

关节炎患者 应保暖避风寒

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?4月7日上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,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。 ■ 王津森 记者 李皖婷/文 倪路/图

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、痛风性关
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。



关节炎患者饮食要清淡

读者:请问关节炎患者饮食上有什么需要注意的?

朱艳:关节炎患者在饮食上应该清淡,少吃含草酸高的食物。因为偏咸的食物钠含量过高,容易与钙结合排出体外,导致钙的流失。而含草酸高的食物也尽量少吃,比如菠菜、番茄、红薯、芹菜等,草酸能与钙结合形成草酸钙,减少了钙的吸收。专家还特别提醒,饭后半小时再吃水果最好,如果马上就吃,同样不利于钙的吸收。蔬菜中藕的抗氧化能力最强,其次是姜、油菜、豇豆、芋头、大蒜、豆角、西兰花等;水果中抗氧化能力以山楂最高,还有番石榴、猕猴桃、桑葚、草莓、芦柑、橙子、柠檬等,而且这些水果的抗氧化能力比上述蔬菜还要高,所以建议骨关节炎患者在日常生活中可以较多地选择食用。

风湿性多肌痛患者要增强免疫力

读者:我是一个风湿性多肌痛患者,前几天感冒后现在全身肌肉酸痛厉害,请问这个病与感冒有关系吗?平时怎么注意?谢谢!

朱艳:您这个病和感冒是有关系的,有些风湿病是在患了扁桃体炎、鼻窦炎、咽峡炎、龋齿等感染性疾病之后而发病或者加重的,目前认为这是人体对这些感染的病原体发生了免疫反应而引起本病。所以平时您应加强体育锻炼,增强体质,一旦出现感染,要积极治疗。

痛风性关节炎一定要禁酒

读者:我父亲是痛风性关节炎,一不小心就复发,请问平时怎么预防?

朱艳:痛风性关节炎是由于尿酸盐沉积在关节囊、滑囊、软骨、骨质和其他组织中而引起病损及炎性反应,好发于40岁以上的男性,多见于拇

趾的跖趾关节,也可发生于其他较大关节,尤其是踝部与足部关节。主要表现为关节的剧痛,常常为单侧性突然发生。本病的复发与饮食、生活环境有很大关系,平时要少吃大鱼大肉尤其是海鲜品,多吃清淡的食品,禁酒尤其是啤酒,一定要听从医生的饮食建议。另外,居室的阴暗、潮湿、气候寒冷和阴雨连绵与本病的发生也有很大关系,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。还有缓解期可选用促进尿酸排泄或减少尿酸生成的药物,急性期应积极去医院就诊。

关节炎患者应密切关注天气变化

读者:我婆婆最近总是膝盖、肩周疼痛,在家里外用了扶他林软膏、红花油好一些,但是一下雨或者干些活又复发了,请问要注意什么?

朱艳:您婆婆的症状很可能是骨关节炎,是一种慢性关节疾病。首先要控制体重,体重的增加为关节增添了额外的负荷,并且由于姿势、步态等的改变,导致关节的生物力学有所改变。另外,要注意保护关节,要避免因事故或过度使用引起的关节损伤,尽量不穿高跟鞋,避免关节受到反复的冲击力或扭力。

平时还要防寒防潮,尽量选择向阳居室,保持室内清洁干燥,避免潮湿、阴暗的环境。常开窗通风,但避免直接吹风;平时洗手洗脸宜用温水,晚间用热水烫脚,以促进血液循环;关节处要注意保暖,局部可用护膝、护腕、长袜或手套等,鞋袜潮湿应及时更换;避免直接接触冷藏品或冰柜。

关节炎患者应密切关注天气变化,尤其应注意关节保暖,避免以上关节炎的发病诱因,可以减少发病的次数。另外,还可以采用中医推拿、理疗、针灸、热敷、牵引等方法来进行物理治疗。

春季预防心肌梗塞 你应该这样做

春季昼夜温差大,冷热交替,容易造成血管收缩,加上春天来了,睡眠减少,户外运动突然增加,就很容易诱发心血管疾病。省针灸医院心血管内科副主任医师丁丽提醒,春季要积极治疗原发病如高血压、糖尿病、高脂血症,以防止动脉粥样硬化和冠心病的发生;对于冠心病患者来说,春天气候变化时也要格外当心。

心血管病具有高患病率、高致残率、高死亡率的特点,若不采取积极的防范治疗措施,患者寿命将比平均寿命减少约20~30年。

丁丽表示,在严寒或强冷空气影响下,冠状动脉可发生痉挛并继发血栓而引起急性心肌梗死。气候急剧变化,气压低时,冠心病病人会感到明显的不适。持续低温、大风、阴雨是急性心肌梗死的诱因之一。所以每遇气候变化,冠心病患者自觉心慌胸闷不适时要注意保暖或适当加服硝酸甘油类扩冠药物进行保护。

不要在饱餐或饥饿的情况下洗澡。水温最好与体温相当,水温太热可使皮肤血管明显扩张,大量血液流向体表,可造成心脑器官缺血。洗澡时间不宜过长,洗澡间一般闷热且不通风,在这样环境中人的代谢水平较高,极易缺氧、疲劳,老年冠心病病人更是如此。冠心病程度较严重的病人洗澡时,应在他人帮助下进行。

冠心病患者在日常生活中还要避免情绪波动,放松心情,愉快生活,对任何事情要能泰然处之。

丁丽特别提醒,在春季这个心脑血管病高发的季节,如有凌晨1~5时出现心前区疼痛,常在睡梦中被痛醒,持续15分钟以上,伴大汗,千万不能掉以轻心,尤其是40岁以上的中老年人,这极有可能是变异心绞痛的一种症状。如果频繁发作未有及时治疗,会出现因心肌缺血导致致死性心律失常,甚至心肌梗死或猝死。 ■ 王津森 李广兵 记者 李皖婷

我省首个省级医院 肝胆胰外科院士工作站揭牌

4月7日,安医大一附院与中国科学院院士陈孝平教授合作共建的“陈孝平院士专家工作站”签约及揭牌仪式举行,这标志着我省首个省级医院肝胆胰外科院士工作站正式成立。

据了解,双方将通过开展深入合作,将工作站建设成为重大项目开发、高端人才培养、科技合作交流的集成平台,利用创新性的外科理念、临床思维和手术术式等,提升全省的肝胆外科及相关学科临床综合水平及学术地位,更好地造福我省群众。

据悉,陈孝平院士将担任安医大一附院外科(肝胆胰外科)学术委员会主任,带领安医大一附院肝胆胰外科及相关学科瞄准国际先进水平开展创新工作。每年定期在安医大一附院开设院士门诊、复杂肝胆胰疑难病例的MDT查房、开展高难度手术、举办院士论坛等,同时协助安医大一附院建立安徽省首个肝胆胰生物标本库和国家级肝胆胰专科医师规范化培训基地。

陈孝平院士现任中国科学院院士、同济医院外科学系主任、肝胆胰外科研究所所长、肝脏外科中心主任,从事外科临床、教学和研究工作40余年,在肝癌外科治疗和肝移植领域取得一系列重大创新成果,在国际肝胆胰外科届享有盛誉。

■ 张薇 记者 李皖婷

省肿瘤医院 微信直播外科手术

“血压良好、心律正常、呼吸稳定,全身麻醉生效……”近日,在安徽省肿瘤医院手术室内,一场全麻下行甲状腺近全切手术+喉返神经电生理监测术正在紧张进行中。不同于以往的常规手术,这次手术最特别的地方就在于采用了全程跟拍的方式,将手术现场的画面进行微信同步直播。

据了解,此次手术的患者是一个73岁的阿姨,因为4年前发现甲状腺肿瘤伴甲状腺功能亢进,并逐渐增大,已经出现进食梗阻和运动后呼吸困难。这也是安徽省肿瘤医院头颈肿瘤外科第二次开放微信直播手术平台,让大众百姓能够在手机和电脑的另一端,直观地了解尖端医学技术。通过摄影师拍摄的画面,良好地呈现主刀视角画面,消除观看者对于手术易产生的不必要的疑惑和恐惧。同时让更多网友深入感受医务工作

人员的日常,以及对医院和医护人员产生更多的认知和理解。

据了解,搜索关注“安徽省肿瘤医院头颈乳腺外科”微信公众号即可观看手术微信直播,现在已经有约500人次关注量。

■ 崔媛媛 记者 李皖婷

□ 下期预告

肺癌如何早期防治?

如何早期防治肺癌?乳腺癌一定要手术吗?下周五(4月14日)上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,将邀请安徽省肿瘤医院(省立医院西区)综合外科及急诊科主任涂从银与读者交流。

涂从银,主任医师,副教授,硕士生导师。1990年始从事普外科临床和教学工作,对甲状腺、乳腺、肝胆胰疾病、胃肠疾病、腹膜后肿瘤的诊治和治疗积累了较丰富的理论和临床经验,尤其对胃肠肿瘤的诊治和腔镜手术有较高造诣。

■ 崔媛媛 记者 李皖婷