

膝关节的保养措施

□ 杨瑞静

膝关节是人体中最复杂且承重最多的关节之一，它支撑着我们的身体并使我们能够正常行走、奔跑和移动。然而，由于我们的不当行为、过度使用或遗传因素，膝关节可能会受到损伤或出现退化。为了确保膝关节的健康和延长其使用寿命，我们需要采取一些适当的保养措施。以下是一份全面的膝关节保养指南。

一、健康的生活方式

- 饮食：**均衡的饮食对于膝关节的健康至关重要。确保摄入足够的维生素、矿物质和蛋白质，这些对关节的润滑和强健都有帮助。避免过多摄入高脂肪、高糖分的食物，这些食物可能导致体重增加，增加膝关节的负担。
- 运动：**适度的运动对膝关节有益。有氧运动（如慢跑、游泳和骑自行车）可以增强膝关节周

围的肌肉，提高其稳定性。然而，避免过度使用膝关节的运动，如爬山和举重，这些运动可能会对关节造成压力。

- 体重：**保持适当的体重对于膝关节的健康至关重要。过重会增加膝关节的压力，加速其磨损。减轻体重可以降低膝关节的负担，延长其使用寿命。

二、保护膝关节

- 合适的鞋子：**选择合适的鞋子可以减少膝关节的负担。应选择具有良好支撑和减震功能的鞋子，以减少地面冲击力。
- 正确使用护膝：**在剧烈运动或高强度活动中，可以使用护膝来保护膝关节。但是，使用护膝的时间和程度应根据个人的活动水平和舒适度进行调整。
- 保持良好的坐姿：**长时间坐着时，应定期起身活动，以减轻膝关节的压力。

三、日常保养

- 冷热敷：**定期冷敷可以减轻膝关节的肿胀和疼痛，而热敷则有助于促进血液循环和缓解肌肉紧张。建议每隔2-3小时冷敷和热敷一次。

- 休息：**在疼痛和肿胀期间，应尽可能减少膝关节的使用，以减轻关节负担。休息有助于恢复和愈合。

- 避免突然的扭转动作：**突然的扭转动作可能会对膝关节造成伤害。在活动时，应避免突然的转身或急停。

总之，膝关节的保养需要我们 from 饮食、运动、体重、保护措施以及日常保养等多个方面入手。通过健康的生活方式和正确的保养方法，我们可以延长膝关节的使用寿命，提高生活质量。

（作者单位：河北省衡水市第八人民医院）

固定义齿常见的几个种类

□ 于彩霞

固定义齿是一种常见的牙齿修复方法，它可以将缺失的牙齿固定在牙槽骨上，从而恢复咀嚼功能。固定义齿的种类有很多，本文将介绍几种常见的固定义齿及其优劣。

一、金属冠固定义齿

金属冠固定义齿是最为常见的固定义齿之一，其特点是将人工牙冠固定在基牙上，通常采用不锈钢材料制作而成。优点在于耐用度高、稳定性好、价格便宜。缺点则在于金属表面容易磨损、色泽不佳，而且由于其材料特性，可能会导致过敏反应。此外，由于金属材质的影响，不适合用于修复前牙美学区域。

二、烤瓷冠固定义齿

烤瓷冠固定义齿是在金属冠的基础上发展而来，采用高强度瓷材料覆盖在金属基底上，具有色泽逼真、硬度高、耐腐蚀、不易变形等优点。因此，烤瓷冠固定义齿在修复前牙美学区域时更为常用。优点在于美观度高、舒适度高、使用寿命长。缺点则在于需要磨除较多的邻近牙齿，对牙齿损伤较大，而且需要定期检查瓷材

料的完整性。

三、树脂固定义齿

树脂固定义齿是一种更为先进的牙齿修复方法，采用高强度树脂材料制作而成。优点在于制作简单、快捷、成本低廉，适用于各种牙齿缺失的情况。此外，树脂材料的美观度也较高，可以满足患者对美观度的要求。缺点则在于树脂材料容易老化、磨损、脱落，需要定期更换或修复。

四、隐形义齿

隐形义齿是近年来新兴的一种固定义齿方法，它采用高分子材料制作而成，表面光滑、色泽自然，与真牙无异。优点在于美观度高、舒适度高、不影响日常社交活动。缺点则在于价格相对较高，且部分患者可能对新材料存在过敏反应。

根据实际使用情况和患者的需求，我们可以得出以下几个固定义齿的优劣比较：

- 耐用性：**金属冠固定义齿由于其耐用度高、稳定性好，因此对于一些对咀嚼功能要求不高的患者中仍然具有一定的市场。而烤瓷冠和树脂固定义齿在耐用度和

稳定性方面也有较好的表现。

- 美观度：**烤瓷冠和隐形义齿的美观度较高，适用于前牙美学区域。而树脂固定义齿虽然初期美观度稍逊于烤瓷冠，但在长期使用中仍然能够保持较好的美观度。

- 舒适度：**烤瓷冠和隐形义齿的舒适度较高，可以满足患者对美观度的要求。而金属冠和树脂固定义齿在初期可能会对口腔造成一定的不适感，但经过一段时间适应后，这种感觉通常会逐渐消失。

- 适用范围：**金属冠固定义齿适用于各种牙齿缺失的情况，但不适用于前牙美学区域。烤瓷冠和树脂固定义齿适用于各种牙齿缺失和前牙美学区域。而隐形义齿则适用于前牙和后牙区域。

综上所述，根据实际使用情况和患者的需求，我们可以选择不同的固定义齿种类。在选择时，除了考虑以上优劣因素外，还需要考虑患者的经济状况、牙齿状况等因素。建议患者在医生的指导下进行选择，以确保选择最适合自己的固定义齿种类。

（作者单位：河北省香河县人民医院）

体检时不能忽视尿常规检查

□ 袁娜

在现代健康体检中，很多人觉得尿常规检查麻烦又没有必要，往往容易被遗漏。殊不知，尿液承担着大量的人体信息。肾脏疾病起病隐匿，初期症状不明显，特别是仅有尿蛋白、尿潜血时更容易被忽视，而体检遗漏了尿常规，很容易错过了疾病的早期诊断、早期治疗的时机。

这项检查不仅可以反映人体的泌尿系统健康状况，还能在一定程度上反映其他系统的功能。本文将重点阐述体检中为何一定要重视尿常规检查，以及如何进行正确的尿常规检查。

一、尿常规检查的重要性

尿常规检查中白细胞、红细胞、尿液酸碱度、尿蛋白、尿比重、尿糖几项可帮助检查和鉴别诊断出身体有无尿路感染、尿道损伤、肾炎、糖尿病等情况。

- 白细胞：**正常尿液中会存在少量白细胞，如果每高倍视野下出现5个或5

个以上白细胞，则提示尿道有炎症，比如尿道炎、肾盂肾炎等，女性还可能有阴道炎和宫颈炎等疾病。

- 红细胞：**正常尿液中一般不会出现红细胞，如果每高倍镜下出现1-2个红细胞，则为异常情况。如果出现3个以上，则可能是有尿路结石、出血性膀胱炎、肾小球肾炎等情况。如果含有一定量红细胞，肉眼可见红色，此时尿液称为肉眼血尿，常见于尿道损伤、结石或肿瘤等疾病，如果有血凝块，还可能由血小板减少症、血友病等出血性疾病导致。

- 尿蛋白：**如果尿常规检查中尿液尿蛋白的含量增加，有可能是生理性蛋白尿，常见于剧烈运动、受寒、发热、精神紧张等。如果明确自身没有以上诱因，一般是肾脏疾病的表现。

- 尿糖：**一般是指尿液中的葡萄糖，健康人尿液中有微量葡萄糖，定性检查为阴性。尿糖定性检查呈阳性的尿液称

为糖尿，如果出现阳性，应警惕糖尿病的可能。

- 尿液酸碱度：**尿液酸碱度受食物、药物和多种疾病等因素影响。尿液酸碱度降低常见于进食肉类，服用氯化铵、维生素C等酸性药物。尿液酸碱度增高常见于进食蔬菜、水果，服用噻嗪类利尿剂、碳酸氢钠等碱性药物，提示可能存在碱中毒、膀胱炎、肾小管性酸中毒等情况。另外尿液放置过久，因尿素分解释放氨，也可使尿液酸碱度增高。

- 尿比重：**尿比重正常值一般为1.010±0.003，如果尿比重升高，>1.025的尿液称为高渗尿或高比重尿，可能是患有糖尿病、急性肾小球肾炎、肾病综合征等疾病。如果尿比重降低，<1.015的尿液，常见于大量饮水、慢性肾小球肾炎、尿崩症等情况。

二、如何进行正确的尿常规检查

- 收集尿液：**在早晨起床后，或最后

一次进食饮水后的小便，收集量充足的中段尿液进行检测。注意在留取尿液前不宜进行性生活，否则会影响尿液的准确性。

- 尿液储存：**为了避免干扰因素，应将尿液存储在干净清洁的容器中，并及时送检。如果尿液在膀胱中停留时间过长，可能会受到饮食、运动等因素的影响。

- 注意事项：**在留取尿液的过程中，应避免污染，如不要在便池或马桶上留取尿液。同时，女性在月经期不宜进行尿液检查，以免影响结果的准确性。

总之，尿常规检查是体检中不可或缺的一项重要检查项目，不要觉得麻烦就遗漏。通过正确的留取尿液和解读检查结果，我们可以及时发现泌尿系统和其他系统的病变，监督自身的健康生活习惯。因此，体检时每个人都应该认真对待这项检查。

（作者单位：华北石油管理局总医院）

自我检查可以早期发现乳腺癌

□ 于腾

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一，虽然它是一种严重的疾病，但幸运的是，通过早期发现和适当的治疗，大多数病例都可以得到有效控制。乳腺癌通常发生在乳腺腺上皮组织，其发病原因可能与遗传、激素水平、环境因素等有关。

一、自我检查的重要性

自我检查是早期发现乳腺癌的关键步骤。通过定期的自我检查，女性可以及时发现乳房中可能存在的异常肿块、结节或皮肤凹陷等异常变化。这些变化可能预示着早期乳腺癌的存在，因此应及时就医。

二、自我检查的步骤

- 了解正常乳房的形态：**了解自己的乳房形状和乳腺组织的分布，是自我检查的基础。大多数女性的乳房形状是半球形或稍扁平的。正常的乳腺组织会形成柔软、敏感的区域，而在月经周期的不同阶段可能会有一些变化。

- 正确的触摸方法：**用手指的拇指和食指轻轻握住乳房，轻轻施力去感受乳腺组织的形态。将手掌放到乳房上，从内到外轻轻移动手指，仔细检查是否有异常变化。

- 定期检查：**建议女性每月进行一次自我检查，尤其是在月经周期的稳定阶段。如果发现任何异常变化，应及时就医。

- 不同年龄段的自我检查：**年轻女性应从18岁开始定期进行自我检查，随着年龄的增长，自我检查的频率应逐渐增加。老年女性也应保持每月一次的自我检查频率。

三、特殊情况下如何进行自我检查

- 月经期：**月经期间，乳腺组织可能会出现一些肿胀和敏感，可能导致难以分辨正常的生理变化和异常变化。因此，建议在月经结束后几天再进行一次自我检查。

- 怀孕和哺乳期：**怀孕和哺乳期间，乳腺组织可能会增大，可能导致乳房表面的皮肤出现一些凹陷或皱褶。这些都是正常的生理现象，但如果发现异常变化，应及时就医。

四、出现以下情况应立即就医

- 乳房内有异常肿块或结节，质地坚硬且无法移动。
- 乳房皮肤出现凹陷或皱褶，与周围组织不协调。
- 乳房疼痛或持续的乳房不适感。
- 乳头出现分泌物，如血性、脓性或黏液样。
- 自我检查过程中发现其他任何异常变化。

五、辅助检查手段

- 触诊：**通过医生的触诊可以初步判断肿块或结节的性质。

- 乳腺超声：**乳腺超声是一种无创的检查方法，可以清晰地显示乳腺内部的结构和形态。对于较小的肿块或结节，乳腺超声可以提供有效的诊断信息。

- 乳腺X光检查（钼靶X线摄影）：**钼靶X线摄影是乳腺癌筛查的常用手段之一，可以提供更广泛的乳腺组织影像信息。对于较小的肿块或结节，钼靶X线摄影可以提供有效的诊断信息。

- 病理活检：**对于可疑的病变部位，医生可能会建议进行病理活检以确定其性质。病理活检是通过手术或穿刺取样，将组织样本送至实验室进行显微镜检查。

总之，早期发现乳腺癌的关键在于定期的自我检查和及时就医。通过正确的自我检查方法和了解相关辅助检查手段，女性可以更好地了解乳房中的异常变化，并及时获得有效的治疗。同时，女性应了解乳腺癌的基本知识，增强对疾病的认知和预防意识，共同为健康而奋斗。

（作者单位：河北省香河县人民医院）