

骨关节炎中医防治要略

□ 韦浩

一、骨关节炎的病因

1、年龄:年龄是最主要的危险因素,随着年龄增长,骨关节炎的发病率也会逐渐增加。同时,关节的频繁使用也可能导致软骨发生炎性改变,同时老年人软骨中水的含量也会增加,造成软骨的蛋白质分解,从而引发骨关节炎。特别是在45岁以上女性中更为常见,50岁以上女性约60%会受到影响。

2、肥胖:体重的增加会增加关节的负担,并由于姿势、步态等改变,导致关节的生物力学发生变化。大多数肥胖者膝关节病变的常见部位集中于内侧软骨,尤其是缺乏运动的肥胖者更容易罹患此病,而且肥胖还与远端指间关节炎密切相关。

3、遗传:不同种族和不同人群之间骨关节炎的患病率有所不同,因此可以推断遗传因素与骨关节炎有关。

4、雌激素:女性患骨关节炎的发病率较高,尤其是在绝经后明显增加,且与关节软骨中发现雌激素受体有关。因此有学者推测女性患者与雌激素有关。

5、关节形态:髌关节和膝关节与关节形态的关系最为密切。研究表明,儿童髌关节病变常常会导致青年髌关节骨关节炎,轻度髌臼发育不良是青年髌关节骨关节炎的原因,

而大部分膝关节骨关节炎患者存在膝内翻的变化。

6、关节损伤及过度使用:十字韧带和半月板的损伤会增加关节软骨面的局部负荷和磨损;严重的创伤,特别是骨折,也可能改变其他部位的功能,导致骨关节炎的发生。职业工种(如矿工、野外工作者、运动员和舞蹈演员的跖趾关节、纺织工的手指关节等)的患病率较高。研究表明,无电梯楼房居民患膝关节痛和膝关节骨关节炎的发病率均高于平房居民。

发病部位不同,骨关节炎的症状通常不同。手骨关节炎有关节疼痛、手指畸形等表现;膝骨关节炎有关节疼痛、关节肿大、膝内翻等表现;髌骨关节炎有关节疼痛、活动受限等表现;足骨关节炎有足趾疼痛、骨性肥大、拇指外翻等表现;脊柱关节炎有疼痛、僵硬等表现。

二、骨关节炎的中医治疗方法

骨性关节炎的中医治疗主要分为内治法和外治法。中医内治法主要是中药的口服,根据不同的病情分成几型,肝肾不足型患者会出现膝痛反复发作、膝关节无力、关节变形或膝关节的内翻等症,同时可伴有耳鸣、腰酸,患者舌淡、苔白、脉细或脉弱,一般分为偏

阴虚跟偏阳虚,偏阴虚主要用左归饮,偏阳虚用右归饮加减。脉络瘀滞型病人主要为关节针刺样疼痛,而且痛有定处,固定不移,负重或劳累后疼痛增加,关节出现僵硬、屈伸不利、活动困难,部分病人还有形体消瘦、腰膝酸软、倦怠无力的症状,舌脉主要为舌淡,苔薄白,脉沉细或细涩,主要用身痛逐瘀汤加减。湿热下注型病人可出现膝关节的疼痛,膝关节红肿和灼热感,冷敷会觉得较舒服,患者感觉受寒疼痛增加以及关节活动明显受限,小便黄赤,舌红,苔黄腻,脉滑数,方药主要使用四妙丸加减。寒湿阻痹型病人会出现膝关节肿胀,膝关节内有积液,膝关节会出现酸重沉着,活动不利,疼痛时间较长,阴雨天寒湿天疼痛加重,患者舌淡红,苔薄白腻,脉濡缓,方药主要采用独活寄生汤加减。外治法主要采用中医的外敷、熏洗、针灸治疗、推拿治疗、小针刀治疗及银质针治疗等。

三、护理措施以及中医预防措施

中医护理骨关节炎患者主要可以从以下几个方面入手:

1、针灸:可以通过针刺有关穴位以及相应的经络,促进气血的流通,达到缓解疼痛、活络骨关节的作用。

2、中药熏洗:选用温热开散的中草药材进

行熏洗,可以促进血液循环,改善局部气血不畅的情况。

3、推拿按摩:采用推拿按摩的方式,可以放松肌肉、活络关节,缓解疼痛、改善肌肉僵硬的情况。

4、中药内服:根据患者不同病情,选用不同的药方进行内服,通过中药的温通、活血、祛风等作用,缓解疼痛、改善局部循环。

5、养生保健:注意饮食调节,避免过度食用寒凉、辛辣等食物,适当运动,增强体质,预防骨关节炎的发生。

简单来说,最基本的是对骨关节炎的家庭护理,通常在日常生活中进行。首先,我们得避免做些加重关节损伤的动作,比如负重和爬楼梯。比如,对于有运动的老年人来说,做一些太极拳运动对骨关节炎不好。如果骨骼和关节确实达到一定程度的严重程度,可以用手杖或拐杖帮助减轻肢体的重量,达到缓解症状的目的。此外,还可以做有症状的功能锻炼,包括关节周围按摩、股四头肌拉伸、股四头肌力量训练等,可以达到增强肌力、增强身体关节稳定性的目的,减轻骨关节炎的临床症状。

(作者单位:广西河池市都安瑶族自治县人民医院外科二病区)

糖尿病的常见误区和科学解答

□ 周胡丽

糖尿病是一种常见的慢性疾病,全球数以亿计的人受其影响。然而,由于对糖尿病的了解不足,许多人对糖尿病存在着各种误区。这些误区不仅影响患者对疾病的正确认识,还可能导致不科学的治疗方法,从而加重病情。本文将针对糖尿病的常见误区进行分析,并给出科学的解答,帮助大家更好地理解和管理糖尿病。

一、糖尿病患者必须完全避免糖类食物

误区分析:很多人认为糖尿病是由于吃糖引起的,因此,糖尿病患者必须完全避免含糖类食物。这种观点在许多患者中非常普遍,甚至有些人认为所有含糖的食物都不能吃。

科学解答:事实上,糖尿病并非完全由糖类食物引起,而是由胰岛素功能的异常或不足所致。对于糖尿病患者,最重要的是控制总的碳水化合物摄入量,而不是完全避免糖类食物。适量的糖类食物,特别是低升糖指数的食物(如全谷物、蔬菜等),可以在饮食中合理安排。过度限制糖类摄入反而可能导致营养不良或低血糖。

二、糖尿病患者只能依赖药物治疗

误区分析:有些糖尿病患者确诊后,

往往会产生“药物依赖”的心理,认为只有通过药物才能控制血糖,从而忽视了饮食管理、运动和生活方式改变的重要性。这种观念可能会导致患者忽略自身在糖尿病管理中的主动性,把所有希望全部寄托在药物上,进而产生对药物的过度依赖,甚至可能因为副作用或长期使用药物而产生心理负担。这种误区的存在,不仅容易影响患者的治疗效果,还可能让他们忽视其他有效的控制措施。

科学解答:糖尿病的管理是一个系统工程,不能仅仅依赖于药物治疗,还包括饮食控制、运动、心理调整和健康生活方式的全面干预。药物的作用固然重要,但是其效果往往需要通过饮食、运动和生活习惯的调整来达到增强的效果。例如,科学的饮食管理可以帮助控制血糖波动,使其保持在合理的区间。规律的运动能够改善胰岛素敏感性,减轻体重,还能帮助心血管健康。而生活方式的改变,如戒烟限酒、保持充足的睡眠和良好的心理状态,也有利于糖尿病的管理。因此,糖尿病患者应将药物治疗与非药物干预相结合,形成全面的管理策略,以达到最佳的控制效果。

三、糖尿病只影响血糖

误区分析:一些人误以为糖尿病只影响血糖水平,因此只关注血糖值的变化,忽视了糖尿病对其他器官的潜在影响。

科学解答:糖尿病不仅仅影响血糖,它对全身的多个器官系统都有影响。长期高血糖会损伤心脏、血管、眼睛、肾脏和神经系统,增加心血管疾病、视力丧失、肾功能衰竭等风险。因此,糖尿病患者管理血糖的同时,也要定期检查心脏、肾脏、视力等,并采取预防措施预防并发症的发生。

四、二型糖尿病无法逆转

误区分析:二型糖尿病通常被认为是一种慢性、不可逆转的疾病,许多人因此认为一旦确诊,病情只会逐步恶化。这种误解让患者产生了消极的治疗态度,认为即使努力也无法改变病情,从而缺乏积极采取干预措施的动力。

科学解答:实际上,二型糖尿病在早期阶段是有可能通过生活方式的改变得到缓解甚至逆转的。研究表明,通过减重、健康饮食和增加身体活动,有些患者的血糖可以恢复到正常范围,甚至不再需要药物治疗。尽早采取积极的干预措施,二型糖尿病的疾病

是可以得到良好控制甚至逆转的。

五、胰岛素治疗会让病情变得更严重

误区分析:许多人认为一旦开始使用胰岛素,就意味着病情已经严重恶化,并且胰岛素治疗会让身体对胰岛素的依赖性更强,导致病情进一步加重。

科学解答:胰岛素治疗并不意味着病情恶化,而是一种必要的治疗手段,尤其是在其他药物无法有效控制血糖时。胰岛素帮助补充体内不足的胰岛素,控制血糖水平,并减少并发症的风险。早期使用胰岛素可以更好地保护胰岛功能,延缓病情进展。正确使用胰岛素并不会加重病情,反而是帮助患者更好地管理糖尿病的重要措施。

总之,糖尿病虽然是一种慢性疾病,但通过科学的管理和正确的治疗,患者完全可以控制病情,过上健康的生活。了解糖尿病的常见误区并以科学的方法应对,是每位患者和家属都应该具备的知识。希望大家能更清楚地认识糖尿病,远离误区,从而在日常生活中更好地管理这一疾病。健康的生活方式、合理的饮食和积极的治疗相结合,才能让糖尿病不再成为生活的负担。

(作者单位:广西壮族自治区江滨医院)

浅谈常见急腹症的超声诊断表现

□ 赵丽玲

急腹症是指突然出现的腹部疼痛,这种情况的发生可能与多种常见的疾病有关,而超声检查则是帮助医生区分这些疾病、了解患者病情以及制定治疗措施的关键。那么,你知道常见的几种急腹症在超声检查中的表现是怎样的吗?

一、阑尾炎

阑尾炎是一种在人体肠道名为阑尾的一处盲管因多种因素影响而产生的炎症病变,属于一种相对常见的疾病。但是,阑尾炎这种疾病的发展会对患者的身体健康造成巨大的影响,因此在发病的早期就进行相应的治疗是临床应对阑尾炎的关键措施,绝大部分在早期就接受了治疗的阑尾炎患者都能够有效的康复,但如果患者延误了阑尾炎的诊断与治疗,就有可能引发一些相对严重的并发症,严重的情况下甚至会导致患者的死亡。而在进行急腹症超声检查的过程当中,阑尾炎会在超声影像当中表现出阑尾直径大于6毫米、阑尾壁厚度超过2毫米、阑尾内部回声不均、阑尾内部及周围出现积液甚至脓肿等表现。只有借助超声检查确认阑尾的位置与状态,医护

人员才能及时判断患者是否属于阑尾炎并进行及时的治疗。

二、胆囊炎

胆囊炎是一种由于胆管梗阻、细菌感染、缺血以及其他多种因素引起的急性或慢性炎症病变,同时也是临床上常见的一种急腹症,其发病率仅次于阑尾炎,如果不及时的话还会导致胆囊萎缩、胆囊坏疽、胆囊穿孔以及弥漫性腹膜炎、急性胰腺炎甚至胆囊癌等严重的并发症!而在超声检查当中,胆囊炎会出现胆囊壁厚度超过3毫米、胆囊壁双层影像、胆囊体积明显增大、胆囊内结石以及胆汁淤积、周围液体、毛糙性改变等,这些表现能够帮助医护人员准确的发现胆囊壁的变化及结石的存在,对急性胆囊炎的诊断具有非常重要的作用。

三、肠梗阻

肠梗阻指的是人的肠道内容物如食物、液体以及气体在肠腔内的正常通过受到阻碍的一种病理状态,这种疾病可以发生在肠道的任何位置,而发生肠梗阻的位置以及原因则会直接影响患者的症状,但大多数患者都会出现明显的腹痛、腹胀、呕吐、排便排气停

止等情况,如果不及时的处理甚至可能导致一些危及生命的并发症!在超声检查当中,肠梗阻的表现主要包括肠管扩张、肠道蠕动异常、肠道壁改变等,而且梗阻的部位还会因梗阻的原因不同而出现不同的声像图特征,这可以帮助医护人员快速确定梗阻的类型和严重程度,从而对患者采取及时有效的治疗措施。

四、异位妊娠

异位妊娠又称宫外孕,这是一种临床上相对常见的妇科急腹症,指的是孕妇体内的受精卵在其子宫腔内膜之外的其他地方如输卵管、卵巢、宫颈甚至腹腔等部位着床发育的情况,同时也是导致孕产妇死亡的主要原因之一。而在超声检查过程当中,不同类型的异位妊娠往往会展现出不同的特征,比如胎囊型异位妊娠就会在超声影像中发现附件区的完整妊娠囊,有些停经6周以上的孕妇进行经阴道超声时还可观察到卵黄囊与胚胎;衰减包块型异位妊娠会在患者的附件区发现边界不清、形态不规则的混合性包块,而且患者的盆腔内还能发现游离液体,等等。

五、腹主动脉瘤

腹主动脉瘤是一种由于腹部主动脉发生

异常扩张而形成的病变,当其直径超过正常值的50%以上时即可认为是腹主动脉瘤,如果不及时治疗可能会导致腹主动脉瘤破裂,就会导致患者在很短的时间内因失血休克而死亡!而在超声检查当中,腹主动脉瘤的表现主要包括腹主动脉的形态异常变化与囊状扩张、动脉壁回声增强且出现声影以及腹壁回声等情况。如果患者的腹主动脉瘤内部形成了血栓,则还能看到回声增强区域或是不均匀的区域。另外,如果使用彩色多普勒超声进行检查,那么医护人员还能发现患者腹主动脉瘤区域的血流速度变化,这对于腹主动脉瘤进展的检测以及手术方案的制定都是非常关键的!

超声检查在急腹症的诊断中具有不可替代的地位,它不仅可以提供实时的影像信息,还能帮助医生快速判断病情的严重程度,为患者制定合适的治疗方案。如果人们在日常生活当中遇到突发的腹部疼痛,请及时前往医院进行超声检查,这样才能尽早确诊急腹症并采取适当的治疗措施。

(作者单位:中国人民解放军联勤保障部队第九二三医院)