健康热线

护好膝骨关节 爬山、爬楼梯要少做

什么是膝骨关节炎？为什么会得膝骨关节炎？4月12日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了中国科大附一院西区（安徽省肿瘤医院）骨科副主任医师张继学，与读者交流。

□ 崔媛媛 记者 马冰璐 文/图

多见于中老年人

读者：什么是膝骨关节炎？

张继学：膝骨关节炎是以膝关节软骨退变伴软骨下骨质增生，骨赘形成，继发引起滑膜、关节囊和软组织损伤及炎症反应，多见于中老年人。

与年龄增长和肥胖有关

读者：为什么会得膝骨关节炎？

张继学：目前主要的观点认为，是与年龄增长和肥胖有关，另外可能与关节过量活动（比如经常剧烈运动或长期负重劳动）、骨质疏松、代谢及内分泌异常等有关。年龄增长和肥胖首先引起关节软骨退变，关节软骨退变磨损后软骨下骨露出，不断磨损和修复的过程中“骨刺”形成。这个过程还涉及到韧带、关节囊、滑膜，最终导致关节疼痛和功能丧失。

最常见症状是膝关节疼痛、酸胀

读者：膝骨关节炎会出现什么症状？需要做哪些检查？

张继学：最常见的症状是膝关节疼痛、酸胀，上下楼时疼痛明显，严重时疼痛导致无法行走。当出现以上症状时可以行膝关节正侧位片检查。典型的膝骨关节炎X线表现为膝关节关节间隙变窄、骨赘形成及骨内囊性变。



张继学，副主任医师，从事骨科专业20年，熟悉骨科常见病及多发病诊治，对创伤骨科及骨关节感染有丰富经验，发表论文数篇。

最常见手术方式为膝关节表面置换

读者：膝骨关节炎应如何治疗？

张继学：如果通过减轻体重、保暖、注意休息等措施无法缓解疼痛可给予药物治疗。常用的药物有氨基葡萄糖营养软骨，塞来昔布可以消炎镇痛。还可以关节腔注射透明质酸来达到润滑关节的目的。如以上保守治疗效果不显著可采取手术治疗，最常见的手术方式为膝关节表面置换，也是目前最有效的治疗重度膝骨关节炎的方法。

避免过多的爬山、爬楼梯

读者：怎样预防膝骨关节炎的发生？

张继学：1.如果肥胖的话首先要减轻体重，从而减轻膝关节的负担；2.注意膝关节的保暖，天气冷时可佩戴护膝；3.避免剧烈运动；4.避免过多爬山、爬楼梯；5.可以补充一些高蛋白高钙质的食品，比如鸡蛋、牛奶等，防止骨质疏松，使关节能够更好地进行钙质代谢，减轻关节炎症状。

养生生活

笔耕不辍，“小老头”锻炼精神有方

星报讯（记者 祁琳） 合肥市民杨师傅今年已经75岁了，身体很好，看上去很硬朗，他的老伴常称呼他为“一个有精神的小老头”。

杨师傅的养生方式很特别，他喜欢写作，没事的时候，总爱看书学习，自己也常常创作，“他呀，最近忙得很，自己在研究老家的风土人情，还亲自去考察。”

老伴说，杨师傅笔耕不辍是一种锻炼方式，锻炼了脑子，在不断的考察中，经常会去老家农村山里，“也是一种锻炼啊，山里面的风景也好，也是一种养生。”

健康提醒

一时的抑郁情绪≠抑郁症

星报讯（朱世玲 李皖婷 记者 马冰璐） 据统计，我国抑郁症发病率约为3%~5%，安徽省精神卫生中心（合肥市四院）专家表示，一时的抑郁情绪并不等同于抑郁症。

据安徽省精神卫生中心（合肥市四院）神经症科副主任医师王安珍介绍，抑郁症是一种心理疾病，“日常生活中，很多人都会说‘我抑郁了’，需要注意的是，一时的抑郁情绪并不等同于抑郁症，从抑郁情绪到抑郁症是从量变到质变的过程，心理不适反应如果得不到及时纾解，日益积累最终将会引发抑郁症。临床上，抑郁症有其特定的诊断标准。”

一般来说，抑郁症的核心症状是持续悲伤，情绪低落，精神不振，疏远朋友，回避社交，常有无用感、无希望感、无助感，把所有过错归咎于自己，自责自罪，焦虑、紧张、易激怒。反应迟钝，思路闭塞，自称“脑子像生了锈一样”，记忆力下降，学习困难，生活被动，精力降低，有自残或自杀念头等。有些患者还会伴有躯体不适，如睡眠障碍，食欲、性欲减退，躯体疼痛感，肢体沉重等，他们常常因身体上的不舒服多次到内科就诊而无较好治疗效果。

这种令人不适的感觉要持续达到两周以上，能排除因其他原因导致，并且是已给患者本人造成痛苦或不良后果的。但即便如此，是否患上抑郁症还得由精神专科医生来诊断。

王安珍表示，抑郁症并非“精神癌症”，而是可防、可治的“心灵感冒”，需要引起重视，但也不必过度恐慌，只要及时、合理、规范治疗，87%的患者都能在治疗后有所好转。

一周病情

守护肾脏健康 早期发现、治疗是关键

星报讯（记者 马冰璐） 最近，不少患者因肾脏病前往医院就诊。专家表示，早期发现、早期治疗是守护肾脏健康的关键。

据了解，肾脏病被称为“沉默的杀手”，很多患者被确诊时已是尿毒症期，需要长期透析延续生命。作为一种发病率高、知晓率低的疾病，肾脏病的发病呈现越来越年轻化的趋势。专家表示，一旦进入透析阶段，尿毒症患者的生命质量和生存期将大打折扣，所以早期发现、早期治疗是守护肾脏健康的关键。

专家提醒，远离肾脏疾病要注意这些：保持良好的作息时间，不要通宵熬夜；避免过度抽烟、饮酒；饮食上注意低盐，每人每日食盐摄入量不应超过6克，肾病患者则不能超过3克；多喝水，可以帮助更有效地排毒，每天至少要喝1000ml的白开水，饮料、酸奶均不能取代；养成良好的排尿习惯，千万不要长期憋尿，以免引发尿路感染。

寻医问诊

读者：阿尔兹海默症最早的症状是什么？

专家：阿尔兹海默症最早的症状主要就是健忘，尤其是会忘记最近刚刚发生的事情，往后会逐渐影响到日常的生活。该病很大程度上和遗传有关，所以家里如果有长辈患病，要多多留意其直系亲属是否也出现了相关迹象，及早干预，及早治疗。

□ 记者 马冰璐

食药安全在身边

问：春季吃粗粮有哪些好处？

答：“粗粮”是一个很广泛的概念，主要指包括玉米、高粱、小米以及各种豆类在内的粮食，那些没经过精细加工的粮食，也算做粗粮之列；而水稻、小麦以及那些精加工后的粮食作物都被看成“细粮”。春天天气变化反复无常，民间有“百草发芽，百病发作”的说法，建议大家春季养生适当吃点粗粮，因为粗粮对增强人体免疫力极有好处。

粗粮含有丰富的不可溶性纤维素，有利于保障消化系统正常运转。它与可溶性纤维协同工作，可降低血液中低密度胆固醇和甘油三酯的浓度；增加食物在胃里的停留时间，延迟饭后葡萄糖吸收的速度，降低高血压、糖尿病、肥胖症和心脑血管疾病的风险。医学研究还表明，纤维素有助于抵抗胃癌、肠癌、乳腺癌、溃疡性肠炎等多种疾病。

□ 石跃新 记者 王玮伟

预告

肾结石如何治疗？前列腺增生如何治疗？下周五（4月19日）上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请合肥市三院泌尿外科行政主任武立新与读者交流。

武立新，副主任医师，专长：经尿道前列腺电切、输尿管镜及经皮肾镜碎石等腔内泌尿外科手术。在前列腺疾病的治疗方面具有独特的经验与见解。

□ 傅喆 记者 马冰璐



食品安全关系着千家万户的健康安危。4月12日，合肥市五里墩街道人大工委组织人大代表和执法人员前往辖区企业开展“舌尖上的安全”检查。

□ 周红梅 夏玉进 记者 马冰璐 文/图