

□ 健康热线

控制体重、注意保暖 护好膝骨远离关节炎

膝骨关节炎是怎么回事？膝骨关节炎与滑膜炎有什么区别？3月15日，本报健康热线0551-62623752，邀请了省二院骨科一病区主任喻德富与读者交流。

□ 王晓璐 夏鹏程 记者 马冰璐 文/图

骨关节炎

主要是关节老化引起的病变

读者：膝骨关节炎是怎么回事？

喻德富：骨关节炎主要是关节老化引起的病变，主要病变有骨刺、软骨磨损、半月板破裂、滑膜水肿，表现为缓慢发展的关节疼痛、压痛、僵硬、关节肿胀、活动受限和关节畸形等。

早期滑膜炎

一般不会引起骨关节炎

读者：膝骨关节炎与滑膜炎有什么区别？

喻德富：滑膜是包围在关节四周的一层起保护作用的组织膜，还能产生润滑液，像润滑剂一样滋润着关节，但这种液体过多的话，就会产生积水而使滑膜发炎，即所谓的滑膜炎。骨性关节炎和滑膜炎是两种不同的病症，骨性关节炎是关节处多种组织的病变，包括滑膜炎；单纯的滑膜炎往往是青少年受凉、关节扭伤、风湿免疫性疾病导致，早期一般不会引起骨关节炎。

肥胖可增加

罹患骨性关节炎的危险性

读者：如何预防膝骨关节炎？

喻德富：1.控制体重。超重与骨性关节炎具有密切关系，肥胖可增加罹患骨性关节炎的危险性。

2.注意保暖。根据中医理论，关节炎可源于外感风寒。注意保暖，尤其是关节部位的保暖，不要一味追求“美丽冻人”，而委屈了关节。

3.纠正下肢的力线。由于多种原因可引



喻德富，骨科博士，副主任医师，熟悉骨科新进展、新技术，主攻骨关节病的诊断和治疗。

起关节对合不良，或者下肢的力线异常，最终出现O型腿（下肢并拢时膝关节内侧不能相贴）和X型腿（下肢并拢时踝关节内侧不能相贴）畸形，这样会造成应力集中于软骨的某些部位，局部负荷增加，是继发性骨性关节炎的重要原因。

4.保护关节。骨性关节炎与长期职业性和运动性关节过度受力有关，在工作、生活和运动时应该注意保护关节，合理调整体位和姿势，防止损伤和过度使用关节，避免对关节造成反复冲击性的运动。

5.合理运动。有益的运动方式有游泳、散步、骑车等；有害的运动方式包括增加关节负荷的运动，例如爬楼、爬山，反复蹲起的运动，尤其是有关节疾病的患者应该避免。

6.及早治疗关节疾病。当关节出现不适，或者受到损伤后，应该及时就医，请教医生，帮助提出诊断和治疗意见。

7.饮食和营养。在饮食中要注意补充维生素，多进食富含维生素A、C、D和E的食物，这些维生素与关节软骨和骨骼的新陈代谢密切相关。

□ 下周预告

母乳喂养到多大最好？宝宝为什么一喝牛奶就拉肚子？下周五（3月22日）上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请安徽省儿童医院临床营养科主任杨荣强与读者交流。

杨荣强，擅长新生儿、早产儿静脉营养和喂养；肿瘤（白血病）化疗（移植）后、外科手术、危重症患儿的住院期间营养支持治疗和出院后营养支持等。

□ 黄晔 记者 马冰璐

□ 一周病情

玩手机引发腱鞘炎 劳逸结合为最佳预防方法

星报讯（屈澄皓 记者 马冰璐）最近，因腱鞘炎前往合肥各大医院就诊的患者有所增多，其中不少人是长期做家务、玩手机所致。专家提醒，预防腱鞘炎最好的办法是劳逸结合，玩手机时最好每隔半小时左右休息一下，并经常改变手的姿势。

最近一周，家住合肥市绩溪路社区的朱阿姨发现手不听使唤，右手大拇指和食指僵硬、疼痛，“医生说是腱鞘炎，和我长期做家务、玩手机都有关系。”据了解，腱鞘炎是骨科门诊比较常见的一种疾病，前来就诊的多为中老年女性，“腱鞘炎虽然不是大病，但是会感觉手指伸不直，手指活动时关节处会有响声，严重的时候手指伸直需要借助外力掰直。”

专家提醒，预防腱鞘炎最好的办法是劳逸结合，不宜劳作时间太长，养成劳作后用温水洗手的习惯，并可自行按摩缓解不适。此外，玩手机时最好每隔半小时左右休息一下，并经常改变手的姿势。

□ 食药安全在身边

问：哪些急救药怕热？

答：除了常规的慢性病用药，老人还应当注意备好急救药。子女不能回家或不常在家中的独居老人，更需要注意。

根据自身情况，老人可遵医嘱备好硝酸甘油、速效救心丸以及快速扩张气管的喷剂等急救药。一般来说，这些药品都应在常温下密封避光保存，不宜经常开口，也不宜放置在过热的地方或者贴身存放。喷剂属于易燃易爆物品，保存时应注意避免高温。速效救心丸的特殊香味也是其有效成分，具有一定的挥发性，如果经常打开会降低药效。

急救药多在突发状况下使用，因此在储备药物时就应当注意仔细阅读说明书，了解用法和注意事项。例如患冠心病的老人突然感到胸痛、胸闷时，应舌下含服硝酸甘油，若5~10分钟不能缓解，可再含一片，如果服3片后仍不能缓解，可能是急性心梗或其他问题，应及时就诊。

□ 石跃新 记者 王伟伟

养生生活

仔细琢磨健康生活 养生有律身心棒

星报讯（阮仁英 记者 祁琳）李阿姨今年78岁，一直居住在合肥瑶海区戴安桥社区，她身体很好，这与她长时间的自律和学习是分不开的。

大家说起李阿姨，都会称赞几句。原来，李阿姨一直没有放弃学习，尤其是养生知识，从电视上、报纸上看到的健康养生知识，

她都会仔细琢磨并与人交流。

生活上，李阿姨很是自律，从不多吃一口，生活上也是一切自理，做自己力所能及的家务。看到邻居好友们有一些不健康的生活方式，她也会劝说几句，用自己的实际行动，仔细琢磨健康的生活方式，来证明养生的好处。

健康提醒

春季，狗咬人事件多发 市民应注意小心防范

星报讯（毛雪松 季云冈 记者 马冰璐）春季气温逐渐升高，狗进入发情期，易烦躁，狗咬人事件进入高发期。对此，合肥市疾控中心提醒，市民应注意小心防范，如果不慎被狗咬伤后，一定要及时注射狂犬疫苗。

最近，家住合肥市龙居社区的刘女士便被自家的宠物狗咬伤了，起初她并没在意，经家人劝说后她才去接种了狂犬疫苗。据统计，被狗咬伤的人中有近半数是被自家狗所伤，一般被别人家的狗咬伤后，人们都会特别在意，

对自家的狗却容易掉以轻心，“实际上，家养的犬类即便平时很正常，人被其咬伤后也需要接种狂犬疫苗。”合肥市疾控中心专家提醒道。

万一被狗咬伤该如何处理呢？据专家介绍，首先要用流动自来水或肥皂水冲洗伤口，时间不少于15分钟；然后用碘伏等消毒伤口，切记局部小伤口不要包扎。此外，一定要抓紧时间到指定的狂犬病门诊，医生会根据具体情况，决定是否需要注射抗狂犬病免疫球蛋白或抗狂犬病血清。

□ 寻医问诊

读者：接种了宫颈癌疫苗，是否就意味着一劳永逸？

合肥市滨湖医院妇产科副主任医师纪芬：接种HPV疫苗可以降低患宫颈癌的风险，但也不能保证一定不会得宫颈癌。无论接种二价疫苗、四价疫苗还是九价疫苗，接种后仍然需要定期进行宫颈癌筛查。

□ 费秦茹 记者 马冰璐



老年性白内障是老年人视力健康的“杀手”，日前，合肥普瑞眼科医院联合王卫社区卫生办启动“关爱眼部健康”白内障免费筛查活动，医护人员为辖区老人进行了视力检查、眼底检查等。

□ 陈红 记者 马冰璐 文/图