

## 膝关节疼痛的预防措施与治疗方法

□ 张学艳

膝关节疼痛是一种常见的健康问题,它可能会影响人们的生活质量。为了预防膝关节疼痛,我们需要了解其发生的原因,并采取适当的预防措施。

### 一、膝关节疼痛的原因

膝关节疼痛的原因有多种,包括过度使用、受伤、炎症、退化、骨质疏松等。其中,过度使用是膝关节疼痛最常见的原因之一,尤其是在进行长时间或高强度的运动时。此外,骨质疏松和退化也是导致膝关节疼痛的重要因素。

### 二、预防膝关节疼痛的措施

1.合理运动:在进行运动时,要选择适合自己的运动方式,避免过度使用膝关节的运动。同时,要注意运动强度和运动时间,避免过度疲劳。

2.保持良好的姿势:在行走、站立和坐着时,要保持正确的姿势,避免长时间保持不良姿势导致膝关节负担过重。

3.增强肌肉力量:加强腿部肌肉的力量可以减轻膝关节的负担,减少膝关节疼痛的风险。可以通过步行、跑步、游泳等有氧运动来增强肌肉力量。

4.补钙:钙是骨骼的重要组成部分,骨质疏松会导致膝关节疼痛。因此,要保持足够的钙摄入量,多吃富含钙的食物。

5.避免过度负重:避免长时间负重,尤其是单侧负重,可以减少膝关节的负担,预防膝关节疼痛。

6.定期检查:定期进行膝关节检查可以及时发现潜在的问题,如炎症、退化等,并采取相应的预防措施。

取相应的预防措施。

### 三、治疗方法

1.药物治疗:对于轻度到中度的膝关节疼痛,药物治疗是一种有效的方法。可以按疗程口服氨基葡萄糖营养关节软骨,膝关节骨关节炎引起的疼痛可以在消除炎症后使用玻璃酸钠润滑关节软骨,能明显改善滑液组织的炎症反应,增强关节液的粘稠性和润滑功能,保护关节软骨,促进关节软骨的愈合与再生,缓解疼痛,增加关节活动度。

2.物理治疗:物理治疗包括热敷、按摩、针灸等,可以帮助缓解疼痛和促进血液循环。此外,一些物理疗法还可以加强肌肉力量,减轻关节负担。

3.康复训练:对于轻度到中度膝关节疼

痛的患者,康复训练是一个很好的选择。通过加强肌肉力量和灵活性,可以减轻关节负担,预防进一步损伤。

4.手术治疗:对于严重的膝关节疼痛或结构性损伤,可能需要手术治疗。手术方法包括软骨修复、韧带重建、关节置换等。在需要手术时,请寻求专业医生的建议和治疗。

总之,预防膝关节疼痛的关键在于了解其发生的原因,并采取相应的预防措施。合理运动、保持良好的姿势、增强肌肉力量、补钙、避免过度负重以及定期检查都是有效的预防方法。在治疗方面,药物治疗、物理治疗、康复训练和手术治疗是常见的选择。重要的是要遵循医生的建议,根据个人情况选择适当的治疗方法。

(作者单位:迁安市人民医院)

## 定期检查:预防潜在健康问题的关键

□ 曾庆佳

亲爱的读者,我们每个人都有身体,而我们的身体需要定期的检查和照顾,以确保我们的健康状况始终保持在最佳状态。定期检查不仅可以帮助我们及早发现潜在的健康问题,而且还能为我们提供宝贵的机会来改善我们的生活方式,从而有助于预防未来的健康问题。今天,我们将讨论定期检查的重要性,特别是关于定期进行身体检查、血脂、血压和血糖水平检查,以及进行脑血管检查。

### 一、身体检查的重要性

身体检查是一种全面评估我们身体状况的方法,包括我们的体重、身高、血压、心率、脉搏等基本生理参数。通过定期的身体检查,我们可以及时发现一些潜在的健康问题,如

高血压、糖尿病、心脏病等。同时,身体检查还可以帮助我们识别一些生活习惯和行为模式上的问题,从而有助于我们做出必要的改变,以改善我们的健康状况。

### 二、血脂、血压和血糖水平检查

血脂、血压和血糖水平是影响我们健康状况的重要因素。定期进行这些检查可以帮助我们及时发现血脂异常、高血压和糖尿病等问题。这些问题如果不及时处理,可能会对我们的心脏、血管和神经系统造成严重的损害。因此,我们应该定期检查这些指标,并遵循医生的建议,以保持健康的水平。

### 三、脑血管检查

脑血管检查是另一种重要的定期检查方

式。它包括对脑部结构、功能和血流的评估。通过脑部MRI等先进的成像技术,我们可以及早发现脑血管疾病,如脑梗塞和脑出血等。这些疾病可能会对我们的认知功能、行为和情绪产生严重影响。因此,我们应该定期进行脑血管检查,以预防这些潜在的健康问题。

### 四、如何更好地管理自己的健康

通过以上所述,我们可以知道定期检查对于预防潜在健康问题的关键作用。以下是一些管理自己健康的方法和建议:

1.养成良好的生活习惯:健康的生活习惯是保持健康的关键。我们应该注意饮食平衡,增加蔬果摄入量,减少高脂肪和高糖食物的摄入。同时,我们应该坚持适度的运动,

保持良好的体重和体能。

2.规律作息:保持规律的作息可以帮助我们维持身体的正常功能。我们应该尽量保证每天有足够的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累。

3.定期进行健康检查:除了身体检查外,我们还应该定期进行血脂、血压和血糖水平检查,以及脑血管检查。

通过以上所述,我们可以知道定期检查对于预防潜在健康问题的关键作用。我们应该养成良好的生活习惯,保持规律的作息,并定期进行身体检查、血脂、血压和血糖水平检查以及脑血管检查。只有这样,我们才能确保我们的身体状况始终保持在最佳状态,远离潜在的健康问题。

(作者单位:廊坊市人民医院)

## 糖尿病周围神经病变的防治与康复方法

□ 牛晓媛

糖尿病周围神经病变是一种常见的糖尿病并发症,它会影响患者的神经系统,导致感觉异常、疼痛、肌无力等症状。为了科学面对和积极应对这一疾病,我们需要了解其防治与康复的方法。

### 一、防治

1.饮食控制:糖尿病患者应严格控制饮食,避免高糖、高脂食物,多摄入富含膳食纤维的食物,以保持血糖稳定。

2.运动锻炼:适当的有氧运动可以促进身体代谢,增强胰岛素敏感性,有助于控制血糖。但需注意,糖尿病患者在进行运动时应根据自身情况合理安排运动强度和运动时间。

3.药物治疗:在医生的指导下,糖尿病患者可选用降糖药物、胰岛素等药物治疗糖尿病,同时可配合使用一些神经营养药物来改

善神经病变。

4.定期监测:糖尿病患者应定期进行血糖、尿糖、尿酮体、血脂等指标的监测,以便及时调整治疗方案。

5.心理调适:糖尿病周围神经病变可能会给患者带来身体和心理上的不适,患者应保持积极乐观的心态,学会自我调节情绪,增强战胜疾病的信心。

### 二、康复

1.物理治疗:通过按摩、针灸、电刺激等物理治疗方法,可以促进血液循环,缓解疼痛和麻木等症状。

2.营养神经治疗:在医生的指导下,可选用一些神经营养药物,如维生素B族等,以促进神经功能的恢复。

3.生活习惯调整:患者应养成良好的生

活习惯,保证充足的睡眠时间,避免过度劳累。同时,戒烟戒酒,以减轻对神经系统的损害。

4.适当运动:在病情允许的情况下,患者可进行适当的运动,如散步、慢跑等,以增强体质,提高免疫力。

5.认知行为疗法:对于情绪焦虑、抑郁的患者,认知行为疗法可以帮助他们调整心态,增强应对疾病的信心。

6.家庭支持:家庭成员应给予患者关心和支持,帮助其树立战胜疾病的信心。同时,鼓励患者进行日常生活自理,以逐渐恢复社会参与。

### 三、注意事项

1.患者应遵医嘱按时服药,不要随意更改治疗方案。

2.病情严重时应及时就医,以免延误治疗。

3.定期复查,以便医生根据病情调整治疗方案。

4.在康复过程中,患者应保持积极乐观的心态,配合治疗和护理,才能取得更好的效果。

5.注意个人卫生,预防感染。由于糖尿病周围神经病变患者常伴有感觉异常,如感觉减退、疼痛、瘙痒等,容易发生皮肤受损的情况,因此保持皮肤清洁和卫生非常重要。

总之,糖尿病周围神经病变的防治与康复需要患者、家属及医生的共同努力。通过科学的饮食控制、药物治疗、心理调适、康复训练等措施,我们可以有效预防和改善这一疾病带来的不适症状,提高患者的生活质量。

(作者单位:青县中医院)

## 胆囊结石的预防措施与处理方式

□ 王斌

胆囊结石是常见的胆道疾病,其预防与处理对于维护身体健康至关重要。以下将详细介绍胆囊结石的预防方法以及常见处理方式。

### 一、预防措施

1.健康饮食:饮食应均衡,摄入足够的维生素和矿物质,控制脂肪和胆固醇的摄入。避免过度食用高糖、高脂、高盐的食物,以免导致胆汁黏稠,增加结石形成的风险。建议多食用新鲜的蔬菜、水果、优质蛋白质等,以降低结石形成的风险。

### 2.规律作息:

保持规律的作息,避免长期熬夜,有助于维持体内激素水平的稳定,防止胆汁淤积。建议尽量在晚上11点前入睡,保证每天7-8小

时的睡眠时间。

### 3.适度运动:

适当运动有助于促进胆汁的分泌和循环,降低胆固醇含量,预防结石形成。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、跑步、游泳等。

### 4.定期体检:

定期进行胆囊B超检查,及早发现胆囊结石,并可结合血常规、肝功能等检查,评估身体状况。此外,还可以进行生化指标的检测,如血糖、血脂、尿酸等,以了解身体内环境的变化。

### 5.避免过度饮酒:

长期饮酒会导致胆汁淤积,增加结石形成的风险。因此,应避免过度饮酒,以减少胆囊结石的发生几率。

除了以上预防措施外,良好的生活习惯

和健康的生活方式也是预防胆囊结石的关键。建议保持积极乐观的心态,避免过度焦虑和压力,选择适合自己的运动方式和强度,避免长时间久坐。同时,要保持良好的口腔卫生,定期刷牙和漱口,以减少口腔细菌的感染风险。

### 二、处理方式

1.一般治疗:对于无症状的胆囊结石患者,可以先进行观察,定期进行B超检查。如果出现疼痛、黄疸等症状,应及时就医。

### 2.药物治疗:

根据医生建议,可采用利胆药物进行治疗,以降低胆固醇含量,缓解症状。常用的利胆药物包括熊去氧胆酸、胆酸等。但药物治疗不能根治胆囊结石,需定期复查。

### 3.外科手术:

当胆囊结石引起严重症状或威胁患者生命时,可考虑进行外科手术。手术方式包括腹腔镜胆囊切除术和开腹胆囊切除术两种。具体手术方式需根据患者情况由医生决定。在手术前,需要进行充分的评估和准备,包括评估患者的身体状况、麻醉风险等。

总之,预防和处埋胆囊结石的关键在于保持良好的生活习惯和健康饮食。通过定期体检、适度运动、避免过度饮酒等措施,可以及早发现胆囊结石并采取相应的处理方法。在处埋胆囊结石时,应遵循医生的建议,选择合适的治疗方式,以确保患者的身体健康。同时也要注意避免过度治疗或恐慌,保持良好的心态对于应对胆囊结石非常重要。

(作者单位:霸州市疾病预防控制中心)