

## 名 医 堂

## 骨关节炎年轻化趋势不容小视

□本报记者 张思玮

“不要以为骨关节炎是一种老年人特有的疾病,现在越来越多的研究发现,人类的关节可以早在30岁,甚至更年轻时就会产生没有症状的退化改变。只是当年龄达到四五十岁时才会出现症状,这说明关节的退化已经侵犯到你的骨头,而这时才开始重视为时已晚。”

7月6日,解放军总医院第一附属医院(304医院)骨科关节与运动医学病区主任张洪教授在接受《科学时报》采访时表示,年龄并非是导致骨关节炎唯一的因素,体重过重等因素也会带给关节额外的压力,加速关节退化。

“关节炎虽不能直接致命,但发乍的时候,常常会带来剧烈的疼痛,严重影响患者的生活质量。”张洪认为,骨关节炎已经成为愈发普遍的大众性疾病。

“如果你的年龄在70岁左右,则会不可避免地经历关节的疼痛,或者膝关节,或者是髌关节,也可能是腰椎或颈椎。”

据统计,目前我国约有1.2亿人正在经受骨关节炎的折磨,其中,60岁以上老人约有55%患有骨关节炎,而在70岁以上的人群中骨关节炎患病率则高达80%。

骨关节炎,又称骨节病,进行性骨关节炎、增生性关节炎、老年性关节炎等。它是一种由于关节软骨退行性变引起的关节疼痛和关节功能障碍。通常人们所说的骨刺、骨质增生、颈椎病都属于骨关节炎的范畴。

## 当心疼

常出现大腿根疼;总觉得睡觉一

翻身时就疼或者腰疼;早上起来全身发僵,活动活动才舒服;偶尔会感觉膝盖疼;逛街时常会出现迈不开步子的情况;原地站立不动时,总觉得“酸软巴巴”……出现这种状况的时候,张洪表示,非常有可能是髌关节损伤的早期症状,最好尽快去医院骨科作个检查。

目前,我国髌关节发育不良发病率为1%左右,男女比例约为3:7,主要包括髌关节脱位、半脱位和单纯髌臼发育不良,此外,还包括股骨头坏死、强直性脊柱炎等髌关节常见疾病。

“这些疾病隐匿性比较强,多见于30岁左右的年轻人,因此早期发现尤为重要。”张洪说,由于患者普遍年轻,加之发病过程缓慢,X光检查很难发现病变,通常要通过核磁共振造影检查才能明确诊断。

“症状较轻的患者通过手术治疗可以达到不错的效果,但如果错过手术时机,严重时必须要置换人工髌关节,对患者的工作与生活影响比较大。”

但也并不是所有的患者都适合进行置换人工髌关节。张洪觉得,手术之前需要对不同的患者进行评价。“即便是置换了关节,依然不能改变或提高患者的生活状态的话,那何必去浪费医疗资源呢?”

## 爱护膝

除了髌关节骨关节炎之外,张洪觉得膝关节骨关节炎也应该引起重视。“下楼、蹲下干完活站起身时会突然感到膝盖有一种酸痛的感觉,如果年龄已经超过30岁,十有八九说明膝盖已经出现了明显的退化。”

张洪告诉记者,膝关节骨关节炎是一种发展非常缓慢的疾病,从第一次疼痛到病变的晚期通常需要10余年甚至更长的时间。如果患者有典型的情况:原地站立不动时,总觉得“酸软巴巴”……出现这种状况的时候,张洪说,我国目前有2.6亿超重和肥胖患者,这些人都有可能成为骨关节炎的“后备军”。

有许多因素能够加速病变进展:包括年轻时膝关节有明显的内、外翻畸形,体重超重,或一些能够加重膝关节负担的工作,如长期蹲着作业、山区野外工作等等。

“常规量的运动如慢跑、散步等是不会引发关节的退化,但膝关节存在明显畸形的人群除外。”张洪说。

## 胖人的关节更容易“受伤”

“以前生活比较艰苦的时候,对骨关节的危害最大的是苦力活干得多,造成关节严重磨损。而现在,肥胖已成为关节加速老化的主要杀手。”张洪说,我国目前有2.6亿超重和肥胖患者,这些人都有可能成为骨关节炎的“后备军”。

究其原因,肥胖人易患关节炎,张洪解释说,肥胖可以加重关节软骨的负担,使关节结构加速磨损和老化,从而引起变形性关节炎。此外,肥胖还会通过其他代谢并发性影响关节,如糖尿病、血脂异常等。

而对于大多数人来说,引发骨关节炎的原因主要是关节软骨的磨损和关节软骨的变性退化。

在采访中,张洪特意谈到了患者的心理问题。“一上午我看了30个患者,至少有2个患者是有心理问题的,这样的患者关节并没有太



## 专家介绍:

张洪,主任医师,解放军总医院第一附属医院(304医院)骨科和全军骨科研究所关节外科与运动医学组组长。目前任中华骨科学会会员、北京骨科学会委员暨关节组组长、中华微创学会委员、亚太地区人工关节学会副主席等职务,担任《中华骨科杂志》等杂志的编委。

30多年在超过万例的手术锤炼中,积累了丰富的髌关节、膝关节外科的临床经验。对疑难病症复杂骨折与关节疾病、股骨头坏死、髌关节撞击综合征与先天性关节畸形诊断及手术具有较高水平。特别注重手术结构、节奏、速度的配合,关注患者身心第一反应与痛苦。

大的问题,但是他总觉得浑身关节有疼痛感。”

通常在遇到这样的患者时,张洪先是稳定患者的情绪,然后再耐心地给他分析讲解。有时候还会单独地约时间给患者进行心理治疗。张洪也自称自己是“心理医生”。

其实,张洪并没有专修过心理学的知识,她只是觉得,作为一名医生,

随着资历、诊治经验的增加,身上所肩负的责任感自然而然地就驱使她必须全方位地关注每一位患者。

对于骨关节炎的治疗,患者除了医院进行药物或手术治疗之外,张洪建议还需要进行功能锻炼,适当地增加关节的活动和周围肌肉力量的训练,比如游泳。此外,减轻体重也会对关节尤其是膝关节有明显地改善。

## 小 蟊 虫 易 致 大 患

今年入夏以来,以诊治蟊虫疾病见长的黑龙江省森工总医院,目前已接待了上百位被蟊虫咬伤的群众,需要住院治疗的重症患者人数则较上年增加了20%。该院神经内科主任医师吕首旭日前在接受记者采访时介绍,蟊虫疾病主要有森林脑炎和莱姆病两种,前者发病凶险,病死率较高;后者在感染后的数周至两年内,约80%的患者可引发程度不同的关节症状,如关节疼痛、关节炎或慢性侵蚀性滑膜炎。一个不争的事实是,近年来我国经常出现群众被蟊虫咬伤不治身亡的报道,因此森林脑炎开始被公众所关注。

吕首旭介绍,森林脑炎是由森林脑病毒经昆虫所致自然疫源性急性中枢神经系统传染病,临

床上以突起高热、头痛、意识障碍、脑膜刺激征、瘫痪为主要特征,常有后遗症,且病死率较高。本病是森林地区自然疫源性疾病,又称蜱传脑炎。人群普遍易感染,但多数为隐性感染。

感染蜱传脑炎病毒后是否发病,取决于侵入人体病毒数量及人体免疫功能状态,若进入体内的病毒量少,可被机体免疫功能扼杀,则不发病或不足以造成严重的病理损伤。若细胞免疫功能低下或缺陷,大量病毒侵入且病毒毒力强,由此可导致大量神经细胞破坏,进一步引起相应神经组织受损。

吕主任告诫:由于蜱虫主要栖息在草地、树林中,因此要尽量避免在野外长时间坐卧,并注意个人防护,穿紧口、浅色、光滑

的长袖长裤,扎紧裤脚、袖口和领口,并戴上帽子。离开林区前,应检查衣服上是否带有蜱虫,防止将虫子带回市区或家中。蜱虫常会附着人体的头皮、腰部、腋窝、腹股沟、腘窝及脚踝下方等部位。被蜱虫叮咬后会出现皮肤红肿现象,此时不能立即用手或东西往外抠,因为蜱虫体内可能含有传染性病原体,在受到刺激后,蜱虫会越发往体内钻,并加大剂量地释放唾液,所以直接用工具摘除蜱虫或用手将蜱虫捏碎是错误的。正确的方法是用点燃的细香头轻轻咬伤部位,再用干净的镊子取出蜱虫,之后迅速用碘酒或酒精消毒伤口。如果产生头晕、发热等症状,须立即入院观察治疗。

(衣晓峰 好诚)

## 性健康是身体重要组成部分

中国人对于性文化的发展,可以追溯到春秋前后。在东方人的性文化观念中,性是我们生命的起源,也是和谐与平衡的象征。性与我们的生命一样,既需要持续不断的健康维护,也会受到疾病的困扰。男性勃起功能障碍(ED)这个源于西方的与性健康相关的词汇,对越来越多的中国人来说已不再陌生。

北京大学第三医院泌尿科副主任姜辉教授作为工作在第一线男科专家,每天都要接诊很多ED患者,面对来自患者的各种疑虑,姜辉说:“出现一定勃起困难的男性,绝大多数都会比较关心自己的这个问题。患者可以通过填写勃起功能自测量表来判断自己的问题程度。其实,我觉得:首先大家要树立一个观点,ED是一种疾病,是一种需要通过正确方式治疗的疾病。另外,患者也要足够深刻地认识到ED的危害。性健康是直接关系到整个身体健

康的。”

专家介绍,ED产生的原因有很多,治疗方法也不尽相同。对于外伤性ED,需要采用相关的搭桥手术;对于心理性ED,医生会给予专业的心理调试;对于器质性ED,应该分析ED的成因。在药物治疗方面,PDE5抑制剂是目前国际公认的ED一线治疗方案。根据药物作用时间长短,PDE5抑制剂分为长效和短效两种,如长效的他达拉非作用时间为36小时且不受酒精和高脂饮食的影响。

姜辉表示,性健康是身体健康的重要组成部分,不要等性健康出了问题,才开始发现它的重要性。专家建议,应从年轻的时候就开始爱护性健康,保持性健康;第二要勇于面对疾病,人不可能不生,但是只要及时治疗,相当部分疾病都是有可能可以治疗的;第三要关注家庭幸福,这对于双方都是非常重要的。(潘锋)

## 名人话健康

## 让豁达和快乐引领健康生活

□刘畅

记者见到铁城的时候,他穿着一件印有LOVING THE EARTH(注:热爱地球)字样的白T恤,聊了没几句便点起了香烟。“谈到健康,一般人难免会直接联想到四肢发达,往往忽视了另外一个和身体有关系的因素——心理健康。”铁城说。

## 调整心态 顺其自然

别看铁城是个老烟民,可身体一直没出过大毛病。这还须归功于他豁达的心态。铁城说:“人过七十无钩,人过了七十岁,心里不要有太多挂念的事。社会越来越好,儿子小子比咱们老一辈强。革命自有后来人,到了这个岁数也没什么可挂念的了。”

铁城认为,人的衰老是自然现象。伴随着肌体老化肯定会得病,不要给自己造成太大的心理负担,不可能60岁的身体还能有30岁的心脏。他说:“现在医疗条件的进步一日千里,过去治不了的病现在都能治了,没什么可担心的,一切顺其自然。”

健康和社会生活也有很大关系。“我认为一个人有三个年龄,首先是自然的生命年龄,第二是心理年龄,第三是社会年龄。”铁城总结道,多参与力所能及的公共集体活动,不要孤立自己,多与人交流并且坚持锻炼才是保持身心健康的方法。

## “玩”出来的好底子

“我年轻的时候喜欢玩,学校也

有一个好的体育锻炼环境。”铁城回忆道。在北京四中度过的中学时代对铁城影响很深,这归功于他当年的体育教研组组长韩茂富老师。“韩茂富老师带着我们做了很多有意思的事,用表格记录运动量,标题是‘从北京跑到井冈山革命圣地’,每人一天最少跑两千米,看谁先跑到。”

当时的北京四中校长是温寒江,铁城初中时代每天上学几乎都能看到这位老师跑步的身影。“孩子们有模仿的天性,就喜欢跟着校长跑,有时候还逗着说要超过他。”铁城笑道,“学校里当时条件差没有洗澡间,跑步后再用凉水冲一下身上的汗。冲凉的习惯我一直坚持到现在,对肌肤和心血管都有好处。”

据铁城回忆,当时学校还规定学生在高中毕业后要争取达到一项国家级运动员标准。铁城虽然个头不高,但是爱打篮球。他和十几名同学组成了篮球队并成功达到了国家三级运动员标准,“不光锻炼身体,还能取得成绩。这使我有不断追求高自身的追求和欲望。”

中学时代的体育锻炼给铁城的身体打下了良好基础,这让他之后的工作中一直没得过大病,并且始终能够保持充沛的精力。

## 坚持体育锻炼

“进入中央人民广播电台以后,没事就会在楼道里打乒乓球。后来还冬泳了两年。”铁城说,后来因为工作忙,没能把冬泳坚持下去。但他旋即又找到了新的爱好。

一个军用水壶、一本书、一根钓竿,只带上简单的工具,铁城就从甘家口蹬着自行车踏上前往沙河钓鱼的路(注:北京甘家口至沙河最近约30公里)。“当年的交通情况,骑车就得接近两个小时。借用一切机会,休养自己的身心。”铁城说。

钓鱼归来吃上半斤面条,简单洗漱后纳头便睡,“骑几十公里车,回来累得半死,从来没有失眠过”。铁城笑道。

现在的铁城不但坚持散步,而且出行也很少乘坐出租车,尽量选择步行。铁城表示此举是响应绿色出行的号召,同时也是给自己争取锻炼的机会。

## 生病何来心理负担

2009年铁城在一次体检中被查出前列腺有问题,经检查确诊为恶性肿瘤。此时的铁城心态平和,亦不愿惊动他人,收拾行囊自己住进了人民医院。当医生想和家属商讨病情时,铁城指着自已说:“家属就在这儿呢。”

无奈的医生只好将病情告诉铁城,并向他征求采用化疗还是手术的治疗意见。铁城回答:“我代表家属决定,做手术!”之后的手术过程十分顺利,术后第三天闲不住的铁城就开始下床活动。才过了十天,铁城就去找大夫提出要求回家过中秋节,并且把床位让给其他有需要的病人。

铁城拿自己一位朋友举例:“有个朋友被诊断说是肝癌,路都走不了,家人搀着来到北京检查,结果发现只是肝囊肿。他立刻就蹦着下楼



铁城 本名王铁城,著名播音员、朗诵艺术家、全国政协委员、中国广播电视协会播音主持委员会常务副会长。原中央人民广播电台播音指导。在播音理论与实践方面有颇高的造诣。

1983年主持《边疆万里行》,受到国家民委和广播电视部嘉奖,被授予先进个人称号。1992年起享受政府特殊津贴。

找饭馆吃饭去了。”铁城认为老年心理,多参加社会活动,这样思维和体力都能维持在较为充沛的状态。“让自己生活的幸福指数高一些,我不喜欢悲观的思维方式,我喜欢快乐。快乐和痛苦都是自己对生活的一种认知和享受。但是选择权在自己的手上。”

铁城表示,能调整好自己的心理,多参加社会活动,这样思维和体力都能维持在较为充沛的状态。“让自己生活的幸福指数高一些,我不喜欢悲观的思维方式,我喜欢快乐。快乐和痛苦都是自己对生活的一种认知和享受。但是选择权在自己的手上。”

## 疾病与信息

## 水凝胶退热降温贴在长春问世

随着人们对药物退热副作用的认识,物理降温退热方法逐渐得到认可。近日由我国医用水凝胶专业生产厂家——长春吉原生物科技有限公司研制生产的一种全新配方、安全、高效的水凝胶退热降温贴——冰宁康正式上市。

退热贴中以水凝胶为主要成分,贴附于额头和腋下等部位,因其使用便利性而受到普遍欢迎,短短几年时间内,市场上已涌现出上百个厂家的同类产品。

此次由长春高新区区内企业吉原生物科技有限公司推出的退热贴摒弃了目前市场上同类产品通过薄荷、冰片等药物成分刺激神经产生凉爽感觉的技术路线。另外,该产品的含水量超过80%,是目前同类产品的1.5倍以上,并且绝大部分水分以上能以挥发的自由水形式存在。高含水的特性使得该产品可以完全依靠水分挥发起到物理降温的作用,也不需要其他挥发性成分的添加,从而最大限度地保证对皮肤的安全性。

吉原生物科技有限公司多年来从事医用水凝胶产品开发,积累了多项技术成果;在产品方面,吉原生物已初步完成了高性能、高品质亲水性水凝胶的最高端应用——医学护理产品方面的布局,形成四个产品系列:创伤敷料、保湿材料、物理降温产品和祛痕产品。吉原生物两次被评为长春高新区自主创新先进企业,先后获得“国家科技部中小企业创新基金”、“吉林省重大科技成果转化项目”、“长春市科技局科技攻关项目”等支持。(石明山)

## 高血压病人如何安度三伏盛夏

三伏盛夏,溽暑逼人。高血压病人怎样才能保持血压稳定,安度夏呢?

一是防范脱水。三伏出汗较多,致使血液黏稠度升高,易形成血栓,增大了心肌梗死、脑梗塞的风险。因此,高血压病人要养成喝水的好习惯,每天喝2000-2500毫升白开水,清晨起床后和晚睡前各喝一杯白开水。补足水分,可降低血液黏稠度,促使血流通畅,减少和预防高血压意外事件的发生。

二是饮食清淡。高血压病人的饮食宜清淡,少油腻,忌酗酒,若是出汗多,食盐量可增加至8克。可多吃些富含维生素C、钾、钙的蔬菜瓜果,有利于降低血压,保护心血管健康。

三是科学使用空调。虽说空调给人带来凉爽,由于空调房内外是两重天,从外面高温环境进入室内,舒张的血管受到冷气刺激而急剧收缩,血压升高;走出空调房间,滚滚热浪袭来,血管便迅速扩张,血压下降。一热一冷,导致血压波动,极易诱发急性心肌梗死或中风。因此,高血压患者若使用空调,以28℃左右为宜,千万不能过低。还要定时通风换气,保持室内空气洁净。

四是适度运动。高血压病人过夏天也要坚持适度的有氧运动,如快步走、健身操、慢游泳、打太极拳、骑自行车慢行等,可增强血管壁的弹性,提高大小血管收缩和舒张的功能,改善小血管的痉挛,有利于血压的稳定。

五是调控情绪。血压高低与情绪好坏密切相关,调控和驾驭好自己的情绪,不以物喜,不以己悲,淡泊宁静。平时听听轻音乐,看看相声、小品,练练书法、绘画,和好友对奕、闲聊等,都有助于放松身心,情绪愉悦,血压也就自然而然地下降。

六是坚持服药。高血压患者过夏天不可认为血压低一点就不按时吃药,或擅自停药,以免出现血压反跳,易引发急性心脑血管事件。要定期监测血压、血脂、血糖等,让医生根据实际情况来调整用药方案,坚持服用适合自己的降压药,使血压稳定在130/80毫米汞柱,若控制在120/70毫米汞柱为理想,以平安度过炎夏热天。(杨峰)

## 健康话题

## 夏日吃苦味食品并非多多益善

盛夏酷暑,气候炎热,往往使人精神不振、倦怠乏力,此时若吃点苦味食物,具有泻火清暑的作用,对人体有利。但凡事有度,吃苦味食品太过,反而对健康不利。

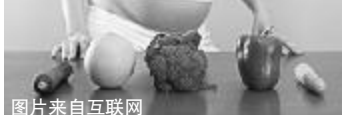
苦味食品大多性味寒凉,食用过多,有“寒中”之弊。这是因为寒凉食品往往能影响胃肠的消化、吸收,而人体的消化、吸收在祖国医学中归属脾胃,所谓“寒中”就是脾胃受寒的意思,况且人体在夏季还有“阴内”、“腹中冷”的特点,因此寒凉虽能解暑,但绝对不能太过,尤其是婴幼儿和老年人。祖国医学明确指出“苦能伤胃”、“苦寒败胃”,过食苦寒食品会导致胃痛和腹痛,甚至出现腹泻,走向事物的反面。适度的办法,就是适宜调配,不能天天甚或每餐都不离苦瓜、苦菜等食品。(宁蔚夏)

## 孕妇摄食有讲究

你知道吗,在妊娠期,一些食物的摄入可以帮助矫正某些遗传缺陷。

如果孕妇在日常生活中多增加些水果、奶制品及核桃的摄取量,就可以使所生的孩子皮肤比较白嫩;如果夫妻双方都身材较矮小,孕期里应多吃些奶类、奶制品、虾皮、海带、芝麻酱、豆腐等食品,以及鱼类、动物肝脏、禽蛋等富含维生素D的食物,并经常接受日光照射。而孕妇适当吃些含维生素A及胡萝卜素的食物如绿色蔬菜、黄红色水果等,可以促进胎儿眼珠与毛发的生长。

但要注意过犹不及的道理,多吃各种不同的食物,而不要盯着某样东西猛吃。(韦桂琼)



图片来自互联网