孩子,患病的产妇产后应避免哺乳。室内每天保持通风换气2次~3次,每次不少于30分钟。

(市疾控中心健康与慢病防控所)



冬季10个小妙招对付感冒

每当季节交替,很多人就会出现流鼻涕、打喷嚏等感冒症状。近日,英国《每日邮报》刊文建议,可利用生活中10个简单小妙招,改善及预防上述症状。

- 1.给鼻子做好保暖工作。天气寒冷是容易感冒的一个重要原因,这是因为没有给鼻子做好保暖工作。鼻子的温度通常会低一些,这很容易降低对传染的抵抗力。如果天气太冷,不妨戴上口罩或围巾,帮鼻子取暖。
- 2.尽量少握手。握手会增加双方接触的体表面积和时间,使传染风险增加10至20倍。
- 3.用热水洗衣服。若家里有人感冒,不妨用热水清洗衣物、床单等,这样可杀灭病菌。
- 4.少吃糖。多吃糖容易增加体重及患心血管疾病的风险。而且研究发现,当志愿者吃了100克糖后,免疫系统中的吞噬细胞会在5小时内减少对细菌的吞噬。因此,减少摄入糖,给免疫系统提供一个

- “战斗”的机会吧!
- 5.保证8个小时的睡眠。如果每天睡眠时间少于7个小时,患感冒的机会将升高3倍。研究发现,睡眠紊乱或缺少睡眠,都会影响免疫系统的活动。
- 6.与感冒患者保持距离。研究发现,如果你坐在离感冒患者两个座位远的距离之内,被传染的可能性会急剧增加。看到有人正在流鼻涕、打喷嚏,应该尽早换座位或开窗通风。
- 7.勤洗手。如果手很脏,单纯使用手部消毒剂是不能起到杀菌效果的。从外面回家后,要用肥皂勤洗手。
- 8.盐水洗鼻子。盐水可帮助预防感冒,能阻止细菌在鼻腔处停留。
- 9.适当运动。温和、适当的运动可增强免疫力,但切忌运动过于剧烈。
- 10.补充维生素D。如果缺乏维生素D,患感冒的几率将增加1/3,所以,可适当补充维生素D。(据《生命时报》)

冬季一氧化碳中毒高发

出现中毒症状该如何急救

入冬以来,急性一氧化碳中毒(俗称煤气中毒)患者逐渐增多。那么,一氧化碳中毒有怎样的症状?一氧化碳中毒后,应采取哪些急救措施?

一氧化碳是指含碳的物质在燃烧的过程中不能完全燃烧,致使一氧化碳被人体吸入,轻度中毒者会感到头痛、头晕、眼花、浑身乏力,这时如能及时开窗通风,吸入新鲜空气,症状会很快减轻或消失。重度中毒者神志不清、牙关紧闭、全身抽搐、大小便失禁,面色口唇现樱红色,呼吸脉搏增快、血压上升、心律不齐。极度危重者可持续深度昏迷、不规则

呼吸、血压下降,也可出现40℃高热,此时,生命垂危,死亡率高,即使有幸存活,也会留下严重后遗症。

一氧化碳中毒如何急救?

- 立即打开门窗通风 轻度中毒者应立即打开房间所有门窗,检查煤气来源,如煤火、烟道有无漏气,有无炉火堵塞烟道,如泄漏来源为燃气灶,应立即关掉燃气灶开关,并离开房间到室外呼吸新鲜空气。
- 确保呼吸道通畅 对神志不清者,应将其头部

偏向一侧,以防呕吐物吸入呼吸道引起窒息。

●迅速送往有高压氧治疗条件的医院

面对一氧化碳重度中毒者,应使其迅速脱离中毒环境,到室外呼吸新鲜空气或氧气,并尽快通知120急救。患者呼吸、心跳停止时,应就地行人工呼吸和心外按压,条件允许的,最好送到有高压氧舱的医院抢救治疗。

发生一氧化碳中毒后,应坚持高压氧治疗,切不可因意识恢复就放松警惕,其有可能发生一氧化碳中毒迟发脑病,造成不可挽回的遗憾。(据《渭南日报》)

国家卫计委: 我国居民健康水平总体处于中高收入国家平均水平

国家卫生计生委1月15日召开新闻发布会

目前我国人均预期寿命比2010年提高1岁

- 孕产妇死亡率: 由2010年的30 / 10万下降至2014年的21.7 / 10万
- 婴儿死亡率: 由2010年的13.1‰下降至2014年的8.9‰

基本医保参保率稳定在95%以上

- 城镇居民医保和新农合人均政府补助标准提高到380元
- 政策范围内门诊和住院费用支付比例分别达到50%和75%左右
- 覆盖城乡参保居民超过10亿人 报销比例不低于50%

新华社·(大巢制图)

大寒养生做到“两防两补”



李景鹤在给患者诊脉

淇河晨报记者 范丽丽 摄

□淇河晨报记者 范丽丽

今天是大寒,大寒是冬季的最后一个节气,也是一年中最冷的阶段,大寒一过,便走向生机勃勃的春天,又迎来新一年的节气轮回。

大寒节气该如何养生呢?记者采访了市中医院主任医师、门诊部主任李景鹤。李景鹤认为,大寒是冬季的最后一个节气,市民起居方面仍要顺应“冬藏”的特性,早睡晚起,劳逸结合,养精蓄锐,做到“两防两补”,即防寒、防病、补肾、补水。

防寒保暖: 防鼻塞、颈寒、肺寒、腰寒、脚寒

“寒气之逆极,故谓大寒”,大寒是天气寒冷到极点的意,是表示天气寒冷程度的节气。大寒时养生,要着眼于“藏”,此时特别要注意防寒保暖。”李景鹤说,要特别注意防鼻塞、颈寒、肺寒、腰寒、脚寒。

如何防鼻塞呢?李景鹤说,每天早晚用冷水洗鼻可增强鼻黏膜的免疫力。用冷水洗鼻子时,顺便揉搓鼻翼可改善鼻子局部血液循环,有助缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。防颈寒可以戴围巾或穿立领冬装。李景鹤说,颈部是人的“要塞”,这里布满血管,还有很多重要的穴位,给脖子保暖,还能避免头部血管因受寒而收缩。

流鼻涕、咳嗽、头痛……这些症状是冬日最常见的肺炎毛病。李景鹤说,症状较轻时,可选用一些辛温解表、宣肺散寒的食材煮粥喝。如何防腰寒呢?李景鹤说,双手搓腰有助于疏通带脉、强壮腰脊和固精益肾。最后要防脚寒,应穿厚的棉靴,常做足浴。

防病延年: 预防感冒、心肌梗死和胃病

李景鹤说,大寒气温极低,对于身体机能减退、抗病能力减弱的老年人来说,极易旧病复发或增添新病,有的甚至危及生命。因此,老年人要特别注意预防感冒、心肌梗死和胃病。

“首先要防感冒,感冒是寒冬季节的常见病,多发病,容易诱发旧疾,如肺炎、肺心病、哮喘及慢性支气管炎等。对老人来讲,这些疾病容易引起心肺衰竭。”李景鹤说。

此外,还要注意防胃病。李景鹤

发现有胃病的老年人冬季很容易旧病复发。“这是由于大寒季节阳气最弱,人体受寒冷刺激后,脾胃受伤引起的。”李景鹤说。

李景鹤建议,冬季老年人要特别注意胃部保暖,饮食宜选温软、淡素及易于消化的食物,少食多餐,忌食生冷,戒烟酒,减少胃病发作的机会。

补肾益脾: 荤素搭配,抗寒气、保阳气

大寒是冬藏与春生的转折点。此时饮食也应与之前的节气有所不同,要有意识地身体适应春天的生发做准备。从饮食养生的角度讲,要特别注意在日常饮食中多食用一些温热食物,以此来抗寒气、保阳气。

“肉类如羊肉、牛肉等有滋补脾胃、温肾补阳的功能,鱼类中鲫鱼、黄鳝有补肝肾温阳益脾的功效。但是在冬季期间,一些燥热的食物,比如辛辣、烧烤类食物不宜多吃,以免扰动虚火。”李景鹤表示。

冬季常吃热量高或滋补的食物御寒保暖,很容易补过头,平时可以适当摄入一些蔬菜,如萝卜、白菜等,这样不仅可以平衡饮食,还能减轻高蛋白食物带来的脾胃负担。吃火锅时,多加白菜、豆腐等凉性食物,有助于消解火锅的燥热之气。

补水滋阴: 增加饮水量,进行适度锻炼

“大寒期间养生的另一个重点在于滋阴。随着天地间水气的减少,人体内的阴液容易不足,呼吸系统有旧疾的人常有咳嗽痰多或痰液黏稠、咳痰不净的感觉。心血管病患者更易出现血粘度增高。”李景鹤说。

此时,尽可能增加饮水量,不要等口渴时再喝水。每天睡前和起床后,都要喝一杯温水。洗澡前后最好也各喝一杯水,以补充流失的水分。李景鹤特别提醒:大寒时节,切忌运动过量,不能出汗太多,避免阳气随汗液而出,受到损伤。运动项目可根据自己的喜好,选择快走、慢跑、广场舞等。运动强度根据自己的身体状况而定,以微微出汗最好。

临近春节,现在正是上班族最忙的时候,各家各户要打扫卫生、采办年货。此外,春节期间应酬多,亲朋好友聚会多,人也极易疲劳,耗精伤神,所以应适当休息,保持情绪稳定。

百岁老人10个长寿秘诀

也许,基因对寿命起决定作用,但后天的影响也不可忽视。美国《预防》杂志网站近日总结了世界各地百岁老人的10个长寿秘诀。

- 1.社交广泛。一项研究也发现,与没有社交交往或交往很少的人相比,社交活动频繁的人长寿可能性要高出50%。
- 2.不怕出汗。美国疾控中心统计,与每周从事体力活动不到30分钟的人相比,每周锻炼7个小时的人早亡风险会低40%。这条结论也适用于老年人。
- 3.勤用脑。老年人从事智力活动能降低他们患上多种神经退行性疾病(如老年痴呆症)的风险。长寿老人会像锻炼身体一样勤用脑,如打桥牌、做猜谜游戏和阅读。
- 4.知足常乐。老年医学家对年龄在95岁~107岁之间的犹太人考察后发现,他们中的绝大多数人对人生持有乐观向上的态度,幽默感十足。“全美关注百岁老人项目”的创始人林恩·阿德勒认为,乐观是长寿老人的精神支柱,他们能很好地适应人生的每个重大转折点,笑对老龄化进程。
- 5.会放松。长寿老人能控制住紧张和压力的侵袭,避免与人争论,保持冷静,永远怀着感恩的心。
- 6.调理肠胃。在日本冲绳长寿老人的饮食中,有大量新鲜的蔬菜和海产品,热量低且营养充足;而且他们每餐只吃八分饱,让肠胃有充足的时间消化。这种进食方法平均每天可减少摄入300千卡热量,并避免了暴饮暴食,减少肠胃负担,保护内分泌和代谢功能。
- 7.控体重。保持健康合理的体重对长寿起到了至关重要的作用。
- 8.谨慎服药。虽然百岁老人并不讳疾忌医,但他们不吃药就不吃药,尽量靠自身的免疫力来战胜疾病。然而,一些必要的治疗还是不能荒废的。
- 9.闲不下来。很多人退休后会感到不安,不知道要做什么。这种不确定性会影响身心健康。最好每天不紧不慢地运转着,活着也有奔头儿。
- 10.睡得香。每晚睡眠不到7个小时,会增加人们患病和早亡的风险。如果想长寿,最好把睡好当成生活中的头等大事。(据《生命时报》)