

您的关节还好吗

专家提醒,过了40岁,膝关节要“省着用”



随着年龄的增长,人们患骨关节炎的可能性越来越大,膝关节尤其容易出现。很多人觉得关节疼痛是小事,忍忍就过去了,不积极治疗,结果造成病情越来越严重。骨关节炎发病率、致残率较高,而且年轻化趋势明显,已不再是老年人的“专利”。10月18日,许昌市中心医院骨科主任医师赵智浩告诉记者,虽然生命在于运动,但关节还是要“省着用”,保护膝关节要早一些开始,肥胖者、老年人和女性更要注意预防骨关节炎。

出年轻化趋势。而且,女性比男性更容易患骨关节炎。

关节疼痛、僵硬,小心骨关节炎

“骨关节炎的主要症状是关节疼痛,早晨起床刚行走时疼痛更加明显,活动后疼痛减轻,但活动过多后,疼痛又加重。”赵智浩对记者说,“骨关节炎的另一常见症状是关节僵硬,灵活性下降,常出现在早晨起床或关节长时间保持一定体位后。”

骨关节炎早期有较强的隐匿性,一般劳累后或受寒后疼痛加重,很多患者由于不在意而使病情加重,影响正常的生活和工作,甚至丧失活动能力。此外,骨关节炎的症状与类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、化脓性关节炎、痛风等症状相似,因此,出现相关症状时要及时到医院检查,诊断清楚病因。

赵智浩提醒,进行骨关节炎检查最常见的方法是X线检查,CT及核磁共振检查可以更早期、更精准地发现关节软骨及软骨下骨质的异常改变,必要时可通过穿刺进行关节液检查。

当骨关节炎继发性滑膜炎时,会出现关节肿胀,关节部位有压痛感,活动时摩擦感或出现“咔嚓”声,病情严重者还会出现肌肉萎缩或关节内畸形,也就是人们常说的“O形腿”。

轻度和中度骨关节炎治疗起来相对比较容易,患者要注意休息,控制运动量,也可服用药物,必要时辅以理疗。重度骨关节炎患者关节疼痛剧烈,行走困难,关节畸形明显,如果采用保守治疗的方法效果不佳,应及时接受

手术治疗。通过手术治疗,大多数患者都能取得良好的效果。

过了40岁,注意保护膝关节

关节的使用寿命是有限的。一般情况下,50岁以后,人的膝关节开始老化,60岁以后会出现明显的老化症状。爬山、爬楼梯、搬重物非常容易损伤膝关节。爬山时,膝关节承受的重量是平时的2倍。爬楼梯时,膝关节承受的重量是平时的5倍。做下蹲动作时,膝关节承受的重量是平时的7倍。

“过了40岁,就要注意保养膝关节。”赵智浩建议,日常生活中尽量少上下楼梯、少爬山、少长时间站立、少提重物,避免膝关节负荷过大。

当然,膝关节“省着用”并不是不能运动,而是选择合适的运动方式,运动量要适当。游泳、散步、骑自行车、慢跑等有氧运动既能达到锻炼的目的,又不会给膝关节造成太大压力。骑自行车时要调好车座的高度,车座过高、过低或上坡时用力蹬车,对膝关节都有不良影响。游泳和散步既不会增加膝关节的负重,又能让膝关节四周的肌肉和韧带得到锻炼。

最好不要经常进行那些需要跑、跳、蹲的运动,如爬山、跳绳等。经常跪着、蹲着,尤其是深蹲,会加重关节负担,应尽量避免长时间保持这些姿势。

此外,要多吃含钙食品,科学补钙,预防骨质疏松,从而减少骨关节炎发生的概率。要保持合适的体重,防止因身体肥胖而加重膝关节的负担。

许昌市中心医院获“爱护天使行动”优秀心理关怀实践三等奖

本报讯(记者 马晓非)10月16日,在由中国社会福利基金会关爱基金主办的“爱护天使行动——临床护理人员心理关怀项目”(以下简称“爱护天使行动”)优秀心理关怀实践案例评选颁奖典礼上,许昌市中心医院以第4名的成绩荣获三等奖。

在此次评选活动中,共有来自全国的161家医院参赛。经过初评,有42家医院的案例进入最终评审。经过专家评审和护士网络投票评选,许昌市中心医院取得了第4名的好成绩。专家评审会这样评价该院的案例:“该案例是对专业与凝聚力的完美诠释,视频的设计和构思精巧,重点突出,方法灵活,结构清晰,前后衔接和逻辑感精细,具有极强的推广意义。”

据了解,“爱护天使行动”是由中国社会福利基金会关爱基金发起的一个项目,旨在充分缓解护士心理压力,让护士接受心理解压辅导,从而对患者进行科学的心理护理。

许昌市中心医院自2018年9月启动“爱护天使行动”以来,安排心理成长课程,实施员工救助计划,通过开展团体解压、心灵观影、团体心理辅导等方式帮助护士缓解心理压力,增强护士幸福感,并提高护士对患者进行心理护理的能力,为患者提供更加优质的护理服务。

随着医学模式的转变以及科学技术的迅速发展,护士已经成为卫生健康行业中压力最大的职业之一。一直以来,许昌市中心医院十分重视对护士的人文关怀,最大限度地关心、关爱护士的身心健康。

该院成立了心理健康成长小组,在全院范围内推行“护士睡眠日”,将交接班方式由“夜班护士对全员交接”改为“夜班护士与责任护士交接”,以保障夜班护士在工作一夜后能够按时下班。除了对怀孕7个月及哺乳期的护士不安排夜班外,该院关心孕早期、孕中期护士的需求,对其给予力所能及的帮助。该院还尊重护士的个人意愿,提倡在重症医学科工作10年以上的护士调到普通病房工作,以减轻其压力。

本周四 北京专家莅许义诊 普通胃镜检查5折,无痛胃镜检查8.8折

本报讯(记者 马晓非)10月24日,国家消化系统疾病临床医学研究中心、首都医科大学附属北京友谊医院专家将莅临许昌市人民医院,开展消化系统疾病义诊活动。当天,在许昌市人民医院进行普通胃镜、无痛胃镜检查可分别享5折、8.8折优惠。

“义诊活动将于10月24日8时至12时在我院门诊3楼北区6号消化内二科诊室进行。14时30分至17时30分,北京专家将在我院门诊7楼消化内镜中心进行内镜下检查和治疗。”许昌市人民医院消化内二科主任张志勇对记者说。

据了解,此次义诊活动是首都医科大学附属北京友谊医院与许昌市人民医院“手拉手”项目的内容之一。“手拉手”项目旨在以学科建设为纲领,以常态化技术输出为抓手,以培养基层优秀消化内科医生为目标,挑选符合条件的医院

和医生,以消化道早癌诊治为切入点,进行常态化帮扶。

首都医科大学附属北京友谊医院与许昌市人民医院“手拉手”项目建立后,“手拉手”项目专家团队将定期到许昌市人民医院进行常态化技术指导,让老百姓不出许昌就能享受到更加优质的医疗服务。许昌市人民医院也可以派医生到首都医科大学附属北京友谊医院进修学习,与其进行远程会诊等。

在今年7月28日,由中华医学会消化内镜学分会、中国医师协会消化医师分会、国家临床医学协同研究创新联盟、国家消化系统疾病临床医学研究中心、首都医科大学附属北京友谊医院、中国消化内镜学院共同成立的“手拉手”项目专家团队曾走进许昌市人民医院,开展病例分析、临床教学、学术讲座等活动。

主讲专家:许昌市中心医院骨科主任医师赵智浩

□本报记者 马晓非 文/图

半数以上中老年人患有骨关节炎

“骨关节炎是一种关节退行性病变。从理论上说,人人都会发生骨关节炎,只是病情或轻或重。一般来说,人在40岁以后容易出现骨关节炎症状。”赵智浩对记者说,“统计数据显示,一半以上的中老年人患有骨关节炎。过了70岁,骨关节炎的发病率更高。”

骨关节炎主要是由年龄增长、肥胖、关节劳损、关节创伤、关节先天性异常等引起的,最容易发生骨关节炎的是膝关节,其次是髋关节。

可以说,骨关节炎是随年龄增长必然发生的一种疾病。爬山、上楼、下蹲等活动会带来关节磨损,负重太大会增加膝关节磨损,使关节退化加速。剧烈运动以及撞伤、骨折等,也会

对关节产生严重影响。

“概括起来讲,关节主要有‘五怕’。一怕老。随着年龄增长,软骨营养供应不足,骨骼中无机物增多,骨骼的弹性与韧性降低,容易导致关节软骨出现退行性病变。二怕胖。体重会增加下肢关节的承压压力,引起体位、步态等的变化,容易导致骨关节炎。三怕伤。外伤是年轻人患骨关节炎的重要原因,关节慢性劳损、不正确的运动方式带来的非急性伤,也会增加患骨关节炎的风险。四怕勤。关节用得太多,容易导致机械磨损,破坏软骨,从而出现骨关节炎。五怕冷。骨关节炎患者一定要注意保暖,因为寒冷会加重病情,这主要与血液循环不畅有关。”

虽然中老年人是骨关节炎的主要发病人群,但由于不良饮食习惯、不当运动等,骨关节炎发病率也呈现

健康大讲堂

许昌市中心医院 协办 厚德 精勤 博学 济世



精彩相约 点亮5G

领5G钱包 享3重好礼

5G手机优惠购

5G套餐折扣享

5G业务“鲜”体验

扫码预约



短信预约

发送“5G”至10086

