

膝骨关节炎需筋骨并治

王先生今年75岁,最近几年膝关节总是疼痛不适,有时候还会肿胀,两条腿也没有原来直了,坐凳子上站起来都很困难。像王先生这样的病人还有很多,年龄越大,就越严重。很多人认为膝骨关节炎只是骨头的问题,是骨头磨损了。难道就只是骨头的问题吗?其实这种认识是片面的。

膝骨关节炎是筋骨同病、痿痹同病的疾病,病因尚不明确,其发病与年龄、肥胖、炎症、遗传、外伤等因素有关。膝骨关节炎有骨的问题,如骨质的退变、关节软骨的磨损、软骨下的

骨坏死等,除此之外,还有筋的问题——筋就是膝关节周围的肌肉、韧带、关节囊以及关节滑膜等。

膝骨关节炎早期会出现上下楼膝关节的疼痛,这个主要是关节炎症的表现,属于痹症。随着病情的发展,关节周围的肌肉会萎缩,关节囊挛缩变薄,那么就会出现关节屈伸无力,坐位站起困难,这属于痿症的表现。

晚期的膝骨关节炎骨病与筋病同等危险,骨是关节的结构支撑,筋是关节的运动动力,也是关节稳定的保障。



因此,对于膝关节的治疗,不要单纯针对骨的问题,一定要考虑到筋的问题。骨的问题一般属于骨科的治疗范围,比如关节软骨半月板修复、关节置换、生物力线矫正等,少部分比如韧带撕裂的修复也属于骨科范畴。筋的问题

主要属于康复科,比如滑膜炎、肌无力、关节屈伸活动度差、韧带损伤等。所以,即使膝盖进行了关节置换,也只是改变了关节的结构支撑作用,对于关节稳定作用的筋的问题还需要到康复科治疗。

对于早期膝骨关节炎,骨与筋还没有出现大问题,只要通过常规的基础治疗,即可达到缓解症状、延缓病情进展的目的,因此一定要引起重视。一旦出现上下楼膝盖疼痛、跑步跳跃时不适,就要及时就医。

郑州大学第五附属医院中医科 徐辉

专家提醒

长期服用激素 谨防药物性白内障

长期应用或接触对晶状体有毒性作用的药物,可导致晶状体混浊,称为药物性白内障。它的特点通常是在药物治疗较长一段时间后出现,极少数呈急性病程,停药后白内障症状大多不可能完全缓解。在白内障出现之前,患者多有其他伴发性疾病。临床上药物相关性白内障以后囊膜下白内障最为常见。药物性白内障的发生、发展与用药量和用药时间有密切关系,用药剂量越大,时间越久,发生白内障的可能性越大。而激素是引起药物性白内障的一类非常常见的药物,除长期服用激素类药物之外,使用激素类眼药水也会引起药物性白内障。

平常提到的激素一般是指肾上腺皮质激素类药物,其中的典型代表是糖皮质激素类药物。这种激素广泛应用于临床,治疗效果显著,具有不可替代的地位。但同时其药理作用复杂,如使用不当,也会带来各种不良反应。

药物性白内障该如何预防?

要根据药品说明书及医生的指导合理用药,如长期接触一些可能导致白内障的药物,应定期检查眼部。

若感眼部不适或已明确患有药物性白内障,需到正规眼科医院进行相关检查与治疗,并在医生指导下停药或换药,切不可自行停药,以免原有疾病复发或加重。

当药物性白内障明显影响到工作和生活时,需要根据眼科医生的建议适时进行白内障手术治疗。

对于长期服用激素类药物的患者,每年至少检查眼部2次,特别是中老年人,要做到早发现、早诊断、早治疗。

河南省立眼科医院白内障中心 张颖

老年孤独 易增加患慢病风险



老年孤独是老年人被疏远、被抛弃和不被他人接纳的一种情绪体验。退休、老伴去世、儿女定居外地、环境改变、疾病等因素,很容易导致老年人心理上的孤独感。而老年人的抑郁症是一种很容易被忽略却又高发的疾病,更多老人都会关注自己身体上的不适,而对于失眠、焦虑、抑郁的情绪视而不见,久而久之,容易导致抑郁症。

老年孤独的危害极大,老年孤独者更易选择那些不良的生活方式,如吸烟、酗酒和不爱活动等,容易导致高血压、冠心病、脑卒中、糖尿病和骨质疏松等多种慢性疾病的发生。老年孤独者,常感寂寞无聊,社会活动逐步减少,极易产生悲伤或抑郁情绪,经常精神萎靡,也会经常偷偷哭泣,久而久之会转化为严重的抑郁症,甚至产生自杀倾向。孤独隐居者得病的机会为正常人的1.6倍,孤独老人的癌症发病率比正常人高出2倍。

宇星/文

惰性淋巴瘤治疗别随意停药

淋巴瘤在临床上一般分为两类,一类是惰性淋巴瘤,一类是侵袭性淋巴瘤。与侵袭性淋巴瘤不同,像慢性淋巴细胞白血病这类惰性淋巴瘤是不能治愈的,但是它进展比较缓慢,所以治疗目标一般是提高患者的生活质量,缓解或消除临床症状,延长生存期,使惰性淋巴瘤像高血压、糖尿病一样,作为一种慢性病来管理。

对惰性淋巴瘤的治疗除了化学治疗、免疫治疗,现在的分子靶向治疗使惰性淋巴瘤治疗进入到“无化疗时代”,通过靶向药物如BTK抑制剂伊布替尼的应用,可以使相当一部分患者通过无化疗的方法实现治疗目标,生存期达到

8年、10年,甚至更长,实现长期带瘤生存。

近年来,老年淋巴瘤患者越来越多,特别是慢性淋巴细胞白血病这种惰性淋巴瘤,高发于老年群体,这和社会老龄化有关,也和当前诊断方法越来越精细、诊断水平越来越高、人们的保健意识增强有很大关系。老年人患的淋巴瘤,多数是惰性淋巴瘤,也有侵袭性淋巴瘤。需要长期管理的是以惰性淋巴瘤为主的患者,他们一般年龄大,合并症多,用药应以长期、低毒的药物为主,比如靶向药物BTK抑制剂伊布替尼,毒副作用较传统的化疗药物有很大降低。可是,对于有病毒感染的患者,包括乙肝患者,病毒

可能会趁着人体免疫功能被抑制趁机活化,所以,一般会患者提前预防,用一些预防乙肝病毒的药物,配合伊布替尼使用。需要提醒患者的是,多种药物的配合是治疗成功的关键,在整个治疗过程中,患者要听从医嘱,因为治疗药物多数都是需要长期服用的,不宜随意停药,如果出现特殊情况,需要调整用药或者停止用药,要和医生商量。

慢性淋巴细胞白血病是一个长期疾病,需要长期的规范化治疗和管理,患者要遵医嘱定期复诊,在院外治疗期间,要注意防范出血和感染,如果出现感冒、发烧等症状,要尽快就医。

杨启新/文

肿瘤患者要避免五个营养误区

肿瘤患者想要达到好的治疗效果,除了要进行正规治疗,还要保证充足的营养。但是很多肿瘤患者存在以下五个饮食误区。

误区一:因担心肿瘤复发而盲目忌口

实际上,多数忌口缺乏科学依据。患者应不吃刺激、加工、发霉的食物,化疗及服用中药者遵医嘱忌口,多食用新鲜食物,注意均衡饮食。

误区二:过度进补

因化疗后身体虚弱,很多患者会在短期内大量食用人

参、虫草等补品及保健品。但短期内大量进补,身体无法吸收,还会增加代谢负担。

误区三:极度减少进食

有的患者想通过极度减少进食来饿死癌细胞。实际上,病人即使不吃不喝,癌细胞还是会继续生长。没有证据表明适当的营养会导致肿瘤细胞加速生长,患者反而需要适当加强营养,以对抗肿瘤。

误区四:只喝汤,不吃肉

很多患者通过喝汤补充营养,实际上,蛋白质多保留在肉中,患者应汤、肉一起食用。



误区五:盲目食用大量抗癌食物

有的患者听说某些食物能抗癌,就大量食用。但许多传说中的抗癌食物的抗癌作用并不明确,患者应均衡饮食。

河南省人民医院营养科临床营养师 王雯

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台