

# 三种方法改善退行性关节病

退行性关节病也称骨关节炎，是一种常见的关节疾病。它会导致关节疼痛、活动受限和功能障碍，虽然无法完全治愈，但可以通过一些方法来缓解疼痛。

## 饮食调整

体重过重会增加关节的负担，加速关节疾病的发展，通过控制体重可以缓解疼痛。建议患者采取健康的饮食习惯，减少高热量和高脂肪食物的摄入，增加新鲜水果、蔬菜和全谷类食物的摄入，以保持适当的体重和营养平衡。

抗氧化物质有助于减轻关

节炎症和疼痛。建议增加摄入富含抗氧化物质的食物，如蓝莓、绿茶、坚果和深色蔬菜。同时，减少摄入加工食品和含糖饮料，它们可能会导致炎症加剧。

一些营养素可以促进关节健康，减轻关节疼痛。例如，Omega-3 脂肪酸可以减轻炎症反应，可以通过食用富含Omega-3 脂肪酸的鱼类、亚麻籽油等食物来补充。

此外，维生素 D 也对关节健康有益，可以适当晒太阳、补充含维生素 D 的食物或药物。

## 体育锻炼

适度的体育锻炼可以强

化关节周围的肌肉和韧带，改善关节的稳定性和灵活性。推荐选择低冲击力的运动，如散步、游泳、瑜伽等。避免剧烈运动和长时间站立，以免加重关节负担。

物理治疗可以帮助缓解疼痛。通过按摩、热敷、冷敷和牵引等手段，可以促进血液循环，减轻炎症和肌肉紧张。另外，康复训练可以帮助增加关节灵活性，增强肌肉力量，提高关节的稳定性。

## 药物治疗

非甾体抗炎药可以减轻关节炎症和疼痛。但需要注意不



良反应，如胃肠道不良反应，在使用之前，最好咨询医生或药剂师。

对于严重的关节疼痛，可能需要处方药物来进行治疗。例如，抗炎药物、特定的关节注射药物，可以直接针对疼痛和炎症进行治疗。

山东省文登整骨医院 仲春光

## 预防为主

# 腰椎间盘突出六大“警报”

身体出现以下症状要警惕腰椎间盘突出：

**1.腰部疼痛。**疼痛可能持续数周或数月，并反复发作，尤其在咳嗽、打喷嚏或上厕所用力时，疼痛会加剧。这种疼痛通常会在休息后减轻。

**2.腰部活动障碍。**腰椎间盘突出患者可能会感到腰部在各个方向的活动受限，特别是腰部后伸时受限明显。少数患者可能在体前屈时，也会感到活动明显受限。

**3.脊柱侧弯。**脊柱侧弯的方向可以反映突出物的位置和神经根的关系，这是腰椎间盘突出患者的一个重要表现。

**4.下肢放射痛。**通常表现为一侧下肢坐骨神经区域放射痛。疼痛从臀部开始，逐渐放射到大腿后侧、小腿外侧，甚至可能发展到足背外侧、足跟或足掌。这种疼痛可能影响站立和行走。

**5.麻木感。**特别是大脚趾的麻木。这可能是腰椎间盘突出压迫神经根导致的。当穿鞋或走路时，患者可能会感到力量不足，甚至出现脚尖拖地。

**6.腰部和下肢畏寒。**由于腰椎间盘突出压迫神经，血液循环不畅，患者可能会感到腰部和下肢特别怕冷。

需要注意的是，不同患者的症状可能有所不同，而且这些症状也可能与其他疾病相似。如果出现这些症状，建议尽早到医院进行检查，以便得到正确的诊断和治疗。

陈曦/文



# 老年人应警惕骨质疏松性椎体骨折

骨质疏松性椎体压缩骨折是常见的骨质疏松性骨折之一，是由于骨质疏松引起脊柱椎体强度不同程度减低，在轻微外伤或无外伤情况下发生的椎体骨折，临床多发生于腰椎和胸椎。

骨质疏松性椎体压缩骨折发生的根本原因是随着年龄增加特别是绝经期女性激素水平变化引起的骨钙丢失，脊柱椎体强度下降，某些外伤如跌倒、弯腰、扭身甚至咳嗽打喷嚏都可以引起，对于部分严重椎体骨质疏松患者甚至没有明确外伤都可发生。

骨质疏松性椎体压缩骨折发生后最主要的表现就是腰背疼痛，可以是突然发生的剧烈疼痛，也可以是在不知不觉中逐渐发生的轻微疼痛，前者多伴有明确的外伤原因。少部分患者骨折后没有明显腰背疼痛，而是表现为逐渐加重的弯腰驼背甚至胃肠消化功能异常，如消化不良、便秘等。

脊柱疾病直接影响人体的运动功能，严重者可导致卧床不起。老年人在出现腰背疼痛时莫大意，应积极去骨科就诊，由医生判断是否有椎体骨折，必要时做 X 片及骨密度等

检查，如确诊应按医生建议及时治疗。一般来说，轻度骨折可以保守治疗，卧床休息一段时间即可，较严重者可考虑手术治疗。

预防胸腰椎骨折，老年人在日常生活中应注意适当运动，如散步、跳广场舞、打太极拳等，同时多晒太阳，适当补钙，定时检查骨密度。患有骨质疏松症者应及时就医，寻求正规抗骨质疏松治疗，这样可以很大程度上预防脊柱椎体骨折的发生。

河北省第二荣军优抚医院骨科 李立勤

## 专家提醒

### 肾功能异常 慎做增强 CT

随着 CT 检查的普及，病变的检出率越来越高，然而有很多疾病单靠 CT 平扫并不能解决问题。此时，就需要注射碘对比剂进一步行增强成像检查。但是，增强 CT 使用的碘对比剂会对肾脏有影响。

首先，增强 CT 使用的碘对比剂是高密度对比剂，具有一定的肾毒性，并且通过血液循环最终由肾脏代谢排出体外，因此会对肾脏造成一定的负担。

如果患者肾功能正常，做完增强 CT 后大量饮水，加快体内碘对比剂代谢速度，促使碘对比剂快速排出，则对肾脏影响不大。

如果患者肾功能不正常，例如患有急慢性肾炎、肾衰竭等肾脏疾病，行增强 CT 检查会给肾脏带来较大的创伤，可能会加重上述症状，甚至危及生命安全。

因此，患有肾脏疾病的患者如必须进行增强 CT 检查，一定遵循医师的要求，以尽量减少对肾脏的损害。肾功能正常的患者也要避免频繁使用碘对比剂，否则会导致肾脏缺血缺氧，影响肾脏排泄。

河南中医药大学第一附属医院 程留慧

# 盲目止咳要不得

咳嗽患者不要盲目使用药物止咳，适度的咳嗽有助于清除呼吸道异物和分泌物，过度抑制咳嗽反而不利于控制炎症。

痰液黏稠不易咳出者，应优先使用祛痰药，促进痰液排出，避免痰液滞留引发感染。干咳严重影响生活时，患者可在医生指导下适量使用止咳药。慢性咳嗽(持续 8 周及以上)者应及时就医，进行针对性检查和治疗。

一般情况下，呼吸道感染造成的咳嗽可持续 1~2 周。若出现以下症状，应尽

快就医：咳嗽超过 3 周；咳嗽伴有高烧、胸痛、呼吸急促；咳出血痰或大量脓性痰；出现明显的体重下降或极度疲劳。

长时间咳嗽，除了药物治疗外，也可通过以下方式缓解：

**保持空气湿润。**干燥和寒冷的环境都可能刺激呼吸道，使咳嗽更频繁。因此，咳嗽的人可适当使用加湿器或进行蒸气吸入，以减少呼吸道刺激、缓解咳嗽。外出时，咳嗽患者应佩戴好口罩，避免室外寒冷、干燥的空气直

接进入鼻子。

**多喝温水。**多喝温水有助于稀释痰液，缓解咽喉不适。此外，充足的水分摄入有助于防止免疫系统释放过多的组胺，从而减少呼吸道肿胀和黏液产生。

**服用蜂蜜。**蜂蜜具有润喉和轻微镇咳的作用。

**调整睡姿。**咳嗽的人在睡觉时，可以垫高枕头，使呼吸道保持倾斜状态，避免黏液在呼吸道积聚。

华中科技大学同济医学院附属协和医院呼吸与危重症医学科 叶琳琳 苏远

图说  
我们的价值观

子也孝  
孙也孝

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

中国  
中国  
中国  
福  
喜

中宣部宣教局

人民日报 漫画周刊

中国网络电视台