

手指关节肿大 警惕骨关节炎

骨关节炎可在各个关节发病,除膝关节外,手指关节、髋关节、趾关节等也是骨关节炎的易发部位,尤其是手指关节经常被我们忽略。

手指畸形提示骨关节炎

老年人会格外关注膝关节健康,而对于使用率更高的手,却往往忽略。

众所周知,骨关节炎会伴随疼痛,一旦膝关节出现疼痛,很多老年人不用诊断就知道自己关节炎发作,赶忙贴膏药、热敷。而手指出现酸痛时,很多人都会忍耐,以为忍忍就过去了。但骨关节炎不及时治疗就会导致关节畸形,很多老年人或多或少都会有手指关节肿大、手指长泡或是大鱼际畸形(俗称“方手指”)。

手指关节出现畸形的老年人多为女性,主要原因是长期做家务以及经常用冷水洗衣服。提醒大家如出现酸痛、晨僵、压痛等,要及时就医。

注意保暖、适当锻炼

老年人以及骨关节炎患者在日常生活中应注意以下事项:

注意保暖:不要让关节接触凉风、凉水;洗衣服、洗碗最好使用温水;游泳尽量选择中午,时间不宜过长;空调温度不要过低,风扇不要直吹关节;冷天最好戴上护膝、手套等;疼痛发作时,热敷一定程度上可以减轻疼痛。

控制体重:肥胖者要减肥,肥胖会加重关节的负担,使关节过早退化。

适当锻炼:患骨关节炎需要休息,但也要多做关节无负荷运动,减轻对骨关节的压力,增强关节周围肌肉的力量,以增加对关节的保护功能。游泳是最好的预防方式,骑车、走平路也都很好,不要做长跑、打球、爬山等剧烈运动。每次运动最好在半小时以内。

注意姿势:经常变换姿势,避免久坐、久站,避免某个部位关节长期处于负重状态。减少上下楼梯,少走上下坡路,避免反复下蹲。

保守治疗分三种

由于骨关节炎属于老化病,所以最好的治疗方法就是年轻时开始预防。除了手术治疗以外,常见的保守治疗方法



有以下几种:

消炎治疗:不论手术与否,患者都需要接受消炎治疗。

营养关节:注射氨基葡萄糖,这是一种软骨保护剂,可以缓解症状以及改善关节功能。

关节腔内注射玻璃酸钠:注射玻璃酸钠可缓解关节疼痛,临床发现,注射一次效果可保持半年。

广州医科大学附属第一医院风湿科主任医师 叶珊慧

专家提醒

不明原因贫血 警惕结肠癌

64岁的李先生一年前开始出现不明原因乏力,被当地医院诊断为重度贫血,经补充铁剂、维生素C、输血等治疗,改善不明显。一周前吃玉米后突发腹胀,停止排气、排便,伴恶心、呕吐。检查发现,李先生血色素是5.4g/L,而正常人最低是12.3g/L。结肠镜检查后发现,李先生患的是结肠癌。



实际上,以缺铁性贫血为首发症状的结肠癌并不少见,因其早期无腹痛、腹胀,便秘和腹泻交替发生,又无腹部肿块等结肠癌的典型症状,极易漏诊。癌细胞浸润破坏结肠内壁黏膜及黏膜下血管,会造成慢性失血。研究发现,约30%的右半结肠癌患者因癌肿溃破持续出血而出现贫血。临床上,右半结肠癌患者往往被误诊为缺铁性贫血而辗转于多家医院治疗。

除了贫血,出现以下症状时要警惕结肠癌。

一、腹痛不适。约50%的结肠癌患者有食欲不振、饱胀暖气、恶心呕吐等现象。约75%的患者有腹部不适或隐痛,常位于右下腹部,初为间歇性,后转为持续性,很像慢性阑尾炎发作。

二、大便改变。患者早期粪便稀薄,有脓血,排便次数增多。癌肿溃疡形成、肿瘤体积增大时会影响粪便通过,因此腹泻与便秘可交替出现。

三、腹部肿块。半数以上患者就诊时可发现腹部肿块。这种肿块可能就是癌肿本身,也可能是肠外浸润和粘连所形成的团块。

中南大学湘雅医院教授 罗学宏

预防为主

4个症状应警惕慢阻肺

如果您有以下四个症状,应高度警惕慢阻肺,并到医院做肺功能检查。

慢性咳嗽、咳痰。常晨间咳嗽,每年季节交替、气候转冷或初春、气候突变时明显。随病情发展,咳嗽、咳痰终日发生,冬春季加重,早晚更明显。痰量一般不多,白色泡沫状或白色黏痰,较易咳出,偶可带血丝。出现急性加重时痰量增多,可有脓性痰。

气短或呼吸困难。早期可出现用力时气促,典型表现为上坡、急速步行困难,提重物不能。以后轻微活动甚至休息时也感到气短、呼吸困难,影响日常活动。

喘息和胸闷。由于支气管痉挛,也可由于支气管黏膜水肿、管壁增厚、痰液阻塞,部分病人会出现喘息,喉间可闻哨鸣音。

全身性症状。晚期病人常出现体重下降、食欲减退、消瘦。另外,慢阻肺晚期常发生全身的炎症反应,从而引起肌肉萎缩、骨质疏松等表现。

孙志伟/文

常滴眼药水 或对眼睛造成伤害

长期连续或不规范地使用眼药水,会打破眼表泪液平衡,从而导致眼睛越来越不舒服。常见症状有怕光、眼睛睁不开、有异物感等,临床上称之为“药物性眼病”。若得不到及时、正确的治疗,长期盲目使用眼药水甚至会对角膜上皮细胞造成损伤,诱发青光眼。

一般用眼一个小时左右就应该休息一下,向远方眺望。同时要多眨眼,不要过度



依赖眼药水来抗疲劳。另外,虽然许多眼病都有红肿疼痛的症状,但其发病机理却可能完全不一样,眼部如有不适,应先看眼科医生,做出诊断后再对症下药。

患了眼病只要按照医生

的要求点眼药就能达到效果。过多使用不但对治疗没有帮助,有时甚至产生不良反应,如阿托品或噻吗心安眼药水等,如果短时间内大量使用,还可能产生明显的心血管系统反应,甚至危及生命。对于一些特殊的药物,如激素类、降眼压的药物等,还需听从医生的嘱咐,严格按照要求的次数和时间来点药,不能擅自更改。

宇星/文

5种食物调理胃酸烧心

胃肠道功能不好的人群容易出现烧心的情况,大量的胃酸分泌会降低食欲,生活中一些食物能够调理胃酸过多的症状:

1.芥末。芥末可以调理胃酸,虽然芥末刺激性很强,少量摄入芥末能够让胃酸恢复到正常,同时也能够缓解胃酸烧心的不适感,若是感觉胃酸过于难受的话,可以少量吃芥末。

2.芦荟。芦荟可以缓解胃酸所导致的烧心,因为芦荟里面含有一种物质,具有消炎以

及镇静的功效,能够缓解烧伤。适当吃芦荟能够缓解消化道不适感,同时也可以提高食欲。

3.甘草泡茶。甘草是生活中常见的一种中药材,适当吃甘草可以缓解消化不良,若是因为胃酸所导致的食欲不振,可以通过喝甘草茶来缓解,同时甘草会抑制有害细菌的生长。

4.碱性水。碱性水可以中和胃酸,进入身体之后会发生一定的反应,从而把胃酸消化掉,但是如果喝太多碱性水的话,会刺激胃壁,引起胃肠道不

舒服,所以一定要控制用量。

5.咀嚼口香糖。在咀嚼口香糖的时候能够让大量的碱性物质进入胃部,从而中和胃酸,消除多余胃酸,减少了胃酸给胃黏膜带来的伤害,缓解烧心等不适感。 张永岗/文



讲文明树新风 公益广告

抛洒激情 收获梦想
这火树金花 不夜天吻
把咱们的幸福照亮

打树花 蔚县 任志国