

# 膝关节炎的中医治疗方法

□秦辉东

## 膝关节炎的症状

膝关节炎,俗称“膝风湿”,是中老年人常见的一种退行性骨关节病。随着年龄的增长,关节软骨逐渐磨损,导致骨头直接摩擦,引发疼痛、肿胀等症状。有相关数据显示,65岁以上人群膝关节炎发病率大约为50%,75岁以上人群膝关节炎发病率高达80%。这充分说明了膝关节炎给老年群体带来的健康风险。那么,膝关节炎有哪些典型症状呢?

**疼痛** 这是膝关节炎最明显的症状,初期可能只是走路或上下楼梯时感到疼痛,随着时间的推移,疼痛会持续并加重。

**肿胀** 除了疼痛之外,关节周围软组织会因为炎症而肿胀。

**僵硬** 早晨起床或久坐后,关节会感到僵硬,需要一段时间才能

活动开。

**关节变形** 随着病情的发展,关节会出现畸形,如内翻或外翻。

**活动受限** 关节的活动范围会受到限制,影响日常生活。

**发出声响** 行走或弯曲膝盖时,会听到关节发出“咔嚓”的声音。

## 中医治疗方法

在膝关节炎治疗中,中医具有突出优势,且治疗方法多样化。下面简要总结临床常用的中医治疗方法,方便大家了解。

**中药熏洗** 治疗过程中,取川芎、红花、艾叶等中药,煎煮后熏洗患处,有活血化瘀、消肿止痛的效果,改善局部血液循环,缓解患者的疼痛和肿胀程度。

**针灸** 在足三里、阳陵泉、委中等特定穴位刺入细针,调整气血,

有通经活络、消肿止痛的效果。

**拔罐** 在患处或相关穴位放置拔罐器,利用负压吸出局部瘀血,达到通经活络、消肿止痛的目的。

**推拿按摩** 治疗期间,对患者的膝关节及周围肌肉进行手法按摩,帮助患者放松肌肉,改善关节活动度,减轻患者的疼痛感。

**中药内服** 在膝关节炎治疗中,独活寄生汤、桂枝芍药知母汤等中成药应用普遍,主要起到调和阴阳、补益气血、强筋壮骨的作用。

**膏药贴敷** 狗皮膏药、跌打损伤膏等在膝关节炎治疗中应用普遍。将上述膏药贴敷在患处,有消炎止痛、活血化瘀的效果。

**食疗** 中医有“药食同源”的说法。建议膝关节炎患者在日常生

活中多吃黑豆、核桃、红枣、桂圆、外,不建议长时间跑步或参与剧烈运动,以免损伤膝关节。

**如何预防膝关节炎**

在日常生活中,膝关节炎的中医治疗固然重要,但科学预防也非常必要。我们要明确膝关节炎的危害,日常注意控制体重,适度运动,并补充钙、维生素D等,呵护我们的膝关节,把膝关节患病风险降到最低。

**控制体重** 体重过重会增加膝关节的负担,导致关节提前磨损。通过合理饮食和适量运动,维持正常体重,可以有效减轻膝关节的压力。

**适度运动** 建议大家日常进行骑行、游泳等低冲击性运动,通过适度运动,使膝部肌肉力量增强,以免对膝关节造成过大压力。此

外,不建议长时间跑步或参与剧烈运动,以免损伤膝关节。

**补充钙、维生素D** 补充钙、维生素D有益于骨骼健康,每天要摄入充足的钙质,适当晒太阳,这样有助于维护骨骼和关节的健康。

**保护膝关节** 避免长时间跪坐或久蹲,也不要进行重复性的膝盖使用动作。日常注意保暖,避免膝关节受到寒冷刺激。

膝关节炎是一种常见的老年疾病,但只要及时发现并采取正确的治疗措施,就可以有效控制病情,提高生活质量。中医治疗膝关节炎的方法多种多样,可以根据具体情况选择合适的治疗方法,并注意预防,呵护膝关节。

(作者供职于四川省三台县中医院)

# 甲状腺结节的诊断与治疗

□翟芳龙

## 认识甲状腺结节

甲状腺作为内分泌系统的重要成员,扮演着调节人体代谢、促进生长发育等关键角色。

甲状腺结节是甲状腺细胞在局部异常增生而形成的肿块。这些肿块可能是单个或多个,质地可以是实性的,也可以是囊性的。甲状腺结节的患病人群广泛,不分年龄和性别。据流行病学统计数据显示,女性的发病率明显高于男性,约为男性的3.83倍。同时,有放射暴露史和甲状腺结节家族史的人群发病率也较高。

甲状腺结节的症状因病情而异。在大多数情况下,甲状腺结节是无症状的,患者往往是在体检或进行颈部超声检查时发现的。即使存在症状,也往往表现为颈部疼痛、咽喉部异物感或压迫感等非特异性表现。只有当结节过大或呈侵袭性生长时,才可能压迫食管、气管和神经等邻近组织,导致吞咽困难、呼吸困难和声音嘶哑等。

## 甲状腺结节的分类与诊断

根据甲状腺结节的性质,我们可以将其分为良性和恶性两大类。良性结节主要包括甲状腺腺瘤、结节性甲状腺肿等,恶性结节则主要是甲状腺癌。诊断甲状腺结节的方法主要有以下几种。

**触诊** 医生可以通过触诊初步判断甲状腺结节的大小、质地和位置等信息。但触诊的准确性受医生经验和患者个体差异的影响较大。

**超声检查** 超声检查是诊断甲状腺结节的首选方法。通过高分辨率的超声图像,医生可以清晰地观察到结节的形态、边界、回声等特征,从而初步判断结节的性质。同时,超声检查还可以发现一些不易被触诊发现的微小结节。

**细针穿刺活检** 对于可疑的恶性结节,医生可以进行细针穿刺活检以获取结节组织样本进行病理学检查。这是诊断甲状腺结节恶性程度最可靠的方法之一。

## 甲状腺结节的预防与治疗

预防甲状腺结节,我们可以从以下几个方面入手。

**保持健康的生活方式** 合理饮食、规律作息、适度运动等有助于维持身体健康状态,减少甲状腺结节的发生风险。

**避免长期暴露于电离辐射下** 对于从事与电离辐射相关工作的人员,应做好防护措施,减少电离辐射对甲状腺的损伤。

**注意碘的摄入量** 合理摄入碘元素是预防甲状腺结节的重要措施之一。在日常生活中,我们可以从食用含碘食物(如海带、紫菜等)或补充碘盐来满足身体对碘的需求。但也要注意不要过量摄入碘元素,以免对甲状腺造成负担。

对于甲状腺结节的预防,应根据结节的性质、大小、生长方式和功能状态等因素综合考虑。对于良性结节且无症状的患者,一般不需要特殊治疗,只需定期复查监测即可。对于有症状的良性结节或恶性结节患者,则需要根据具体情况选择适合的治疗方法,如药物治疗、手术治疗、放射性碘治疗等。

总之,甲状腺结节是一种常见的甲状腺疾病,只要我们了解相关知识,就能更好地应对这一疾病,保护我们的甲状腺健康。

(作者供职于河南省息县人民医院)

# 分娩前要做哪些准备工作

□李晓茹

分娩是自然界赋予的崇高仪式,不仅涉及生理变化,还深深植根于家庭情感与责任的交织之中。为了确保分娩的顺利进行,我们需要做好充分的准备工作!

## 心态篇:笑对风雨,心向阳光

保持乐观的心态非常重要。想象一下,你正站在一场盛大演出的后台,紧张又兴奋,但记住,你可是这场生命大戏的主角!深呼吸,告诉自己:“我准备好了,我和宝宝都是最棒的!”同时,和家人朋友分享自己的感受,他们的鼓励和支持就像舞台上的聚光灯,让你更加自信内耀。

## 知识武装:做自己的超级英雄

接下来,我们需要掌握一些基本的分娩常识和应对技巧。比如,了解自然分娩与剖宫产的区别,学习拉玛泽呼吸法来减轻分娩疼痛,还有产后恢复的小贴士。现在网络资源丰富,找些靠谱的视频、文章或者参加产前课程,让知识成为你最坚实的后盾。

## 物资准备:打造温馨“小窝”

是时候为即将到来的小宝宝准备一个舒适的小巢了。在奔向商店选购五彩缤纷的装饰品之前,记得确保以下“必备物品”已经准备妥当。

准备待产包是首要任务,务必确保包内含有妈妈的必需品,如更换的衣物、卫生巾或专为产妇设计的安睡裤、吸奶器、产褥垫、刀纸、舒适的拖鞋以及哺乳衣。宝宝的用品也不可缺少,包括多套纯棉的婴儿衣物以便更换、尿布或纸尿裤、湿巾、小被子以及柔软的纸巾。同时,别忘了准备证件包,里面应包含身份证、医保卡、产检记录等,这些是入院时必不可少的证件。

## 环境营造:家的感觉,最安心

除了物质上的准备,营造一个温馨舒适的环境也同样重要,家里的布置可以稍微做些调整,比如把婴儿床放在靠近大床的位置,方便夜间照顾;在房间里放些轻柔的音乐或自然环境的白噪音,帮助宝宝适应新环境;甚至可以挂上一些可爱的卡通挂画,让房间充满童趣。

## 团队协作:不是一个人在战斗

分娩不是妈妈一个人的战斗,伴侣的角色同样重要,提前商量好分娩时的分工,比如谁来负责照顾产妇的情绪、谁来跑腿买东西、谁来做好家里的其他事务等。此外,不妨一起参加产前课程,学习如何正确抱宝宝、换尿布、喂奶等技能,让新手爸爸也能快速进入角色。

## 身心放松:给自己一点空间

在忙碌的准备之余,别忘了给自己留一点私人空间,无论是洗个热水澡、看场轻松的电影,还是简单地做个瑜伽冥想,都是对自己身心的极好放松。分娩前保持良好的身心状态非常重要,它不仅能帮助你更好地应对分娩过程中的挑战,也能让你在产后更快地恢复元气。

记住,每一个细节的准备都是出于对新生命无尽的爱与期待。虽然过程中可能会有小插曲,但请相信,当第一声啼哭响起时,所有的努力与等待都将化作无尽的喜悦与幸福。

(作者供职于山东省聊城市东昌府区妇幼保健院)

# 什么是药物光敏反应

□孙清海

您可能不知道,如果在服用特定药物期间直接暴露在强烈阳光下,可能会引发药物光敏反应,导致皮肤上出现小红点。因此,吃了这些药就需要做好防晒工作。

## 什么是药物光敏反应

药物光敏反应,是指服用某些药物后在光照刺激下可引起人体过敏,主要表现为色素沉着,皮肤变黑,出现皮疹、红斑、水肿,同时伴有瘙痒、灼痛。重者还会引发水泡,溃破后可形成溃疡或糜烂。某些情况下,皮疹可能出现在未经阳光直接照射部位的皮肤上。

## 光敏性药物有哪些

**抗菌药物** 喹诺酮(沙星)类抗菌药光敏反应发生率较高,代表药物有左氧氟沙星、环丙沙星等。此外,四环素、氯霉素也可能引起光敏反应。

**抗过敏药** 如氯苯那敏(扑尔敏)、苯海拉明等。

**解热镇痛药** 常见的有双氯芬酸、布洛芬。

**治疗痤疮药物** 含有维A酸类痤疮膏,如维A酸。

降糖药 磺脲类降糖药在服用后也需要注意防晒,如格列苯脲等。

**降脂药** 在降脂药中,非诺贝特的光毒性最强,这与服药剂量和光照强度有关。此外,阿托伐他汀可能造成光照性红斑并引发水肿。

**避孕药** 尤其是含雌激素、孕激素的口服避孕药。

**利尿降压药** 如呋塞米、氢氯噻嗪(不要忽视在复方降压药中含有的此药成分)。

**抗心律失常药** 胺碘酮的光毒性症状为蓝灰色皮肤色素沉着、金褐色色素沉着、皮疹、眼部不适、晶状体混浊及黄斑。

**如何预防药物的光敏反应**

**服药后5天内都应防晒** 由于药物在体内代谢和排出需要一定时间,建议在用药期间及停药后至5天内注意防晒。这里说的防晒,不仅要躲避阳光,还应避免接触紫外线。即使是夏季的阴天,如果是在上午10点到下午3点,也应注意涂抹防晒霜、撑遮阳伞、穿长袖衣服。

**饮食也有讲究** 服药期间最好少

吃香菜、芹菜、油菜、芥菜、荠菜、菠菜、马齿苋、荞麦、槐花等富含光敏性物质的食物,它们能增强皮肤对紫外线的敏感性,增大过敏风险。

**过敏体质更应预防** 如果在春季容易出荨麻疹,或者有相关药物过敏史的人,更应在服用这类药后注意防晒。

由于身体情况不同,过敏症状的轻重也不同,服药后应注意观察,以免在较严重时才被发现。

**注意事项**

药物的光敏作用一年四季均可发生!特别是在夏季进行户外工作,外出游玩时更应警惕。

有光敏反应史的人慎用光敏药物,看病时应主动告知医生。

建议大家用药前仔细阅读药品说明书,了解其是否为光敏药物,提前做好防晒准备。

最后临床药师提醒大家,容易引起光敏性的药物,一天一次的可以睡前吃,睡前涂抹;一日多次的使用后尽量避免日光照射;不得已外出时,要注意防晒,如戴墨镜、涂防晒霜等方式。

(作者供职于山东省潍坊市中医院)

# 虫蛇咬伤的紧急处理

□李朝军

在野外探险、徒步旅行或进行其他户外活动时,如果不幸被虫蛇咬伤,正确的紧急处理和自救技巧非常重要。

## 虫蛇咬伤的紧急处理

**保持冷静** 遭遇虫蛇咬伤时,首先要保持冷静,不要惊慌失措。尽量记住咬伤你的虫蛇的特征,以便后续就医时向医生提供准确信息。

**迅速脱离危险环境** 尽快离开咬伤地点,避免再次被咬伤。如果可能的话,用树枝或石头将咬伤部位与身体其他部位隔开,以减少毒液扩散。

**减少毒液吸收** 对于毒蛇咬伤,尽量保持咬伤部位低于心脏位置,以减少毒液通过血液循环进入身体其他部位。同时,避免剧烈运动,以免加速血液循环,增加毒液吸收。

**清洗伤口** 用流动的清水或生理盐水清洗伤口,以去除表面的污垢和毒液。注意不要用酒精、碘酒等刺激性液体清洗伤口,以免加重组织损伤。

**绑扎伤口** 在伤口上方(近心端)用绷带或布条进行绑扎,以减缓毒液扩散。注意绑扎力度要适中,以免影

响血液循环,每隔15分钟~20分钟松开一次,每次1分钟~2分钟,以防止肢体缺血坏死。

**尽快就医** 在完成以上紧急处理后,应尽快就医。向医生详细描述咬伤情况,包括咬伤时间、地点、虫蛇特征等,以便医生制订适合的治疗方案。

**虫蛇咬伤的自救技巧**

了解常见虫蛇及其毒性 在户外活动前,了解所在地区常见的虫蛇种类及其毒性。这样,在遭遇咬伤时,可以根据咬伤者的症状和体征,初步判断是否为毒蛇咬伤,以便采取相应的自救措施。

**携带必要的急救药品和工具** 户外活动时应携带必要的急救药品和工具,如抗过敏药、止痛药、绷带、消毒剂等。这些物品在遭遇虫蛇咬伤时可能起到关键作用,帮助减轻症状,延缓毒液吸收。

**寻求他人帮助** 在遭遇虫蛇咬伤时,如条件允许,应尽量寻求他人帮助。可以向同伴或附近居民求助,让他们协助进行紧急处理和送医。同

人的心理支持。因此,在对抑郁症患者进行家庭护理的时候,应当多和患者进行沟通和交流,多给予其鼓励和支持,帮助其树立自信心,并疏导患者的消极情绪,通过说理的方式耐心对其劝导,尽量满足患者的心理需求,以免对患者的情绪产生刺激。此外,在对抑郁症患者进行心理护理的时候,需要从侧面进行诱导,找出心理问题的原因,这样才能有效缓解患者的病情,帮助他们从多个角度对问题进行思考,找出心理问题的关键,并通过耐心、爱心以及柔和的语气和关心的语言帮助患者解开心理结。

**做好生活护理**

由于抑郁症患者的睡眠质量不佳,食欲不振,因此,在对患者进行家庭护理的时候,需要做好生活护理,可以为患者做一些喜欢的食物,为其营造一个安静、舒适的休息环境。对于一些病情较轻的患者,还可以鼓励其进行一些轻松的休闲活动,如看电视、听音乐、养花等,分散患者的注意力,缓解病情,使其早日恢复健康。

总之,在对抑郁症患者进行家庭护理的时候,应当多和患者进行沟通和交流,多给予其鼓励和支持,帮助其树立自信心,并疏导患者的消极情绪,通过说理的方式耐心对其劝导,尽量满足患者的心理需求,以免对患者的情绪产生刺激。此外,在对抑郁症患者进行心理护理的时候,需要从侧面进行诱导,找出心理问题的原因,这样才能有效缓解患者的病情,帮助他们从多个角度对问题进行思考,找出心理问题的关键,并通过耐心、爱心以及柔和的语气和关心的语言帮助患者解开心理结。

**做好生活护理**

由于抑郁症患者的睡眠质量不佳,食欲不振,因此,在对患者进行家庭护理的时候,需要做好生活护理,可以为患者做一些喜欢的食物,为其营造一个安静、舒适的休息环境。对于一些病情较轻的患者,还可以鼓励其进行一些轻松的休闲活动,如看电视、听音乐、养花等,分散患者的注意力,缓解病情,使其早日恢复健康。

总之,在对抑郁症患者进行家庭护理的时候,应当多和患者进行沟通和交流,多给予其鼓励和支持,帮助其树立自信心,并疏导患者的消极情绪,通过说理的方式耐心对其劝导,尽量满足患者的心理需求,以免对患者的情绪产生刺激。此外,在对抑郁症患者进行心理护理的时候,需要从侧面进行诱导,找出心理问题的原因,这样才能有效缓解患者的病情,帮助他们从多个角度对问题进行思考,找出心理问题的关键,并通过耐心、爱心以及柔和的语气和关心的语言帮助患者解开心理结。

**做好生活护理**

由于抑郁症患者的睡眠质量不佳,食欲不振,因此,在对患者进行家庭护理的时候,需要做好生活护理,可以为患者做一些喜欢的食物,为其营造一个安静、舒适的休息环境。对于一些病情较轻的患者,还可以鼓励其进行一些轻松的休闲活动,如看电视、听音乐、养花等,分散患者的注意力,缓解病情,使其早日恢复健康。

总之,在对抑郁症患者进行家庭护理的时候,应当多和患者进行沟通和交流,多给予其鼓励和支持,帮助其树立自信心,并疏导患者的消极情绪,通过说理的方式耐心对其劝导,尽量满足患者的心理需求,以免对患者的情绪产生刺激。此外,在对抑郁症患者进行心理护理的时候,需要从侧面进行诱导,找出心理问题的原因,这样才能有效缓解患者的病情,帮助他们从多个角度对问题进行思考,找出心理问题的关键,并通过耐心、爱心以及柔和的语气和关心的语言帮助患者解开心理结。

# 夏季如何预防腰椎间盘突出

□黄玉梅

夏季是腰椎间盘突出的高发期。腰椎间盘突出是一种常见的腰部疾病,如果不加以预防和治疗,会给患者的生活和工作带来不便。因此,了解夏季预防腰椎间盘突出的方法,对维护腰部健康非常重要。

**避免久坐** 长时间保持同一姿势,如长时间开车或低头玩手机等,容易导致腰部肌肉和椎间盘长时间受到压力,从而增加腰椎间盘突出风险。在炎热的夏季,许多人倾向于待在空调环境中避暑,这通常意味着长时间沉浸在电视或电脑屏幕前。然而,持续的久坐可能会导致腰部肌肉紧张。为了应对这一问题,建议定时站起来进行一些轻松的腰部拉伸动作,这样有助于放松腰部的肌肉,防止不适。

**正确搬运重物** 虽然穿着轻便可能会让人感觉更加灵活,但这并不等于可以在提取重物时放松警惕。正确的做法是:在搬运重物时,尽量让重物靠近身体,保持脊柱挺直,避免深弯腰或腰部扭转的动作。在提起重物时,应当利用腿部肌肉的力量来帮助抬起,这样可以有效减少对腰部的压力。

**加强腰背部锻炼** 在夏季,人们可以选择一些适合的运动方式,如游泳、慢跑、练习瑜伽等,来增强腰背部的肌肉力量和柔韧性。这些运动不仅可以提高身体的整体健康水平,还可以有效预防腰椎间盘突出。

**做好腰部保暖** 虽然夏季气温较高,但人们仍然需要注意腰部的保暖。在空调房间里,要避免冷风直接吹向腰部,以免导致腰部受凉而引发疼痛。此外,在户外活动时,

也要注意避免长时间暴露在强烈的阳光下,以免腰部受到热辐射的伤害。

除了以上几点,还有一些其他的注意事项也值得关注。比如要注意站姿和坐姿的正确性,保持腰背肌肉受力均匀;避免长时间保持同一姿势,如长时间开车或低头玩手机等;控制体重,避免肥胖对腰部造成的额外负担;保持良好的生活习惯,如戒烟、限酒等,也有助于预防腰椎间盘突出。

当然,预防只是第一步,如果已经出现腰部不适或疑似腰椎间盘突出突出的症状,应及时就医并接受专业治疗。医生会根据具体情况制订个性化的治疗方案,包括药物治疗、物理治疗、手术治疗等。在治疗过程中,患者需要积极配合医生的治疗建议,做好康复训练和日常保养工作,以尽快恢复腰部健康。

对于已经患有腰椎间盘突出突出的患者来说,夏季更需要注意保养和治疗。一方面,要避免过度劳累和剧烈运动,以免加重病情;另一方面,可以采取一些物理治疗或药物治疗的方法来缓解疼痛和不适。同时,定期进行腰部检查也非常重要,以便及时发现并处理可能存在的问题。

综上所述,夏季预防腰椎间盘突出突出需要从多个方面入手,包括避免久坐、合理用腰提取重物、加强腰背部锻炼、做好腰部保暖等工作。只有综合考虑这些因素,并采取有效的措施来预防和治疗腰椎间盘突出,才能确保腰部健康并享受美好的夏季时光。

(作者供职于河南省信阳市中心医院老干部优诊保健科)