

骨质增生没症状 没必要治疗

骨质增生是一种常见现象,脊柱或关节的骨质增生经常在看病时被发现。有的人为此忧心忡忡,认为骨质增生会造成瘫痪,是不治之症,因而到处求医问药,耗费大量的精力。

事实上,骨质增生的本质是人体骨骼的一种衰老现象。随着年龄的增长,人的脊柱和关节周围的肌肉、韧带等组织会发生退行性改变,使脊柱和关节的平衡遭到破坏,出现脊柱和关节的不稳定。机体为了适应这些变化,恢复新的平衡状态,就通过骨质增生的方式增加骨骼的表面积,减少骨骼单位面积上的压力,使脊柱或

关节更加稳定。

可以说,骨质增生是人体的一种自我保护,如果无明显的不适,不用刻意去治疗它。

对于骨质增生累及了神经、血管,或引起了关节的损伤,造成了疼痛、肿胀、关节功能障碍等临床症状,我们可以针对病因,对症治疗。也就是说,我们只是治疗骨质增生引起的临床症状,而不是治疗骨质增生本身。

具体措施如下:

1. 在急性期疼痛加重时,要尽量减少受累关节的活动量,患者可适当卧床休息,通过休息来减少受累关节的机械性

刺激,这不仅能有效防止症状进一步加重,而且能为炎症的消散创造一个良好的条件。另外,要在医生指导下尽快用药,采用口服和外用综合疗法控制病情的发展。

2. 病情在恢复期间,要避免受潮、寒冷等环境因素的刺激,因为这些不良的环境因素对关节、肌肉、神经等组织可诱发炎症的产生。同时,要避免过度劳累,适当增加户外活动、锻炼,尽量避免长期卧床休息。长期固定某一姿势工作的患者,应注意适时变换一下姿势。

骨质增生的患病率随着年龄的增长而增加,为了确保老



年人骨质代谢的正常需要,老年人钙的摄入量应较一般成年人增加,应进食高钙食品,如牛奶、蛋类、豆制品等,必要时补充钙剂。还要增加多种维生素的摄入,如维生素A、维生素D等。肥胖的患者宜控制饮食,增加活动量,减轻体重。

汕头大学医学院第一附属医院骨科 刘东昕

专家提醒

久咳不愈 查查心脏

气管炎病人多表现为咳嗽、呼吸困难等症状,但其他系统疾病也可能引起咳嗽,如果老年人久咳不愈,又查不出呼吸系统问题,就需要查查心脏了。慢性心力衰竭也会出现咳嗽、呼吸困难的状况,这是心力衰竭肺淤血导致肺活量减少的结果。心力衰竭常并发心律失常、肺部感染,肝、肾功能不全,电解质紊乱等,甚至危及生命,因此,老年人要格外注意。

心力衰竭患者久咳不愈常表现为以下几种情况,轻度心衰患者咳嗽、呼吸困难一般在劳动后加重,休息后能够缓解;较重的患者常伴有阵咳,咳泡沫样痰或粉红色痰。随着病情的进展,呼吸困难可出现在较轻的体力活动时,劳动力逐渐下降。有的则表现为阵发性夜间呼吸困难,通常入睡并无困难,但在夜间熟睡后,突然胸闷气急而需被迫坐起。

对于这些老年人来说,改善生活方式很重要。首先要注意饮食,宜低脂、低盐,尽量选择易消化的食物,不要饮食过饱,以免增加肠胃负担,已经确诊的重度慢性心衰患者应限制饮水量。要每天称体重,以早期发现液体潴留。注意补充电解质和维生素,每天吃适量水果、蔬菜,必要时吃一些B族维生素和维生素C。其次要戒烟、戒酒;肥胖患者还应减轻体重;要注意适量运动。

中国中医科学院西苑医院老年病中心 李跃华



颈动脉有斑块 不狭窄也需治疗

很多患者在进行颈动脉超声检查后,发现自己颈动脉斑块形成,但没有狭窄,便认为无需治疗。

实际上,颈动脉是全身动脉粥样硬化的窗口,颈动脉出现动脉粥样硬化,说明血管已经不健康了,今后发生心肌梗死、脑卒中的风险已经升高。这时虽然不需处理局部的病变,但仍需重视病情。

采取健康的生活方式。包括改善饮食结构、增加运动、减轻体重、戒烟限酒,防止斑块进一步生长。

控制好血压、血脂、血糖。高血压和糖尿病都是导致动脉粥样硬化斑块形成的重要因素。

积极合理地应用他汀类药物。已有多项临床证实,他汀可稳定斑块,甚至逆转斑块。最重要的是,可让坏胆固醇(低密度脂蛋白胆固醇)达标。

至于哪些患者需要吃他汀,可以根据以下情况进行判断:冠心病、脑血管病、糖尿病患者,必须在医生指导下应用他汀。如果存在高血压、肥胖、吸烟等心血管危险因素,或者坏胆固醇较高的患者,也应在医生的指导下应用他汀。

据《科普中国》

血脂并不是越低越好

随着生活水平的提高,高血脂患者逐步增多。越来越多的人知道高血脂的坏处,都知道降低血脂,可以减少冠心病、心肌梗死和脑卒中的危险。但血脂是不是越低越好呢?其实血脂水平过低的危害比血脂稍高更大!

血脂是人体内的中性脂肪,包括胆固醇、甘油三酯和类脂,是人体不可缺少的生理物质。研究显示,年龄超过70岁的老年人,胆固醇水平低于4.16毫摩尔/升时,其危险性

与胆固醇水平高于6.24毫摩尔/升相当。尽管脑出血发病率随血清胆固醇水平下降而降低,但血清胆固醇低于3.64毫摩尔/升时,脑出血发生率反而更高。

对于没有冠心病和其他部位动脉粥样硬化,又不存在冠心病的危险因素,如高血压、糖尿病、吸烟及有家族史的人来说,总胆固醇最佳范围在5.2~5.6毫摩尔/升,低密度脂蛋白要小于3.6毫摩尔/升。如果只是有冠心病的危险因素,血清总胆固醇就要低于5.2毫摩尔/升,低密度脂蛋白

要低于3.12毫摩尔/升。已患冠心病的人总胆固醇应低于4.68毫摩尔/升,低密度脂蛋白应低于2.6毫摩尔/升。

由于血脂升高或降低时,人们往往没有任何感觉,因此,建议正常人每年至少检查一次。而已知血脂异常的人,应3~6个月查一次。在用药物降脂过程中,不要盲目追求低胆固醇。尤其高龄老人降脂治疗要小心,降到适宜的水平即可。

河南省中医院检验科 张艳敏

三招改善老年人关节僵硬

膝关节响,蹲马步。不经常运动可能使膝、肩等处关节囊产生的滑液减少。上了年纪,走路时若听到膝关节咔作响,应通过运动增加关节的灵活性,蹲马步就是个不错的方法:脚尖朝前,大腿与地面平行,挺胸、收腹、平视。每天坚持做一次,开始时,可以每次做5分钟,再慢慢延长时间。开始最好扶着桌子、柜子等固定物体,以免发生危险。如果膝关节在发出声响时还伴有疼痛,可能是半月板损伤或长了骨刺,应及时去医院就



诊,不要盲目运动。

脖子僵、头皮发麻,摇摇头。脖子僵、头皮发麻是颈椎病的早期症状,摇头运动可以缓解:坐直或站立,头分别向前用力低下,向后仰,再分别向左、右倾,各做10次。然后分别按顺时针、逆时针的方向慢慢摇头,各做10次。还可以

用空拳轻轻叩击头部、颈部,这样做不仅能解除颈部肌肉疲劳,还能改善大脑血氧供应,健脑提神。

直不起身,多扭腰。老年人经常感到弯下腰就直不起来,这可能是患上了腰肌劳损、腰椎间盘突出等腰椎病。平时可做扭腰操来缓解:站立,脚与肩同宽,双手叉腰,先按顺时针方向转动腰部10圈,再按逆时针方向转动10圈。若条件允许,可经常游泳,使腰和脊椎都得到伸展,保持腰椎肌肉的紧张度。 天琪/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

我友善 以福人 人福我福

核心价值观

核柳青画社供稿

中宣部宣教局 人民日报 漫画增刊 中国网络电视台