



关注崇尚健康

## 鹤煤总医院山城院区联合山城区慈善会开展救助活动

# 10名贫困患者做全膝关节置换手术可获5000元救助

□鹤报融媒体记者 孙雪莹

骨性关节炎被世界卫生组织称为“不死的癌症”。目前,我国约有1.2亿人患有骨性关节炎。在65岁以上人士中,患慢性骨性关节炎的占一半。

骨关节“罢工”会严重影响患者的日常生活。为了帮助我市家庭困难的骨病患者早日接受手术治疗,鹤煤总医院山城院区联合山城区慈善会对我市贫困家庭的骨病患者开展救助活动,为需要做全膝关节置换手术的贫困患者提供帮助,让他们也能像正常人一样生活。

### 率先在我市开展换膝关节手术,已为千余名患者解除病痛

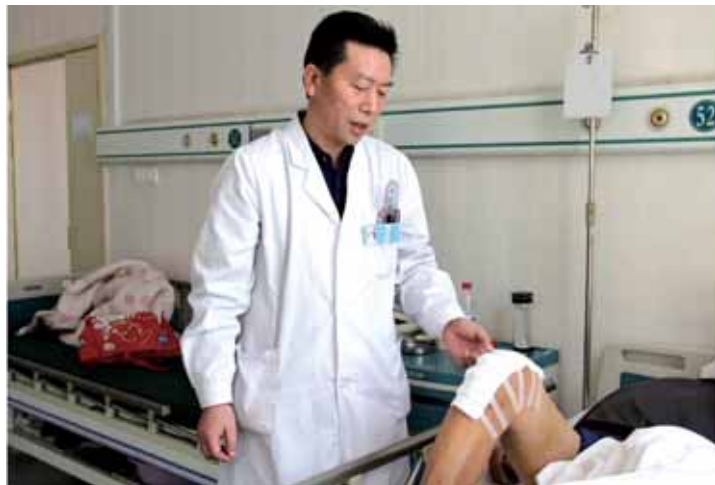
“我妈终于不再喊疼了,睡觉也睡安稳了,还能下地走动了。”近日,鹤煤总医院骨科主任李成祥成功为患有20多年膝关节骨性关节炎的王老太太实施了全膝关节置换术,术后老人恢复良好,其儿子说上面一番话时非常高兴。

据了解,4个月前,王老太太感觉膝关节疼痛得越来越厉害,甚至无法站立和行走。为了治病,子女们让她尝试了多种偏方,打针、吃药、敷膏药、针灸……但效果欠佳。就在一家人愁眉不展时,王老太太的子女得知鹤煤总医院做全膝关节置换手术非常专业,就带老人到该院骨科就诊。

李成祥仔细检查后发现,王老太太的双膝关节发生退行性病变,关节间隙狭窄并伴有严重的内翻畸形,诊断为双膝骨性关节炎,需要人工置换关节才能彻底解决病痛。考虑到王老太太年事已高,心跳、血压等情况不太好,李成祥当即联系该院心内科与手术室麻醉科专家会诊。

经过术前评估,专家们为王老太太制订了周密的手术方案。最后,通过精准测量、精细截骨、精密安装,人工膝关节置换术顺利完成。手术仅用了1个多小时,术中术后总出血量只有100多毫升。手术后老人恢复效果十分理想,术后第5天就能在医生的指导下活动了。

据了解,现代人工膝关节置换术并非真正的置换关节,而是



李成祥查看患者膝关节术后的恢复情况。 王飞霞 摄

将受到磨损破坏的关节面切除,再换上一个人工关节面。与简单的换掉关节手术相比,这种手术方式难度更大,但对患者的创伤小,患者术后恢复快,且置换上的关节面使用寿命更长。“出血量少意味着手术安全性提高、治疗成本降低。”李成祥说。

据了解,鹤煤总医院于2007年率先在我市大规模开展全膝关节置换术。近年来,到鹤煤总医院骨科做关节置换的患者很多,

该科室做过上千例类似手术,手术质量与以前相比有了相当大的提升。

为给不同病情、职业、年龄的骨性关节炎患者精准实施膝关节手术,李成祥领衔的专业骨科团队除了精于全膝关节置换术外,还开展了关节镜镜下治疗、腓骨截骨、胫骨截骨、单髁关节置换和全膝关节置换等系列治疗项目,为很多骨病患者解除了病痛,得到了患者的肯定。

### 爱心救助有望让更多患者能够重新行走

为救助贫困骨病患者,鹤煤总医院山城院区联合山城区慈善会向我市贫困家庭的骨病患者伸出援手,开展慈善救助活动,提供优质医疗服务,让更多患者能够重新行走。

据了解,此次活动将于3月1日启动,计划救助我市10例需要做全膝关节置换术的低保、贫困、特困骨病患者。符合条件的患者可通过医保(仅限于城乡居民医保)报销一部分,慈善会救助一部分的方式获得救助,降低自己的治疗费用。除医保(仅限于城乡居民医保)报销外,山城区慈善会计划为每名符合条件做全膝关节置换手术的患者提供5000元救助资金支持(活动仅限鹤煤总医院山城院区)。

李成祥说:“因为感恩,所以不放弃。我们致力于打造‘有温度的科室’,希望用暖心的行动为膝关节骨性关节炎贫困患者带去幸福,让骨病患者能够重新行走。”

活动详情可拨打咨询电话:0392-2911997(山城院区骨二病区)、15139259698(刘大夫)。

## 中华预防医学会专家:节后运动健身不妨增加一些负重锻炼



新华社发 程硕 作

新华社北京2月25日电 (记者 田晓航)春节长假已经结束,“每逢佳节胖三斤”的人们是否痛下决心节后开始锻炼却不要紧?中华预防医学会会长王陇德院士建议,在一般性有氧运动的基础上适当增加一些负重锻炼,有助于减少肌肉流失,抵抗衰老。

吃得动,动得少,摄入量和消耗量不平衡,春节假期里不少人处于这样的状态。“体育锻炼过少和日常活动减少是主要慢性病发生的首要因素。”王陇德近日在一次科普讲座中指出,“迈开腿,管住嘴,先把运动量多少可知道应该吃多少合适。”

在王陇德看来,负重锻炼是抵抗衰老的重要方法。他说,人体总数

固定的肌纤维自30岁左右开始逐年流失,而负重锻炼可以延缓肌纤维消失,使现有肌纤维增粗,增强肌肉功能。

王陇德说,负重锻炼不一定要去健身房,随时随地都可以做到。最简单的方法是,准备一个小重物,每个动作做4组,每组10次左右,组与组的间隔不超过1分钟。做一天运动之后要休息一天,而不是每天运动,这样才能刺激肌肉生长。

靠负重锻炼抵抗衰老并非一朝一夕之功,需要长期坚持。“最初三周的坚持很重要,能够初步形成习惯。”王陇德说,坚持3个月会形成稳定的习惯,而坚持半年将形成牢固的习惯。

## 3月3日是第19个全国爱耳日。鹤煤总医院耳鼻喉科主任田希霞提醒:

# 重视耳部疾病治疗 早发现早诊断早干预

□鹤报融媒体记者 韩文雪

3月3日是第19个全国爱耳日。今年全国爱耳日的主题是“听见未来,从预防开始”。据统计,目前我国约有2780万听力语言障碍患者,听力障碍严重损害人的听觉言语功能,影响人的身心健康及生活质量,并造成沉重的经济和社会负担。如何有效预防听力障碍,从源头上避免发生听力障碍?就此,记者2月24日到鹤煤总医院采访了该院耳鼻喉科主任田希霞。

### 遗传因素等会诱发儿童听力障碍

田希霞介绍,针对我国耳聋发生率高、危害大、预防工作薄弱的现状,降低耳聋发生率,控制新生儿聋儿数量的增长,预防工作尤为重要。

“婴幼儿听力障碍一般是因为有家族患病史,即家族成员中有耳聋患者或是有伴随耳聋的其他遗传病患者。母亲在妊娠期间患过风疹或其他病毒性疾病等也可能造成儿童听力障碍。因此,

孕产及孕中做好筛查很重要。”田希霞说,“还有一种情况就是患儿患过细菌性或病毒性脑炎、其他病毒性疾病、外伤,以及用过耳毒性药物、有耳病史等。中耳炎极易造成儿童听力障碍,家长若没有及时发现,及时干预,也会诱发儿童听力障碍。”

田希霞介绍,听力正常的新生儿会对一定强度的声音做出先天、固有的条件反射。如果婴幼儿在不同的发育阶段丧失了应有的反应能力,就应及时到医院检查。通常情况下,检查越早越能发现问题。若确诊为先天性听力下降,应在出生后6个月内采取干预措施,进行治疗。

“确诊患有听力障碍的婴幼儿可以进行早期医疗干预。”田希霞说,早期医疗干预主要分为两种形式:一种是针对病因进行干预,另外一种则是选配助听器和植入人工耳蜗。

### 重视耳部疾病治疗,早发现早诊断早干预

在生活中除了遗传因素外,耳毒性药物、老年性衰退、过大的



田希霞为患者做耳部检查。 王飞霞 摄

噪声、细菌病毒感染等各种有害因素都会对听觉造成伤害。田希霞告诉记者,预防耳聋的发生要禁用、慎用各种耳毒性药物,避免长时间处于强噪声环境中,防止各种细菌与病毒对耳朵的感染。在生活中要合理饮食;戒烟、少饮酒;忌掏挖耳朵;常按摩,做耳部保健操;保持良好的心境;多参加体育活动。已有听力障碍者,应采取配戴助听器或植入人工耳蜗等方法,帮助听力障碍患者康复听力。

此外,田希霞介绍,随着年龄增长,双耳会发生慢性进行性耳聋,俗称“老年聋”,但发生年龄和耳聋的程度因人而异。老年聋多是听觉辨别力差,即“能听到声音,但听不清说什么”。有些老年人在嘈杂环境中听声音感到十分吃力,辨别他人语言更是困难,小听不见,大声又受不了,会出现“重听”。当别人说话时,他们常打岔,闹出很多笑话,使老年人十分尴尬。因此,他们不愿意与人交

往,当别人有说有笑时,他们常常独自离开或者睁大眼睛发愣。由于缺乏与人交往,他们越来越感到孤独,身心受到一定影响,易出现老年痴呆症。

对此,田希霞提醒,应尽早根据个人能力为老年人佩戴电子助听器,多与老年人沟通交流,避免老年人脱离社会。对各类听力疾病应正确看待,做到早发现、早诊断、早干预,田希霞建议广大市民从以下四方面入手:

一是保持合理饮食结构。日常生活中保持合理、科学的饮食,多吃富含维生素D、铁、锌等元素的食物。二是避免不良刺激。若长时间接触各种噪声,会直接造成内耳损伤,引发噪声性耳聋。三是注意劳逸结合。预防耳部疾病应注意改善全身血液循环,保证内耳充分的血液供应;坚持锻炼身体,如慢跑、舞剑、散步、打太极拳等。此外,感冒鼻塞严重时,不要用力擤鼻涕,应使用滴鼻液。四是慎用耳毒性药物。要避免应用对耳部有损伤的耳毒性药物。到就医时医生时一定要向医生说明自己的家族患病史,避免耳毒性药物对听力造成不可逆的损害。

## 我国60岁及以上老年人口数量达2.41亿

占总人口17.3%

新华社北京2月26日电 (记者 罗争光)记者26日从全国老龄办召开的人口老龄化国情教育新闻发布会上获悉,截至2017年底,我国60岁及以上老年人口有2.41亿人,占总人口17.3%。

一般认为,60岁及以上老年人口占人口总数达到10%,即意味着进入老龄化社会。全国老龄办副主任吴玉韶介绍,我国从1999年进入人口老龄化社会到2017年,老年人口首次超过1000万,预计到2050年前后,我国老年人口数将达到峰值4.87亿,占总人口的34.9%。

为进一步增强全社会人口老龄化国情意识,开展积极应对人口老

龄化行动,全国老龄办等14个部门决定联合开展人口老龄化国情教育并于日前印发了《关于开展人口老龄化国情教育的通知》。通知明确了人口老龄化国情教育的五项主要内容:一是人口老龄化形势教育;二是老龄政策法规教育;三是应对人口老龄化成就教育;四是孝亲敬老文化教育;五是积极老龄观教育。

通知要求各地各有关部门建立健全开展人口老龄化国情教育的领导和工作机制,将人口老龄化国情教育纳入年度工作计划,列为年度考核和《“十三五”国家老龄事业发展和养老体系建设规划》终期评估的重要内容。

## 牢记发病特点 躲开心脏危机

一般人们提到的心脏病,主要是心肌缺血造成的,表现为心绞痛和心梗。所谓心绞痛,是指由于动脉粥样硬化等原因导致心脏动脉通过的血液不够用,打破了耗氧和供氧的平衡。寒冷天气会刺激心脏动脉收缩,导致这种不够用更明显,所以,初春冷空气反扑时也易发生心绞痛、心梗。

### 通过这些症状可判断病情轻重

郑州市中心医院心血管内科主任医师张琳表示,心绞痛的本质就是心血管剧烈收缩,导致供血不足。典型的心绞痛发作持续时间一般是三到五分钟,患者在发病时休息一会儿,或者吃一些扩张血管的药物就能有效改善供血功能,缓解症状。如果症状持续超过30分钟还不缓解,就有可能出现心肌细胞大量坏死,有心梗发作的风险。

那么,心绞痛和心梗有什么症状?张琳表示,心绞痛不是大家理解的疼痛症状,常表现为胸部不适、闷气的症状,有的患者会出现咽喉部的紧迫感,像有人掐着脖子,还有患者喉咙里会出现辣辣的感觉,像一口吃了很多辣椒面。此外,有的

患者左上肢内侧面会出现放射性疼痛,酸麻感从左臂一直辐射到手指。如果是心梗,患者除了有上述症状,还常伴有大量出汗症状。

### 无症状≠心脏健康

“奇怪,我的心电图明明是正常的。”不少患者被确诊为冠心病后,会疑惑地这样说。其实,除了心梗,很多冠心病患者的发病时间只有几分钟,如跑步时发作,休息一会儿症状就缓解了,这时候检查心电图,往往是正常的。

“心脏有一定的储备功能,冠状动脉堵塞程度在50%以内时,很多人是觉察不到的。如果患者经常有症状,一般都说明冠状动脉堵塞已经超过60%。所以,无症状不代表没问题。按照最新治疗指南,堵塞超过50%就能确诊为冠心病,超过70%就符合放心脏支架的标准。”张琳表示。

引起心梗的原因除了冠心病,还有心脏血管痉挛。有的患者心脏血管虽然堵塞不多,但血管却经常会出现不规则地收缩,如果某次收缩时间很长,照样会突发心梗。很多年轻人突发心梗,往往是血管痉挛引起的。(据《大河健康报》)

## 健康知识

### 五种食物对牙齿健康有益

**乳酪** 乳酪中含有丰富的钙,经常吃些乳酪有助于强化及重建珐琅质,使牙齿更坚固。全脂乳酪中含有不少能量,因此,超重、肥胖的人要选择吃脱脂或低脂乳酪。

**芹菜** 芹菜中含有丰富的膳食纤维,特别是可以生吃或重建珐琅质,使牙齿更坚固。全脂乳酪中含有不少能量,因此,超重、肥胖的人要选择吃脱脂或低脂乳酪。

**洋葱** 洋葱里的含硫化化合物是强有力的抗菌成分,能杀死多种细菌,其中包括可以造成蛀牙的变形链球菌。每天吃半颗洋葱,不仅能预防蛀牙,还有助于降低胆固醇、预防心脏病、增强免疫力。(据《大河健康报》)

**水** 喝足量的水能让牙龈保持湿润,刺激唾液分泌。吃完东西后喝水可以带走口腔内的食物残渣,不让细菌得到养分,借此“繁殖”,损害牙齿。

### 六种情况下不宜推拿

推拿疗法因适应症广、疗效显著、舒适度高、安全简便受到人们的推崇,成为人体保健与养生的好帮手。中医的治疗原则强调“三因制宜”,即“因时、因地、因人”。推拿属中医外治法范畴,尤其强调“因人制宜”。可以说,受试者的体格差异、精神状态、疾病类别,决定了施术者的推拿方式、力度大小、操作时间。以下六种情况下则不宜推拿。

**1. 过饱、过饿、过累或长期睡眠不佳。**吃得过饱,胃肠道血流供应增多,此时推拿会导致大量血液集中于体表,使胃肠供血不足,引起消化不良等症状,建议饭后1小时再推拿。在过饿、过累或睡眠质量不佳的情况下,可能会因为血糖过低、全身气血供应状态差,在推拿过程中出现类似晕针的“晕推”状况。

**2. 脱臼、骨折、急性扭伤期。**脱臼、骨折,骨结构不在生理位置时,推拿会加重骨关节的错位,甚至引起或加重骨裂对周围神经、血管、脏器的损伤,加重病情;在扭伤的急性期,扭伤周围软组织处于水肿状态,此时推拿反而会加重软组织肿胀。

**3. 皮肤外伤。**皮肤发烫、烫

伤、外伤等情况下,推拿会加重伤势,使炎症情况恶化,还可能因为细菌感染进一步造成蜂窝织炎。另外,若有疱疹等皮肤疾病,也有可能因为推拿扩大感染部位。

**4. 生理期或怀孕期。**女性经期或怀孕期间不推荐对腰部、骨盆部位进行推拿操作,以免刺激子宫,影响正常月经生理过程或对孕妇、胎儿造成影响。

**5. 术后。**术后受试者除体虚外,其开刀伤口亦未完全愈合,全身气血不足以被推拿调动,此时充足的休息优于推拿。

**6. 慢性病患者,尤其肿瘤病人。**患有慢性病的人不宜推拿。如心脑血管疾病,其血管可能存在动脉硬化或是钙化问题,不专业的推拿可能会导致动脉硬化斑块脱落,随血液进入颅内,堵塞颅内血管,引发中风;肿瘤病人一般体虚无力,病人的身体状况可能没办法承担推拿的力量,因此,建议用针灸搭配服药,改善体弱、气虚等问题后,再尝试推拿辅助治疗。

推拿的保健功效很好,但不建议天天进行。中医经典《黄帝内经》云:“阴平阳秘,精神乃