

专家提醒

腰痛突然消失需注意

有些腰椎间盘突出症的老年人,长年受到腰痛困扰,最近一段时间腰痛突然消失了,只是下肢麻木疼痛。其实,这是情况加重的表现。

腰椎间盘突出症逐渐出现腰痛和下肢放射痛,随着进展,腰痛消失了,但下肢放射痛愈

发明显。这是由于腰椎间盘突出、骨质疏松等原因,神经根受到了压迫,诱发了坐骨神经痛的症。如果此时不加以干预,一段时间后,可能感觉腿麻的症状又减轻了,但会出现“走路拌蒜”的情况,脚趾蹭地,容易跌倒。

不少老人觉得,既然腰痛减轻了,腿麻也缓解了,脚趾头抬不起来也不算什么大事。实际上,这种情况是身体在提醒我们,神经已经受到了长期压迫,影响到了足趾功能,如果任其发展,可能会出现不可逆的神经损害。所以,不要认为腰痛

消失了是好事,建议及时就医,在医生指导下选择合适的治疗方式。

此外,如果腰椎间盘突出症人群突然出现二便异常(即马尾综合征),也要及时就医诊治。

黑龙江省鸡西矿业集团总医院骨科主任医师 谢新辉

一天中有两个“发胖时刻”

“发胖时刻”指的是上午10:00-11:00,以及16:00-17:00这两个时间段。

“发胖时刻”并不是因为某个固定时间点吃东西就一定会发胖,而是这个时间点更容易产生饥饿感。如果这个时段吃很多东西,过一个多小时又该吃中午饭或晚饭了,饮食叠加就会引起热量超标,导致发胖。

推荐两个控制饥饿感的方法:1.每餐要保证一定量粗纤维,胃容易得到饱感;2.尽可能把运动锻炼时间放在晚饭前进行,运动后喝点水,食欲就不会太强,“晚餐少吃”就比较容易做到了。

南昌大学第二附属医院内分泌代谢科主任 赖晓阳

试枕头要 多换几个姿势

合适的枕头对于保护颈椎健康十分重要,但不少人试新枕头的时候只会仰卧在床上。其实,应该多换几个姿势,尤其是摆出自己喜欢的睡姿,看枕头是否完全贴合颈椎,还要看翻身、侧躺时有没有不舒服,如果都能符合,就是比较合适的枕头了。

一般来说,枕头的长度是肩宽的1.25倍,高度方面,仰睡时枕头的高度是拳头的高度,侧睡时需要是拳头高度的1.5倍。

大家往往觉得低枕头比高枕头好,实际上,颈椎生理弯曲变直或反弓的人不适合高枕头,但椎管狭窄的人睡低枕头反而压迫神经,出现手麻等不适,这种情况要在医生指导下调高枕头,高度以不出现症状为好。

李新亮/文

以岭医院举办糖尿病日义诊活动

随着我国人民生活水平的不断提高,生活方式的逐步改变,目前我国糖尿病发病率已达12.7%,糖尿病及其并发症给个人和家庭带来巨大的身心损害和经济负担。每年11月14日为“联合国糖尿病日”,为普及糖尿病知识,提高扩大糖友防治糖尿病的意识,增加患者以及家庭的幸福感,11月12日,河北以岭医院内分泌病科举行糖尿病防治教育宣传、义诊公益活动,科室将为参与者免费测血糖,并发放小礼品及糖尿病防治科普资料,欢迎广大糖友积极参与。

预约咨询电话:0311-83836460

活动安排:

11月12日 8:00-8:30,护士为大家免费测血糖,地点:一楼门诊大厅。

8:30-9:00,检测完血糖的患者到门诊大厅等候椅处进行“糖尿病宣教”。

9:00-11:00,义诊活动。

免费及优惠内容:

1.免费测血糖。
2.在义诊活动中,经专家检查,疑似糖尿病足、糖尿病周围神经病变患者,可以发放感觉阈值测定、四肢多普勒免费卡片。

3.免费发放小礼品。

义诊专家:

马利成,副主任医师。河北以岭医院内分泌病科副主任,从事内分泌专业30余年,擅长糖尿病及其并发症、糖尿病足、垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、性腺、内分泌性高血压、电解质紊乱等内分泌与代谢疾病的诊断与治疗。

孔青,主治中医师。河北以岭医院内分泌病科副主任,硕士研究生,擅长中西医结合治疗糖尿病及其并发症、甲状腺疾病、骨质疏松症、高尿酸血症(痛风)、高血脂症、肥胖症、肾上腺疾病等。魏欢欢/文

绝经了 还有必要做妇科检查吗

许多绝经女性在进行体检时,都不愿意做妇科检查。下面给大家科普一下绝经期女性妇科检查项目的内容及其功能。

1.妇科超声检查。

妇科超声检查包括经腹部超声检查和经阴道超声检查。经腹部超声检查常用于未婚女性的体检者,经阴道超声检查常用于已婚女性。

与妇科超声检查相关的临床疾病有以下几种:

子宫肌瘤。子宫肌瘤是伴随女性激素消长的生殖系统常见良性肿瘤,临床表现为阴道不规则的流血、白带增多、下腹坠胀和酸痛、直肠压迫等,其中月经改变最常见。绝经后的女性随着卵巢功能减退,雌激素水平下降,子宫肌瘤逐渐萎缩,但需要注意的是,临床上有一部分患者绝经后肌瘤不但没有萎

缩,反而增大。

子宫内膜癌。子宫内膜癌是女性生殖系统常见的上皮性恶性肿瘤,临床表现为子宫异常出血等,多发生于围绝经期和绝经后的女性。超声能准确测量内膜厚度、评估子宫肌层是否浸润以及侵入的深度。但超声对子宫内膜癌的定性诊断有一定局限性,如果超声发现绝经期女性子宫内膜的厚度 $\geq 0.4\text{cm}$,那就需要宫腔镜进一步检查。

卵巢癌。卵巢癌位于盆腔深部,不像宫颈、宫体、外阴与体表相连,易于扪及或查到,其发病年龄多在45-64岁。卵巢癌高危人群在体检时不能放弃妇科超声检查。

2.薄层液基细胞学检查。

又称TCT筛查,主要进行霉菌、滴虫、病毒、衣原体以及宫颈异常细胞检测。与

TCT检查相关的临床疾病主要是宫颈癌。

宫颈癌早期症状是接触性出血、异常阴道流血等。长期持续HPV感染是宫颈癌的重要原因,我国女性HPV感染在17-24岁和40-44岁两个高峰期,30%的患者在50岁以上,对于围绝经期女性而言,感染HPV有较高的宫颈癌病变可能,经过数年绝经后有可能发展为宫颈癌,因此绝经期女性进行TCT筛查十分必要。全球宫颈癌二级预防临床实践指南指出,对于宫颈癌筛查 ≥ 65 岁的女性在过去15年持续阴性,可以中止筛查;未接受过筛查或接受的是不定期筛查,应在65岁时进行筛查,如果结果正常可以退出筛查。

河北医科大学第四医院 王玉彩

膝盖疼 要看部位辨病因

引起膝关节疼痛的病因有多种,需要结合疼痛部位、持续时间、伴随症状、患者年龄等因素综合判断。不同的膝关节疾病或损伤,常有特定的疼痛部位,可根据不同的疼痛部位初步对疾病进行判断。

膝盖前方疼。最常见于髌骨关节炎、髌骨软化、滑膜炎、退行性骨关节炎。患者表现为膝关节弯曲时膝盖前侧疼痛,影响上下楼,在下楼、下蹲时症状尤为明显。此外,髌骨半脱位也会诱发前侧疼痛。

膝盖上方疼。一般见于股四头肌肌腱炎、肌腱损伤,表现为屈伸膝关节时疼痛,往往伴有髌骨上方压痛。

膝盖下方疼。常见于髌腱炎、胫骨结节骨骺炎,患者通常在剧烈运动或下蹲时疼痛加重,休息后缓解。

膝盖两侧疼。一般考虑半月板损伤、韧带损伤。患者一般表现为走平路不疼痛,上下楼疼痛,伴随或不伴随压痛,这种情况需及时就医。

膝盖后侧疼痛酸胀。最常见于腘窝囊肿,绝大多数不需治疗。

对膝关节来说,最好的检查方式是核磁共振,既可以看到关节里是否有积液,判断积液量多少,又能评估膝关节内半月板、韧带和软骨的情况。此外,膝关节的常用检查还有X片、CT、B超、穿刺等。

对于已有膝盖损伤的患者,疼痛发作急性期(即疼痛发作3周内)建议膝关节减少活动量,注意膝关节保暖,避免长跑、爬山、球类等对抗剧烈的运动。慢性和急性期后的膝关节疼痛患者,可逐渐做膝关节康复锻炼,佩戴护膝3-4周,游泳、慢跑、靠墙静蹲等对提高膝关节的稳定性都有意义。 张波/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

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