

骨关节病患者可适当体育锻炼

□杨波 记者 李皖婷 文/图

关节炎泛指发生在人体关节及其周围组织的炎性疾病,发病率高,会造成关节的红、肿、热、痛、功能障碍甚至关节畸形,且不可治愈,需要长期服药,给患者身心造成极大的影响。因此,做好关节炎早期的防治工作尤为重要。8月18日上午9:30至10:30,本报健康热线0551-62623752邀请安徽中医药大学第二附属医院老年病一科朱艳博士为读者答疑解惑。



本期指导专家:朱艳

医学博士,主治医师,擅长中医药治疗类风湿关节炎、强直性脊柱炎、骨性关节炎、骨质疏松症、干燥综合征、痛风性关节炎等疾病。

老年骨关节炎患者可尝试保守治疗

读者:我父亲有膝关节炎,天气变化或劳累后易复发,可以做手术吗?

朱艳:骨关节炎又称增生性关节炎、老年性关节炎、退化性关节炎等,是一种慢性关节疾病,大部分老年人都有,是一种非常常见的关节病变,其主要改变是关节软骨退行性病及继发性骨质增生。除非患者关节畸形较严重,保守治疗效果改善不明显,严重影响生活质量才建议进行手术治疗。像您父亲这样可以先进行保守治疗。

预防膝关节炎,少穿过短衣裤

读者:我有膝关节炎很多年了,经常复发,请问怎样预防?

朱艳:首先,要做好防寒保暖工作,温度变化较大时,女性朋友应根据温度的变化增减衣物,注意膝关节保暖,尽量穿着过膝的裙裤。对于有关节炎症状的女性,晚上睡觉,要用被子盖着膝部或风湿部位。洗澡时用水擦洗,多用热水泡脚,用热水敷膝

下期预告

预防儿童伤害,听听医生怎么说

暑假快要过去,期间天气多变,温度忽高忽低,市区空气混浊潮湿,孩子会遇到各种各样的麻烦。那么,孩子经常反复发烧是怎么回事?如遇孩子高热、惊厥该怎么办?误服各类药物该如何处理?孩子游泳突发溺水怎么施救? 下周二(8月25日)上午9:30-10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀

一周病情报告

久坐不动易得痔疮

近日,前来合肥市一院肛肠科就诊的痔疮患者有所增加。据该科室主任叶伟明介绍,久坐不动易得痔疮,痔疮本身虽不会癌变,但是会掩盖很多癌的表现。许多患者根据便血等症状自诊为痔疮,未经专业医院诊治,使得一些真正的疾病如肠道肿瘤等被掩盖,延误了最佳治疗时间。

专家建议,久坐人群应常变换坐姿,加强锻炼,在空闲时多做提肛运动,改善局部血液循环。另

外,合理调配饮食,忌食辛辣刺激食物,多吃富含可溶性纤维的食物。注意饮食卫生,养成定时排便的习惯,保持肛门周围清洁。

患者在接受治疗后为防止复发,便后可经常用温水坐浴,毛巾热敷肛门促进血液循环,局部应用痔疮栓或痔疮膏,常做提肛运动。痔疮发作时要及时用药,症状消失后,适当延长用药时间,以减少复发。

黄晔 记者 李皖婷

苏洁 记者 李皖婷

骨关节病患者可适当体育锻炼

读者:请问骨关节病怎么治疗效果好?

朱艳:骨关节病是一种慢性关节疾病,其主要改变是关节软骨退行性病及继发性骨质增生。退化性关节炎只要控制症状以及延缓病情发展,可以给予一般常用止痛、抗风湿药及局部封闭、关节腔内药物注射,另外,还可以采用中医理疗、针灸、热敷、中药等方法来进行治疗,可有效改善你现在的症状。还有就是需要适当休息,加强劳动保护,减轻关节负荷,适当体育锻炼。

类风湿关节炎患者勿擅自停药

读者:我确诊类风湿关节炎2年多了,一直吃药,现在总是出现胃部不舒服,有时肝肾功能还不正常,现在在关节炎基本控制,能否停药呢?

朱艳:类风湿关节炎是一种病因未明的慢性、以炎性滑膜炎为主的系统性疾病。目前还没有可以根治的药物,但是坚持服用抗风湿的药物可以控制病情进展,这些药物一般副作用都不少,您目前的情况,建议您定期去正规医院风湿科复诊,定期复查血常规、肝肾功能,医生会根据您的病情调整药物或者增减药物剂量的,另外,胃部不适可以同时口服一些胃黏膜保护剂或者配合中药口服及针灸治疗都是可以的。

痛风性关节炎患者要少吃鱼肉

读者:我痛风性关节炎十几年了,最近经常犯,请问有什么好的建议吗?

朱艳:痛风性关节炎主要表现为关节的剧痛,常常为单侧性突然发生。若防止本病复发生活上要十分注意,少吃大鱼大肉尤其是海鲜品,多吃清淡的食品,不喝啤酒,而且一定要听从医生的饮食建议。另外,关节痛与居室的阴暗、潮湿、气候寒冷和阴雨连绵有明显的关系。因此,患者要随时留意气象预报,在寒潮袭来和天气变化时要加强防寒保暖。

爱玩沙子 小心宝宝长出“蛤蟆手”

4岁的女娃甜甜(化名)最近总说手痒,没过两天,家人发现她的小手和手腕上起了不少红疹,被她挠破之后全都流血、结痂。昨天在安徽省儿童医院,医生确诊甜甜患上了尘土皮炎,罪魁祸首就是她常玩的沙子。

皮肤科专家提醒,一旦孩子出现尘土皮炎症状后,除了避免接触沙土,还要及时用清水清洗,但需要注意的是,清洗的次数不宜多,时间也不宜久,以减少对于皮肤的刺激,“千万别用肥皂、洗手液洗,否则反而会加重病情。”

症状轻微的患儿可外用或口服抗炎、抗过敏等中药、激素类药物,如地奈德;若皮肤出现红肿糜烂等炎症较重者,应及时到医院治疗。

记者 李皖婷

儿童“替牙期” “丑牙齿”或是暂时的

很多家长会发现,孩子刚刚长出的恒牙歪歪扭扭,很难看。“医学上有个专用名词叫丑小鸭期,就是指这个阶段宝宝口腔里牙齿比较乱,有些乳牙掉了,恒牙还没长出来,而长出来的恒牙也是排列不齐,不美观。”合肥市口腔医院西区儿童牙科专家谢玲说。

“家长们不用着急,随着恒牙位置的慢慢调整,牙齿排列会逐渐变整齐。如果孩子到12岁左右,牙齿还是很整齐,这个时候牙齿位置已基本稳定,就可以去矫正牙齿了。”

孩子6岁左右第一颗恒牙开始萌出,12岁左右最后一颗乳牙脱落,孩子的替牙期长达六年。“这段时间最常见的是‘萌出性龈炎’,就是恒牙萌出突破牙龈时,周围的牙龈发生红肿。遇到这种情况,家长要及时带孩子到医院处理,避免炎症的反复和加重。”

此外,替牙期常遇到乳牙尚未脱落,替换的恒牙已经萌出的现象,此时要及时拔掉乳牙,否则可能会导致将来牙列不齐。

张婷婷 记者 李皖婷

咳嗽咳痰十余年 竟是鸡喙在作祟

59岁的老何最近终于舒坦了,因为折磨了他十多年的咳嗽、咳痰治好了。让人诧异的是,让他咳嗽不止的罪魁祸首居然是一个长15毫米、宽7毫米的鸡喙(鸡嘴最前的硬壳的部分)。

“患者刚来的时候,情况很严重,从拍摄的CT来看,他的支气管内存在异物。”省二院呼吸内科主任医师齐保龙介绍,经过详细体检和电子支气管镜检查后,患者支气管存在异物的诊断终于得到了确认。

好在经过手术治疗后,何某的病情逐渐好转,咳嗽、咳痰的症状也已经消失,并且已于近期顺利出院。

夏鹏程 记者 李皖婷

我省举办 寄生虫病防治技能大赛

8月17日~19日,2015年安徽寄生虫病防治技能大赛在合肥举办,竞赛分为理论知识考试和检测技能操作考核两部分,全省16个市和两个省级直管县共18支代表队的100名选手参加了比赛。

据安徽省疾控中心副主任王建军介绍,目前,我省已消除了淋巴丝虫病,有效控制了血吸虫病感染,疟疾防治工作达到无本地感染的成果,寄生虫病监测水平也居于全国前列。

疟疾在非洲、东南亚等地高度流行,得了恶性疟疾如果治疗不及时,病情发展很快,很容易导致昏迷,甚至死亡。他提醒,预防疟疾最关键和有效的措施是防止蚊子叮咬,“不露宿,睡帐里”。在东南亚和非洲地区居留以及回国后一个月内,一旦出现发热、发冷、头痛等症状,应该首先考虑可能感染疟疾。

陈旭 记者 李皖婷