

# 膝关节炎的预防和日常养护方法

□ 凌丽娜

特种兵式旅游作为 23 年网络热词走红于各社交媒体,旅游爱好者将此作为指南,短时间内打卡多个景区和热门体验,实现用最短的时间多看、多玩、多吃。但是这样“高效率”的旅游方式也随之带来反效果,长时间步行导致身体处于持续疲劳状态,如果平时缺乏运动,股四头肌肌肉力量不足的时,只能靠骨头去支撑完成动作,就会容易损伤膝关节。近段时间我院门诊接诊一些“旅游特种兵日行万步”后膝关节疼痛的患者,经过一段时间的中医治疗后都能得到缓解。那么有些朋友就要问了?生活中应该如何预防膝关节炎?得了膝关节炎又如何养护?

## 一、膝关节炎的预防

### 1. 减重

体重越大膝关节负荷越大,长时间的超标体重更容易造成膝关节软骨过早磨损甚至退化,从而加速退行性病变的进程。有研究表明,肥胖人群相比于体重正常的人群,半月板撕裂的发生风险增加近 4 倍,高等级软骨缺损增加近 2 倍!因此,体重超标人群及时减重很重要。

### 2. 适量运动

久坐不活动,这些不好的习惯容易导致骨骼里的矿物质含量流失减少,甚至会使得身体肌肉萎缩,进一步加重行走时膝关节的磨损。而适度的运动能够增加身体肌肉力量,很好的保留关节功能,减缓关节炎的发生。

### 3. 关节保暖

关节怕冷亦怕寒,夏天在空调房时可以常备一条围巾或毛毯盖在腿上。晚上睡觉切记不要受凉暴露膝关节部皮肤,可以穿着睡裤或者盖薄被。冬天气候严寒时更要注意温度,舍弃风度做好保暖。

### 4. 饮食

饮食方面可以吃一些增加身体热量的食物以抵御寒气,如:狗肉、羊肉、人参、红枣、桂圆等。

## 二、膝关节炎患者养护

1. 加强对膝关节的保护,佩戴护膝做好保暖。避免长时间的站立、久坐、下蹲。晚上睡觉时可以在膝关节下方垫一软枕,使肢体抬高减缓压力。

2. 避免爬山、过多次上下楼梯。家住步梯房,膝关节疼痛无法避免爬楼梯的患者,可以通过以下上下楼方式缓解膝关节压力。

①上楼梯时用自己感觉比较有力相对健康的一侧腿先迈上台阶。而下楼梯时则是先迈出相对较弱的另一侧腿。

②要将整个手掌平稳地放在台阶后再迈出下一步,这样就能借助臀部肌肉的力量带动身体活动,从而缓解膝关节的压力。

③膝盖要保持朝前避免内外八字脚,膝盖向内或者向外八字脚,都可能会加大膝关节内外侧及踝关节的压力,增加上下楼梯过程中关节损伤的风险。

④上半身保持直立避免前倾,在上下楼梯时人体重心越靠前,膝关节受到的压力就会越大,发此以往可能导致膝关节磨损及软组织炎引起疼痛。

⑤可以借助楼梯扶手或者扶着墙壁以分担膝关节压力。

⑥尽量避免携带重物爬楼梯,如果一定携带,可以选择双肩包,以均衡身体压力。

3. 适量日光照射,防止骨质疏松,必要时口服钙剂补充含钙量,饮食宜选择富含维生素、高蛋白食物。

4. 保持情绪稳定,正确对待疾病,可以听一些安神曲或者古风曲,缓解焦虑。

5. 疼痛症状缓解后可以适量运动,运

动时佩戴护膝。饭后散步以不超过 30 分钟、步数在 6000 到 8000 为宜,如果感觉不适应立即停止。可选择低强度有氧运动如太极拳、八段锦、有氧舞蹈等。

### 6. 加强功能锻炼

①每天进行一次自我按摩,双手手掌摩擦至微微发热后,用一侧手掌轻轻压住髌骨的位置进行上下研磨动作,这样做可以促进肢体局部血液循环,关节面充分接触并使软骨面逐渐光滑。

②进行股四头肌功能锻炼,可以很好的保护膝关节,延长使用寿命。方法:患者取坐位(选择平面高度与膝关节平齐的凳子),脚尖绷直慢慢抬高至 90 度后停留 10 秒再缓慢放下,两只脚交替进行,每天 1~2 次,每次完成 4 组(一组 10 个)。

③腓肠肌训练:患者平躺在床上,先将脚趾向前伸直,脚跟向后拉,然后再是脚趾向后拉,把脚跟向前推,注意的是训练过程中膝关节要保持伸直状态。

呵护膝关节,一起动起来,让我们都拥有好膝好生活。

(作者单位:广西南宁市中医医院高峰社区卫生服务站)

# 浅谈痔疮的症状及护理措施

□ 李雪华

痔疮是一种位于肛门部位的常见疾病,他可以发生在任何年龄段,随着年龄的增长,痔疮的发病率也逐渐增高。在我国,痔疮是最常见的肛肠疾病,按照发生部位的不同可以分为内痔和外痔,内痔是位于肛门齿状线以上发生的静脉曲张团块,表面覆盖黏膜,常以无痛性便血和脱出为主要症状。而外痔是位于齿状线以下,表面覆盖皮肤,可以看见,不能送入肛门内,不易出血。

## 1. 痔疮的病因

痔疮的病因主要就是由于自身的肛垫发生了下移或者是有痔区静脉发生了曲张的原因。而引起肛垫下移以及痔区静脉曲张的原因是外来不良因素的影响,比如长期的便秘或者是反复的腹泻,有慢性咳嗽等疾病导致腹腔压力的增加可以诱发痔疮的出现。另外辛辣刺激性的饮食,作息时间的不规律,疲劳,熬夜都可以引起痔疮的发作。再者由于一些慢性疾病的存在,比如年老体弱的患者,糖尿病的患者或者是高血压的患者也是痔疮的常见发病人群。

## 2. 痔疮的症状

### 2.1 痔疮的早期症状

早期痔疮症状主要有便血,肛门口有比较小的包块,有时候可以引起肿胀,瘙痒,有时候还会有一些异物感。早期的痔疮,一般来说痔核不会特别明显,不管是内痔还是外痔,基本的症状就是在大便比较干结,排便比较困难,或者排便过程中突然用力,或者吃了太多辛辣刺激饮食,或者喝太多酒,或者长时间久坐的情况下,有时候会有便血,但是出血量基本上不会很大,在排便结束,出血基本上可以自己止住。另外有时候在肛门口会有一些小痔核,有时候出现瘙痒,肿胀等等。

### 2.2 痔疮的晚期症状

痔疮晚期一般包括大便时带血或者滴血,伴痔核脱出,或者久站、咳嗽导致痔核脱出,必须用手回纳。再严重就是痔核脱出肛门不能回纳,常伴嵌顿、绞窄,如果痔疮不及时治疗,时间比较长,容易引起贫血,会导致大量的失血,导致失血性贫血,会出现头晕、乏力、面色苍白等症状。如果痔疮没有及时治疗,痔核脱出肛门外不能及时地还纳或者手法复位,会导致脱出的肿物肿胀,痔静脉曲张障碍,痔静脉淤血会形成血栓,导致疼

痛比较剧烈,发生嵌顿。如果水肿加重,反复的大便摩擦刺激,会引起脱出物破损、糜烂甚至坏死;严重时还会导致小便困难,会引起感染,导致发热等症状。

## 3. 痔疮的护理

对于痔疮患者来说,除了在医院进行一些必要的治疗以外,在日常生活中也要注意痔疮的护理。

3.1 首先要养成良好的坐便习惯,这是对痔疮护理的关键,由于长时间的排便会导致加重肛管,直肠充血,使静脉丛的淤血扩张,长期如此下去会导致痔疮的加重。其次在生活习惯上也要得到改变,比如避免久坐、熬夜或者疲劳等习惯,养成良好的生活习惯,在大便以后用温水冲洗,持续保持肛门周边的清洁,平时可以多做提肛运动,在便后发现痔核掉出应该及时复位。

3.2 当有明显的便意就立即如厕,排便时要集中精力,不要一心二用,同时痔疮患者还要注意便秘,其关键在于每天饮水足够量的水,起床后空腹喝一杯淡盐开水,这样不但能增加胃肠的蠕动,还能有利于排便的畅通,同时对痔疮病情的控制也能起到一个

良好的效果。

3.3 最主要的就是平时的饮食习惯要规律,在平时的饮食中避免接触辛辣食物这是在痔疮护理中必需的因素,因为辣椒,浓茶,芥末这种刺激性比较强的食物不仅会加重肛门局部的充血和肛窦的发炎,还会减弱血管壁的抵抗能力。所以在日常生活中多吃一些瓜果蔬菜,尤其是富含纤维素的蔬菜,这对预防和治疗痔疮有着很大的帮助。

3.4 在药品方面也可以对痔疮进行护理,痔疮药主要分为口服药、外洗药、外软膏等,痔疮疼痛主要使用软膏药物。潮湿瘙痒等症状可以口服药物,如地奥司明、迈之灵,必要时用外洗药物如中药高锰酸钾。如果痔疮比较严重,甚至影响到正常生活,而且药物治疗效果不好,可以去当地医院直接进行手术切除。

## 4. 结束语

总之,痔疮患者不仅要通过医院治疗,在日常生活中也应该注意自己的习惯、饮食和护理等,运用正确的方法对痔疮进行护理,这样才能在日摆脱痔疮的困扰。

(作者单位:山东省肥城市桃园镇卫生院)

# 血液净化的原理与方式探究

□ 严培明

当我们的身体出现了炎症、内环境紊乱、肝肾功能衰竭,或者误食了有毒的食物或药物时,身体产生的毒素就会渗透到血液中,造成血液中堆积了过多的代谢产物和毒素,而无法排出,就会引起各种身体症状,影响身体健康。通过“血液净化”能够将血液中的毒素排出体外,恢复身体正常的功能。那么到底什么是血液净化呢?下面就让我们一起来了解一下血液净化的知识。

## 一、什么是血液净化

利用相关的仪器设备,将患者的血液引出体外,在体外循环技术的作用下对患者的血液进行净化,以清除患者血液中的代谢废物、毒素和多余的水分,之后再回输到患者体

内。目的是为了维持患者身体的电解质和酸碱平衡,将各种致病因子清除体外,以达到治疗患者疾病的目的。

## 二、血液净化的原理

### 1. 弥散

在经过半透膜两侧的血液和透析液中的分子,会在限定的空间内自由扩散,保持两者浓度的相同,之后分子会从高浓度的一侧转移到低浓度的一侧。

### 2. 对流

在跨膜压(TMP)的辅助下,液体会从压力较高的一侧过半透膜,逐渐向压力低的一侧移动,液体中的溶质也会过半透膜,能够清除血液中的中小分子溶质。

## 3. 吸附

利用溶质吸附膜器或者滤器中的活性炭和吸附树脂,来吸附血液中各种有毒有害物质,从而实现清除的目的,主要应用于血液灌流、免疫吸附等环节中。

## 三、血液净化的方式

血液净化的方式可以分为:血液透析、血液滤过、血液灌流、血浆置换、免疫吸附、连续性肾脏替代治疗(CRRT)等。在实际的临床治疗中,需要根据患者的病情和身体状况选择相应的血液净化方式,但是这些方式的共同作用就是帮助患者进行血液净化。

## 四、哪些人需要做血液净化

第一,急(慢)性肾功能衰退患者,由于这

类患者的肾功能不健全,无法起到过滤的作用,会在体内沉积大量的水分,无法自行排除,负荷过重时还会出现肺水肿等症状;第二,急性呼吸窘迫综合征(ARDS)患者,利用血液净化能够清除身体炎症反应和水分,以缓解水肿;第三,严重水与电解质失衡患者,比如高钠血症、低钠血症、高钾血症、低钾血症、水中毒等;第四,慢性心力衰竭患者,可以缓解患者的生化异常和电解质紊乱;第五,中毒患者,能够有效排除体内毒素。

总而言之,我们需要了解血液净化的这些知识,在关键时刻就能派上用场。

(作者单位:河北省邯郸同爱医院)

# 卵巢囊肿的预防方法与护理措施

□ 阮利娟

卵巢囊肿是一种常见的妇科疾病,它主要影响女性的生殖系统。这种疾病可能会引发各种症状,如腹部疼痛、月经不规律等。因此,了解卵巢囊肿,采取预防措施,以及正确的护理方法是非常重要的。

## 一、了解卵巢囊肿

卵巢囊肿通常是由于卵巢上的液体积聚形成的。根据囊肿的性质和大小,它可能是一个良性病变,也可能是恶性肿瘤。一般来说,卵巢囊肿在早期可能没有任何症状,但随着时间的推移,它可能会引起一系列症状,如腹部疼痛、月经不规律、疲劳和体重增加等。

## 二、预防卵巢囊肿

1. 健康饮食:保持均衡的饮食,避免高

脂肪、高糖和高盐的食物。多吃蔬菜、水果、全谷物和低脂肪的蛋白质。

2. 定期检查:定期进行妇科检查,包括乳房 X 光检查和子宫颈抹片检查,以早期发现任何异常。

3. 保持健康的生活方式:适量的运动、充足的睡眠和避免吸烟和过量饮酒。

4. 避免过度压力:保持心理健康,避免过度压力和焦虑,这有助于预防许多妇科疾病。

5. 定期进行体检:定期进行身体检查,包括腹部触诊,可以帮助早期发现卵巢囊肿。

## 三、卵巢囊肿的护理

1. 观察症状:如果出现腹部疼痛、月经不

调、疲劳或体重增加等症状,应尽早寻求医

疗帮助。

2. 保持水分:保持充足的水分摄入有助于保持身体健康。

3. 均衡饮食:保持均衡的饮食,摄入足够的营养素,包括维生素、矿物质和蛋白质。

4. 避免刺激性食物:避免摄入刺激性食物可能会加重卵巢囊肿的症状。

5. 保持规律的作息:保证充足的睡眠,避免熬夜,有助于维护身体健康。

6. 配合医生治疗:如果被诊断为卵巢囊肿,应遵循医生的建议,进行适当的治疗。

## 四、特殊护理

对于卵巢囊肿患者,以下是一些特殊的护理建议:

1. 保持积极的心态:保持乐观的心态有助于缓解焦虑和压力,有助于身体康复。

2. 定期复查:在治疗后,应遵循医生的建议进行定期复查,以确保囊肿已被完全消除。

3. 避免剧烈运动:在恢复期间,应避免剧烈运动,以防止囊肿破裂或感染。

4. 遵循医生的药物指导:在治疗期间,应遵循医生的药物指导,按时服药,并按时复诊。

总的来说,卵巢囊肿虽然是一种常见的妇科疾病,但通过了解、预防与正确的护理方法,我们可以有效地管理它。如果您感到任何不适或疑虑,请及时咨询医生并接受专业的治疗建议。

(作者单位:河北省怀安县医院)