

膝盖健康才是硬道理

一些人在上下楼梯时经常会觉得腿发软,如果不赶紧用手扶着支撑物,好像不由自主地要跪下去,而且膝关节部位的疼痛也会加重,尤其在半蹲位时疼痛难以忍受。更有甚者,在活动时突然出现膝关节不能屈伸,经轻微活动后,可在髌骨下出现清脆的响声。这究竟是怎么回事呢?



练练瑜伽,为膝关节减压

临床上发现一部分中老年人以及经常从事半蹲位工作的人群易患髌股骨关节炎。患者在疾病早期,由于症状轻微,常常不引起重视,直至关节出现较为严重的疼痛、肿胀和功能障碍时才求医,容易丧失治疗的最佳时机。一般而言,疼痛是膝关节病变最早发出的信息。如果疼痛较轻,可采取保守治疗。此时,患者膝关节应适当休息,避免过度负重,上下楼梯应扶楼梯扶手,行走时可用拐杖或手杖。肥胖者应减轻体重,以减少对关节的负荷;患者应注意用护套保护病变关节,注意天气变化,避免潮湿受冷,避免久坐、久站、长时间不活动等。

强调下肢的功能锻炼十分重要,原则上以不负重的主动活动为主。简言之,患者可取仰卧位,两腿伸直,两手自然放置体侧,足尖翘起直腿向上抬高,角度可逐渐增大。以后还可小腿远端绑砂袋,增加重量练习;也可采用坐位搓滚舒筋法,患足踏在竹管或圆棒上,前后摆动,带动竹管滚动,使踝、膝关节做伸、屈运动;还可坐在健身车或特制的固定练功车上,进行蹬车活动,模拟踏自行车。经过一段时间的功能锻炼,可使膝关节屈伸活动自如,还可预防肌肉萎缩,增强肌力和增加关节活动范围。对一些膝关节负重的运动,如跳迪斯科或奔跑等,患者应尽量避免。

者应尽量避免。

在急性发作期,患者可口服消炎镇痛药,还可关节局部外用药物或关节腔内注射透明质酸钠等方法予以治疗。

在美国,65岁以上的人中约有12%患有膝骨关节炎。当药物和其他的方法(如运动)都不能缓解时,患者通常会求助于关节镜技术来治疗。每年在美国大约有650000例这样的手术。骨科医生在光导纤维的帮助下,通过小切口来检查和操作关节的内部。其技术特点具有明确关节内疾病,同时治疗膝关节疾病,手术创伤极小,术后恢复快等特点。

我院根据髌股骨关节炎的不

同情况,可考虑在关节镜下单纯作膝关节清理、灌洗术,修整被损害的组织碎片并使关节表面平滑;当外侧髌股关节压力增高或髌骨轨迹不良时,关节镜下可作膝关节外侧支持带松解以及膝关节内侧支持带紧缩以矫正髌骨异常轨迹,减轻髌股关节内压力等方法治疗。手术可除掉松动的软骨和其他位于发炎关节内的碎片,可进行关节的炎性滑膜刨削,清理关节软骨面病损,因此可以减轻疼痛、改善功能。当然对于严重的膝骨关节炎,尤其是晚期患者,建议选择人工全膝关节置换术。

何耀华(上海市第六人民医院骨科副主任医师)

谢霆锋跟皮肤癌一刀两断

新闻回放:近日,谢霆锋在接受采访时自爆患皮肤癌的秘密。他表示3年前剃头拍电影《十月围城》,被经理人霍汶希发现有粒黑痣,但当时霆锋没有理会,直到不久前再剪短头发时,霍汶希发现他的痣变大了不少,便叫他去看医生。经诊断为皮肤癌,医生将“黑色组织”全部割除,并缝了五针。张柏芝得知霆锋病情后,安慰他不用担心,戏称“老天不会让坏人早死的”。

除恶性黑色素瘤以外的皮肤恶性肿瘤在上海地区的发病率为1.53/10万,但却是白色人种中常见的恶性肿瘤之一,凡能活到65岁的美国白人,其中有40%~50%至少患过1次皮肤癌。

皮肤癌中,鳞状细胞癌以30~50岁多发,基底细胞癌50岁以上多发。早期皮肤癌多表现为红斑状或略高出皮面的丘疹样皮损,表面常伴有鳞形脱屑或痂皮形成,症状与牛皮癣、湿疹、炎症等良性皮肤病相近。随着病灶的进一步发展,就会出现某些具有特征性的征象,如一个发亮的、半透明的丘疹样小结节,表面有渗血并伴有毛细血管扩张,或是疤痕样表面光滑的纤维样斑。

一旦体表皮肤上发生较硬结节,边缘隆起,并有向四周发展之势,应警惕患皮肤癌的可能,尤其是40岁以上的人群。

宫德凯



【健康速读】

人造卵子·人工记忆

►►日本京都大学的研究团队通过老鼠的皮肤细胞成功培养出卵子,并利用体外受精,使其产下健康后代。美国科学家则成功利用人类皮肤组织培育出早期阶段的精子。不过对于伦理学家来说,这两项科学界的重大发现更像是打开了人类生殖的潘多拉魔盒。

►►美国凯斯西储大学的神经科学家本·斯托布莱基教授和同事们在老鼠大脑切片中成功植入了人工记忆。或许真的有一天,无论是英语单词还是数学公式,无论是历史年份还是名人名言,统统可以唰一下瞬间“植入”大脑。

羌笛

【家庭药箱】

外伤药物怎么选

消毒药中,碘伏消毒效果好,刺激性疼痛较轻微;双氧水多用于污染重、窄、深的伤口。

止血药中,云南白药粉和三七粉对外伤止血效果都很好;万花油不仅能止住外伤出血,还能消肿散瘀、舒筋活络,对扭伤、撞伤也有效;出血量多时,同时口服百宝丹胶囊或独一味胶囊等胶囊类止血药,效果更好。

外用消炎镇痛药中,好得快气雾剂适用于轻度割伤、擦伤、软组织损伤;云南白药气雾剂同时有止血、镇痛、消炎的作用;酮洛芬和扶他林都能消炎、止痛,但适用于完整的皮肤表面,不能涂在有破损、出血的部位。

烧烫伤药中,京万红软膏、绿药膏和薄荷膏用于轻度烫伤,不过两者对昆虫叮咬、鼻塞也有效;三黄珍珠膏和连柏烧伤膏可用于小面积中度烧伤、烫伤。外用应急软膏和创灼膏不仅可以用于烧烫伤,也适用于冻疮。

小而深的创口、动物咬的伤口、各种皮肤疖肿、污染较重的伤口和表皮轻微擦伤,这5种伤口不能用创可贴。

夏晴

【医家坐堂】

何苦把健康逼到角落

上海黄杨路261号沈荣:读报发现,仅今年以来,就有成都军区副司令员阮志柏、中国中材集团有限公司董事长谭伟明、宋庆龄基金会副主席叱利群、深圳市委书记周林祥、山东省常务副省长王仁元等人在任内逝世,最年轻的周林祥不足50岁。除了痛惜,也让人把视线转到中年人的健康问题。

华山医院终身教授张延令:上世纪七十年代,经济迅速发展,造成日本大量中青年人因过度疲劳而猝死。如今,中国已超越日本,成为“过劳死”大国,一年过劳死亡的人数是60万。许多中年人长年超负荷工作,以致健康透支几近底线。即便像周林祥这样身高超过1米9的“东北大汉”,年轻时还曾担任

过八一青年篮球队队长,身体仍挡不住过劳的折磨。

我们把超负荷工作的人称为“过劳模”。美国人把这样忘我工作的人称为“三O”族,即Overworked(超负荷工作)、Overweight(体重超重)和Overcaffeinated(咖啡因过量摄入)。工作总排在这些“三O”族每天“重要待办事项”的第一位,体重普遍超标,每周加班至少两次,快餐和咖啡是他们赖以果腹的食粮。

对把自己逼到健康角落的人,我经常提起韦恩。1976年,42岁的韦恩和乔布斯以及沃兹尼克联合创办了苹果公司。韦恩当时拥有苹果公司10%的股份,但是没多久,韦恩就以800美元的价格将自己的苹果公司股份全部卖给了另外两位创始人,接着他就彻底离开了苹果公司。韦恩之后的生活无法跨入真正的富豪行列。当苹果公司的市值高达几千亿美元时,韦恩放弃财富的故事一直被作为创业者的反面教材。2011年9月5日,韦恩收到了一件iPad2,这是他生平拥有的第一件苹果公司产品。而这时,乔布斯已经病入膏肓。一个月后,乔布斯因积劳成疾病逝,年仅56岁。77岁的韦恩悲痛之余,也终于揭开了当年股份转卖事件的真相。他说:“乔布斯是真正的工作狂,像旋风一样。这样对事业很好,但对身体很不好。如果我当年留在苹果公司工作,巨大的工作将令我无法活到现在。”

真正压倒骆驼的当然不只是那最后一根稻草。假如你无法像韦恩那样远离冲刺状态,那就尽量在常规工作和非常规工作之间留有间隔,有冲刺的时间,也要有慢跑的时间;当你感到吃力的时候,不要独力支撑,而应该学会授权,倾听自己身体发出的声音。

【善意提醒】

爬楼喊累快去检查肺功能

中国大概有3500万到4000万的慢阻肺患者。按单病种来看,慢阻肺的病死亡率排第二位。

当发现自己才爬几层楼就气短时,往往肺功能已经比正常人差50%以上了,这时应及时去医院就诊。对于45岁以上人群,应像监测血压一样,定期到医院进行肺功能检查。四类高危人群,即长期抽烟者、反复呼吸道感染者、长期接触室内污染者、职业性粉尘接触者,应从40岁起就开始接受检查。

尹若雪

本报与上海科爱康复联手

为肿瘤患者赠送2013年《家庭周刊》

治疗期恶性肿瘤患者需要心理疏导、精神支持、医学指导。为帮助他们首先从精神上战胜疾病,本报与上海科爱康复联手献爱心,赠送《新民晚报社区版·家庭周刊》2013的全年订单。

活动具体方法是:即日起凡本市2011年5月1日后确诊恶性肿瘤患者,均可凭医院诊断证明,由本人或家属通过电话联系免费获得《家庭周刊》年度订单。同时还可以免费获得一本肿瘤生物治疗科

普新书《肿瘤悄然消退》,并有机会得到资深肿瘤专业人士提供的咨询指导服务。

赠送地址、热线:

漕宝路500号中科院上海生命科学院内8号楼206室(电话64820386)、南昌路59号科学会堂思南楼702室(电话63855799)

