

专家提醒

# 关节病治疗要避开这些误区

**1. 长期依赖对症治疗。**骨关节疾病常常伴随剧烈的疼痛和肿胀,为了减轻病痛,某些时候的确需要对对症治疗(即治标,消除或改善疾病的症状)。但对对症治疗并不能从根本上解决问题,因此不能长期依赖。目前,对症治疗主要包括服用镇痛消炎药和物理治疗(按摩、牵引、理疗等)。

长期服用镇痛消炎药。镇痛消炎药包括激素类(强的松、地塞米松等)和非激素类(阿司匹林、布洛芬、消炎痛、双氯灭痛、扶他林等),其特点是止痛

消肿快速明显,但这些药物只能缓解症状,并不能控制病变的发展,也就起不到治疗作用。

单纯进行牵引、按摩、针灸等物理治疗。物理治疗只能暂时缓解症状,并不能达到根本治疗的目的。有时推拿按摩不恰当非但不能治好病,反而会造成损伤,加重病情。

**2. 盲目补充微量元素。**有些患者认为骨关节疾病是由于缺乏微量元素引起的,所以盲目补充微量元素。不可否认,微量元素的确必不可少,它们能从一定程度上调节人体代谢平衡,对身

体有益,但微量元素的缺失与骨关节的退变并没有直接关系。因此,对于骨关节疾病,微量元素并不能发挥根本作用,将补充微量元素当作骨关节疾病的治疗方法,只会让您错过骨关节疾病的最佳治疗时机。

**3. 片面认识致病原因。**骨关节炎是最常见的骨关节疾病,传统理论将骨关节炎统称为“风湿”,认为是由于外部环境寒冷、潮湿、多变引起的,常常建议患者通过保暖、保持干燥、温阳祛湿等方式缓解症状。其实,外部环境只是骨关节炎



的外因,伴随医学的发展,目前已经发现100多种关节炎,且各自的症状、成因不同,因此笼统地将骨关节炎称为“风湿”并不准确。

重庆市老年病医院骨科主任 吕应文

预防为主

## 慢阻肺患者更要警惕“肺炎”

慢阻肺患者因气道屏障功能受损,不论是对细菌还是病毒,较健康人群更加易感。慢阻肺患者发生肺炎的危险性在于,原有的肺功能障碍加重,导致呼吸困难症状进一步加重,甚至发生呼吸衰竭等危重症,死亡率也较普通人群高;且因气道慢性炎症的存在,呼吸道修复能力差,病程持续时间长,恢复慢。

一般来说,当慢阻肺患者出现发热、咳嗽咳痰增加,或咳脓性痰、呼吸困难加重等症时,需警惕肺炎的发生,建议及时到医院就诊。

慢阻肺合并肺炎往往会危及生命。慢阻肺患者出现发热、咳嗽咳痰增加,或咳脓性痰、呼吸困难加重等症时,需警惕肺炎的发生,建议及时到医院就诊。

那么,慢阻肺患者如何预防肺炎的发生呢?

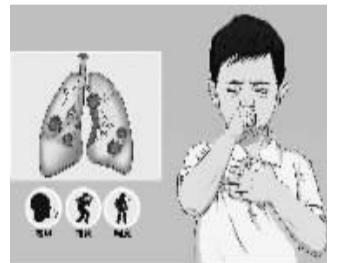
**注射疫苗。**包括肺炎疫苗和流感疫苗。肺炎疫苗全年都可接种,接种后的保护性抗体水平至少可以维持5年。接种流感疫苗的最佳时机是在每年的流感季节开始前,在我国,冬、春季是每年的流感季节,因此,9月、10月是最佳接种时机。

**适当的体育锻炼。**根据患者自身的耐力情况进行合理运动,也是增强机体抵抗力的方法。

**合理饮食。**均衡的营养摄入是维持机体良好状态的基础。

还要注意室内通风、勤洗手、避免去人群密集场所等。

张昊/文



## 谨防三种“伪”耳鸣

耳鸣是指没有外界声源的情况下,患者自己感知到的无意义的声音信号。“没有外界声源”和“无意义的声音信号”是耳鸣的必备要素。没有这两个要素,则不是耳鸣。临床常见的“伪”耳鸣有以下几种情况:

**1. 周围没有任何声音,但是就是能听到其他人说话的声音。**耳鸣一定是无意义的声音,如果听到的是“歌声、谈话声”等这样的有意义的声音,即使没有外界声源,也不能称之为“耳鸣”,而是“幻听”。这是临床上最容易同“耳鸣”相混淆的症状。

**2. 听别人讲话的声音跟以前不一样。**“也不是听不见,就是听到的跟以前不一样,像换了一个耳朵似的”,患者描述的上述症状极有可能是听力下降的表现,常见于突发性听力下降的患者。

**3. 一打哈欠,耳朵里就有一股气流。**这也不是“耳鸣”。平常说的耳朵,是指肉眼可见的耳廓,在我们的颅骨里,紧随耳廓之后,有外耳道、中耳。连接中耳腔和鼻咽部的结构称为咽鼓管。近鼻咽部的咽鼓管咽口一般是关闭的,当我们吞咽、打哈欠时,咽鼓管咽口开放,鼻咽部、口腔部的空气经咽鼓管进入中耳腔,中耳腔的压力瞬时较平常高,可引起耳胀、耳闷及短暂的听力下降。一般吞咽数次后,上述症状可有所改善。

上海瑞金医院 梅玲

## 不同过敏性疾病危害各异

过敏性疾病没有一定的年龄限制,从新生儿到老年人各个年龄阶段都有可能发生。生活中,过敏性疾病以速发型过敏反应最为常见。速发型过敏反应往往通过皮肤、呼吸道、消化道,甚至是意识等方面表现出来,常见的有过敏性鼻炎、接触性皮炎、湿疹、荨麻疹四种。不同疾病的表现不同,对人们的伤害也不同。

**过敏性鼻炎。**这是生活中最常见的过敏性疾病之一,常常有阵发性和连续性喷嚏、大量流清鼻涕、鼻塞、鼻痒等表现,往往是空气中包含的花粉、粉尘刺激鼻黏膜引发的机体免疫反应。过敏性鼻炎经过治疗可以无症状,持续时间则要根据接受的过敏原刺激而定。

**接触性皮炎。**接触性皮炎

也是很常见的过敏反应,症状主要以皮肤性反应为主,表现为局部皮肤出现界线清楚的红肿,同时伴有痒感等感觉。它是由于皮肤接触了清洁剂、化妆品、化纤、涤纶材质衣料、杀虫剂、强酸、强碱等致敏物或刺激物引起的。如能在早期发现并治疗,可速愈,否则可能转化为其他形式的过敏性疾病,如湿疹。

**湿疹。**湿疹可发生于各个年龄段,是一种以皮肤上出现水泡、红斑、丘疹,同时可能伴随着剧烈瘙痒、糜烂、疱液渗出、结痂、脱屑、色素沉着等反应的过敏反应。常发生于夏、冬季,持续时间较长。

**荨麻疹。**荨麻疹是以皮肤上出现大小不等的水肿性风团为主要标志的过敏反应,常伴随着剧烈的瘙痒。致病原因

可能是某些物理、化学刺激,或易过敏人群不慎进食了某些食物或药物引起的。持续时间也较长。

轻微的过敏可能会影响人们的心情,但无伤大雅,通过药物或休息等方式,就会度过。但症状稍微严重的,或者对搔痒耐受能力比较低的人,就会感觉非常痛苦,甚至会影响生活和工作。

同免疫力比较强的成年人相比,过敏对正在成长的孩子造成的伤害要大得多。比如,患了过敏性鼻炎的孩子,因为鼻塞、流鼻涕等症状,影响睡眠,也可能影响孩子的成长发育。另外,过敏性鼻炎如没有及时医治,可能会并发急性慢性鼻窦炎,严重者还会影响孩子的听力和嗅觉。

申林建/文

## 用药知识

很多人认为,年龄大了,发生骨质疏松很正常,尤其是女性,更年期后雌激素分泌减少,更会加重骨质疏松。事实上,药物也是发生骨质疏松的原因之一,骨质疏松患者服胃药时应注意,避免加重病情。

目前,临床上使用较多的抑制胃酸的药物是质子泵抑制剂,这类药物还常被用于治疗幽门螺旋杆菌感染和消化道出血。由于该类药物能抑制胃酸

## 骨质疏松患者慎用胃药

分泌,导致钙离子吸收障碍,促进溶骨等,因此,长期口服这类药,会增加患骨质疏松和发生骨折的风险。一般来说,用药时间越长,年龄越大,风险越高,但停药后,药物持续影响骨骼的风险较低。长期服用者应定期检查,必要时换用其他药物。

还有一种熟悉的胃药——胃舒平,其主要成分为氢氧化铝。很多人只要一有胃痛症状,就会自行服用胃舒

平。老年人本来就比较容易钙质吸收不良,长期服用胃舒平,可能会加快骨质疏松的进程。长期服这类药的患者应适当补充钙剂和维生素D,少吸烟,平时多吃些牛奶、豆制品等含钙丰富的食物。

患骨质疏松的人看胃病,应在就诊时告知医生,医生会选择短期或间歇用药施治,或者改用雷尼替丁等药物。

吴静/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