

健康热线

# 保护膝关节 应健康运动,量力而行

日常生活中该怎样保护膝关节?半月板损伤只能手术吗?6月28日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请了安医大一附院骨科运动创伤与关节镜外科专家姜少伟,与读者交流。 □王异 记者 马冰璐 文/图

## 肩袖损伤的发病率较高

读者:老年人肩关节疼痛是“肩周炎”吗?

姜少伟:肩关节疼痛是中老年人的常见疾病,通常表现为肩关节活动到某一角度疼痛和无力,胳膊抬不起来,夜间睡觉经常痛醒,不能侧卧,但是关节活动基本不受影响。很多患者都被当做“肩周炎”治疗,但并不见好转,其实是有很多误诊和误治。引起肩关节疼痛的疾病有很多,包括肩袖撕裂、肩峰撞击症、冻结肩、肩峰下滑囊炎、肱二头肌长头肌腱炎、颈椎问题等,在肩痛就诊的老年人当中肩袖损伤的发病率较高。

## 首先要健康运动,量力而行

读者:日常生活中该怎样保护膝关节?

姜少伟:首先要健康运动,量力而行。在生活中要避免反复下蹲运动,或长期下蹲,避免经常爬山或上下楼梯。坚持适度合理运动,如走路、室内脚踏车、游泳等,通过锻炼大腿肌肉,让膝关节受到的压迫和磨损小一点。饮食上要注意补钙,多吃牛奶、豆浆等含钙量很高的食物,适当时可加吃一些钙片,中老年朋友还可以补充一些氨基葡萄糖药物或者保健品,营养关节软骨。另外,穿着一双合脚的鞋也非常重要,女性要减少穿高跟鞋的次数。最后,还要注意保暖,并需要保证充足的休息。

## 半月板损伤不一定非要手术

读者:半月板损伤只能手术吗?

姜少伟:半月板是膝关节内的重要结构,半



姜少伟 主治医师,骨科关节外伤、运动损伤与退行性病变的诊断治疗,擅长肩肘踝腕膝关节损伤的关节镜微创治疗,如膝关节半月板损伤、交叉韧带损伤、肩袖损伤、关节脱位及四肢骨折等疾病的诊断与微创治疗。

月板损伤是膝部中最常见的损伤。青壮年人群,以学生、运动员和体育运动爱好者为代表,多因运动不当造成的膝关节损伤。中老年人群,多因关节退变后不恰当的运动形式,例如爬楼梯、甩腿、反复扭转膝关节、大运动量体育锻炼等,加快关节的退变。通常表现为深蹲、行走时出现疼痛,运动时肿痛加重,偶尔也会出现关节交锁的情况,休息后可缓解。有些患者拖到一定时间后再来就诊,常常会合并软骨损伤或骨关节炎等其他疾病,所以还是要尽快去医院检查。通常半月板损伤通过磁共振检查分为三个等级,如果损伤轻微一般采用休息、理疗等方法控制病情,同时受伤后还要减少负重、减轻体重,积极锻炼股四头肌肌力。如果膝盖疼痛、肿大等症状明显再加上三级损伤就达到手术的标准了。

施;加强锻炼,但运动不宜过量,要选择适合自己的运动,如散步、太极拳等,运动时要避免受损膝关节磨损及关节过度使用。”

此外,饮食注意控制,最好是保持清淡,少吃油腻、甜食、油炸之物,可以多吃一些祛风除湿的食物,如木瓜、米仁、冬瓜等;当然,富含维生素的蔬菜与水果也是必不可少的,切记,饮食要有节制,要少量多餐,忌暴饮暴食;适当做一些热敷按摩,缓解疼痛感;保持平和的心态,有助疾病的康复。

塞。真相终于大白,这么多年困扰他的反复头晕的病因,就是本应供给脑部的血发生了逆流,汇入了为左臂供血的动脉中,导致脑部供血不足。也就是说,胳膊“偷”了脑部的血。

吴大爷在安医大四附院血管外科接受了介入手术,医生恢复了其狭窄的血管,重建了锁骨下动脉的血运。术后,吴大爷反映,头晕及上肢酸胀乏力明显改善,左侧动脉搏动恢复正常,双上肢血压也基本相等,术后第三天,吴大爷就出院了。

健康提醒

## 一年最热时节开启 宜清淡饮食,适量进食温热饮食

星报讯(记者 马冰璐) 随着夏至节气到来,意味着一年中最热的时节正式开启,常言道,“夏日难熬,炎暑难过”,安徽省中医院风湿病科专家王桂珍提醒,这一时节宜清淡饮食,少吃油腻,稍多食苦味、酸味食物,适当摄入辛味、咸味食物,适量进食温热饮食,勿令太饱。

**宜清淡饮食:** 夏阳酷暑人体脾胃功能减弱,饮食宜以清凉、味薄、易于消化为主,清淡的食物有清热解暑,健脾的作用。宜苦而不宜过苦,苦“能泄、能燥、能坚”,即具有清泄火热、泄降气逆、通泄大便、燥湿、坚阴等作用。在夏季适量服用苦味食物,有助于祛除暑气,然而物极必反,大量服用苦味的食物,又易损脾胃阳气。

辛入肺,辛味的食物可补养肺气,且辛具有发散、行气行血的作用,符合夏季长养之道。所以夏季饮食于五味之宜总,总体宜苦而不宜过苦,尚须助以辛、咸。

**适量进食温热饮食:** 中医经典中指出的“春夏养阳”,夏季养生既要防止阳气过盛,又要避免寒凉饮食过多而出现寒凉伤阳的情况。饮食摄养上应适于寒温,春夏养阳,省苦增辛。这样方能顺应夏季阳气生长旺盛的变化,充分调节自身阳气,达到养生的目的。

民间有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法,夏季喝一点姜汤或做菜时加点姜,既可散寒祛暑,增进食欲,又可以解毒杀菌,治疗因吃不洁食物而引起的腹痛、呕吐等。另外,夏季出汗较多,需适当补充盐分。

食药安全在身边

问:夏季孩子长痱子有哪些误区?

答:夏天来了,小孩子也容易长痱子,不少家长急于给宝宝用药,却因为错误习惯造成不良效果,甚至引发更为严重的皮肤病。专家提醒,家长们给宝宝用药需要避开这两个误区。

**误区一:擦红花油、碘酒、酒精等治疗蚊虫叮咬**

夏天宝宝容易遭蚊虫叮咬,一般蚊子叮咬后症状较轻,如果是刺毛虫刺伤、被蜜蜂蜇伤或是其他不明虫子造成的皮肤肿胀症状较重,需要区别对待处理,但一些家长却一律用上家里的储备药物,比如红花油、碘酒、酒精等。在这里提醒各位家长,蚊虫叮咬后不能直接在患处涂擦红花油、碘酒和酒精,否则会引起刺痛,甚至接触性皮炎。

**误区二:用粉剂处理皮肤伤口**

如果宝宝摔跤擦伤皮肤并出血,你会怎么处理伤口?一些家长可能会随手拿起家里的一些粉剂药物进行处理,但是皮肤科医生警告我们,用粉剂处理伤口会让病情更严重。

首先,粉剂对皮肤来说是无法吸收的异物,会加剧炎症反应,诱发肉芽肿样病变;其次,粉剂会给伤口带来难以预知的污染,增加清创难度;第三,粉剂也可能导致溃烂创面或形成脓肿,使得病程加长。爸爸妈妈千万要记住,宝宝擦破皮流血了不要往伤口上撒粉剂。 □石跃新 记者 王伟伟

## 寻医问诊

读者:骨盆骨折是什么原因造成的?

专家:从临床来看,骨盆骨折的病例相对少见,约占全身骨折3%,多由高能量损伤所致,常发生在交通损伤和高处坠落损伤,死亡率和致残率高。 □记者 马冰璐

## 下期预告

哪些人群是卒中高发人群?夏季如何合理控制血压?下周五(7月5日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请合肥市三院神经内科行政主任朱瑞,与读者交流。

朱瑞,副主任医师,从事临床工作20余年,擅长对神经内科各种危重症救治、疑难病症诊治。 □傅喆 记者 马冰璐

一周病情

## 梅雨季节到 风湿病患者注意保暖

星报讯(记者 马冰璐) 随着梅雨季节到来,雨水增多,风湿病患者的关节也跟着“受累”。最近,前往医院就诊的风湿病患者有所增加。专家提醒,梅雨季节,风湿病患者要注意保暖,加强锻炼,但运动不宜过量。

专家提醒,梅雨季节,风湿病患者一定要做到以下几点,防止病情发作,甚至恶化。“养成良好的生活习惯,合理安排日常作息,生活要有规律,饮食、运动都应该规律;注意保暖,尤其夜晚注意不要着凉,关节处要做好保暖措

医疗传真

## 头晕多年 原是患上“盗血综合征”

星报讯(付艳 记者 马冰璐) 血被“盗”走,导致大脑长期供血不足,头晕眼花。桐城市的吴大爷最近在安医大四附院揪出了这个可恨的“盗血贼”,“盗”走他脑部血液的,不是别人,正是他自己的胳膊。

近年来,家住桐城市的吴大爷一直被头晕困扰着,遂慕名来到安医大四附院血管外科就诊,副主任医师王文斌查体发现,左侧桡动脉搏跳消失,两上肢脉压差达40mmHg;头部CTA检查发现左侧锁骨下动脉近段闭