

□ 热线实录

# 老人患上关节炎 不宜跑步锻炼



孩子出现“生长痛”怎么办？关节炎患者可以跑步吗？肩周炎如何预防？3月31日上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，邀请合肥市三院骨二科行政副主任刘锴与读者交流。

■ 傅喆 记者 李皖婷 文/图

**刘锴** 合肥市三院骨二科行政副主任医师，掌握骨科常见病多发病的诊治，专长于骨科创伤、髌膝关节的初次置换及翻修手术。

## 生长痛一般不需要特殊治疗

**读者：**十岁的儿子近期夜间睡觉时常叫膝关节处疼痛，白天就好了，有医生说是“生长痛”，需要怎样治疗？

**刘锴：**儿童在睡觉过程中或睡醒后可能突然出现大哭，说他的腿疼、膝盖疼或小腿疼痛。这种情况最常发生于四至十岁之间的儿童，肢体的疼痛可能在傍晚休息的时候发生，也可能连续几周每个晚上都发生。至今在医学上仍然不清楚引起“生长痛”的确切原因。

如果能排除疾病所致的骨骼或肌肉疼痛，单纯考虑“生长痛”，在医学上并不需要药物或其他方式的治疗。每次“生长痛”发作时，疼痛持续十几二十分钟后通常都能自然缓解。而且“生长痛”并不会耽误生长，家长完全不用担心。疼痛发作时最有效的处理方法是为孩子作局部按摩、热敷，使小孩的心理得到关怀和安全感，或转移注意力，帮助减轻疼痛程度。当出现持续性疼痛，或伴有其他症状时，家长需要及时带孩子检查，以免是器质性疾病出现的疼痛，延误治疗。

## 跑步锻炼不适合 患有骨性关节炎的老人

**读者：**我是一名退休工人，是一个长跑爱好者，近几年左膝关节常有疼痛，跑步后加重，还能跑步锻炼吗？

**刘锴：**老年人的膝关节疼痛大部分原因是膝关节炎所致。骨性关节炎早期保护关节，延缓疾病进程尤为重要。跑步，特别是长跑对有骨性关节炎老人的膝关节、踝关节的损害是肯定的。我建议你的锻炼方式最好改为游泳或骑自行车。

## 高龄髌骨骨折 往往需要手术治疗

**读者：**我父亲85岁，左侧股骨粗隆间骨折，医生建议手术。但父亲年纪大了，保

守治疗行吗？

**刘锴：**高龄老人跌倒后容易骨折，最常见的是股骨颈骨折和股骨粗隆间骨折。在符合手术指征的前提下，老年髌骨骨折优选手术治疗。所谓保守治疗，一般说的是卧床、牵引固定，等待骨折自己愈合。费用看似低廉，不用开刀出血，感觉上好像很安全，但其实风险更多。医生建议手术应该是多方面评估患者各项指标后才会做出的决定，我建议你应该选择及时手术治疗。

## 人工关节置换后需注意保养

**读者：**都说人工关节是有使用寿命的，如何能延长人工关节的使用年限？

**刘锴：**人工关节置换后没有一个绝对的寿命问题，能用多长时间，除了疾病因素、手术因素外，还与正确的使用方式密切相关。首先要减轻体重，还需要锻炼肌肉力量，平时保持正常的肢体对线和步态，避免大量和高难度的活动。平时可以骑车、散步、游泳，但要避免长时间的行走、站立，避免蹲起动作，尽量不要快跑，否则容易造成人工关节假体发生松动和磨损。防止骨质疏松和其他部位的感染也很重要。最后还要提醒一下，定期到手术医院复诊，多听手术医师的建议。

## 肩周炎治疗 除了镇痛还要锻炼

**读者：**办公室的同事有好几位都患上肩周炎，怎样治疗效果最好？

**刘锴：**长期在电脑前工作的办公室一族，更容易患上肩周炎。如今患肩颈疾病的人数呈上升趋势，肩周炎、颈椎病已趋向年轻化，长期伏案的人群易患此类疾病。我建议你在伏案1~2个小时后，稍微活动一下：起立，甩甩胳膊，晃晃脑袋，活动筋骨。肩周炎病程较长，需要耐心和毅力。在治疗肩周炎的同时，不但要进行坚持不懈的锻炼，也要注意日常生活习惯，才能帮助您远离肩周炎。

□ 下期预告

## 春季谨防风湿病

春季冷暖变化无常，是风湿病易于复发的季节。如何预防风湿病？风湿病有哪些有效的治疗方式？如何通过自我保健防止风湿病的复发？下周五（4月7日）上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，将邀请安徽省针灸医院老年病一科副主任医师朱

艳与读者交流。

朱艳，副主任医师，医学博士。擅长治疗类风湿关节炎、风寒湿性关节炎、痛性关节炎、骨关节炎、强直性脊柱炎、干燥综合征、风湿性多肌痛、肌炎、系统性红斑狼疮、反应性关节炎等风湿性疾病。

■ 王津森 记者 李皖婷

## 降压药服用常见七大误区 星报送健康活动走进合肥桃花源社居委



星报讯(闫晨志 钟骏 曹凌) 3月29日下午，“星报送健康进社区暨安徽省针灸医院健康大讲堂”活动在四里河街道桃花源社居委成功举办。本次活动由市场星报社、安徽省针灸医院联合主办，桃花源社居委协办。活动受到了百余名社区居民的欢迎，现场座无虚席，听众与讲课专家积极互动，并现场体验了针灸、推拿等特色治疗。医生们精湛的医术也赢得了居民们的盛赞。

此次健康大讲堂的专家团队来自安徽省针灸医院，由肿瘤科主任曾永蕾、脑病三科主任柳刚为大家带来《肿瘤的早期症状和防治》和《高血压病的防治》的精彩讲课。皮肤科医师吕忠敏也参与了本次义诊。

### 几种常见肿瘤的早期发现与预防

肿瘤科主任曾永蕾在讲课中，着重介绍了几种恶性肿瘤的早期症状。

一、食管癌早期症状：吞咽困难，吞咽食物有迟缓、滞留或轻微哽噎感，可自行消退，但数日后又可出现，反复发作，并逐渐加重。

二、胃癌早期症状：突然出现原因不明的消化不良症状，突出的表现为食欲迅速下降、餐后腹部饱胀感及不适感，同时，体重明显降低。或者突然出现反复的胃痛；以前虽有胃痛，但近来疼痛的强度、性质、发作的时间突然改变。

三、肝癌早期症状：早期肝癌无特异性症状，但是如果慢性肝炎或肝硬化的病人，右上腹或肝区出现刺痛或疼痛加剧，食欲减退，进行性消化不良，伴有顽固性腹泻及体重明显下降时，应高度警惕。

四、宫颈癌早期症状：性交、排便、活动后阴道点滴状出血。开始出现量少，常自行停止。白带增多，下腹部及腰部疼痛。

### 降压药服用的常见误区

脑病三科主任柳刚介绍了高血压病的预防知识，告诉大家要选择健康的生活方式，包括合理饮食、戒烟戒酒、适当运动、心理平衡等。他还特别提醒注意服用降压药的常见误区。

误区一：难受了才吃药；误区二：宁可相信广告不肯相信医生；误区三：来回换药；误区四：老盯着副作用；误区五：用药时间不对；误区六：服药不测血压；误区七：跟风吃药。

□ 医疗新闻

## 女性比男性更易失眠

日前，由中国睡眠研究会发布的《2017中国青年睡眠现状报告》称，近6万10~45岁的被调查者中，76%的受访者表示入睡困难，其中超过13%的人甚至感觉处在痛苦状态。睡眠障碍症治疗专家、省立医院南区神经内科王国平主任告诉记者，针对患病人群分析来说，女性更容易失眠。

除了孕妇、更年期女性之外，其余患病者都有不同程度的焦虑、抑郁。有趣的是，合肥女性焦虑、抑郁的原因更“家常”：夫妻关系、婆媳关系、孩子的学习和健康等“影响力”不小；而北上广等发达城市，“女强人”更容易焦虑。

王国平建议，失眠患者可以通过晒太阳、旅游、打太极、慢跑等运动以及与他人之间的沟通交流来进行改善。

■ 李建军 记者 李皖婷

## ESD技术可治疗早期胃癌

日前，省肿瘤医院肿瘤内二科范平生主任医师带领其团队在内镜中心、麻醉科的协助下顺利完成了首例胃早癌的ESD术(内镜黏膜下剥离术)，该患者的病灶位于胃体小弯侧，手术难度大。手术共耗时1小时40分钟，完整剥离病变黏膜，且无明显出血。术后病理亦证实病变完整切除，切缘无残留。

ESD术已在消化道肿瘤诊治水平较高的国家广泛开展，但此手术操作过程复杂，手术时间长，风险较大，目前安徽省内也仅有少数几家三甲医院有能力开展此类手术。

■ 崔媛媛 记者 李皖婷