

老人常腿痛 哪些疾病在作怪

老年人随着年龄的增长,身体机能会慢慢衰退,免疫力也逐渐下降,容易受到多种疾病的侵袭,出现各种各样的不适症状,而腿痛就是常见的症状之一。那么,老年人为什么会经常出现腿痛,腿痛的背后到底是哪些疾病在作怪呢?

骨质疏松

骨质疏松是一种慢性全身骨代谢障碍疾病,其特点是单位体积内骨量下降和骨的微细结构破坏而使骨脆性增加。引起骨质疏松的原因很多,其中缺钙是被公认的主要因素,该病女性多于男性,尤其是绝经后妇女和老年人,通常无特殊临床表现,主要以骨骼疼痛、易骨折为特征。

【对策】戒烟、少饮酒、不喝浓咖啡,多吃新鲜蔬菜水果;适当进行户外运动,多晒太阳;保持情绪平稳,避免过大的心理压力;养成良好生活习惯,劳逸结合。若上述仍不能有效改善症状,也可在医生的指导下适当用些药物。

神经间歇性跛行

神经间歇性跛行是指患者在不走路的时候没有明显不适,但一走路就会出现下肢无力、酸胀、疼痛等不适,以致不得不停下来休息;而休息一段时间后,这种不适症状又会得到缓解或消失。有时即使在不运动的情况下,患者的足趾、足部或小腿也会出现持续性疼痛,尤其是夜间更为明显。这主要是因为外源性压迫导致脊神经根或(和)马尾、下肢周围神经干受到病损而引起。

【对策】由于引起该病的原发疾病有很多,故一旦出现类似症状,一定要通过相关检查找出真正致病原因,然后对症治疗。

血管间歇性跛行

血管间歇性跛行与神经间歇性跛行的表现类似,但两者是完全不同的疾病,前者属于血管外科疾病,而后者属于骨科病范畴。由于两者都是多发于老年人,且脊柱和血管的改变可以同时存在,所以临床不易区分。本病多见于65岁以上的老年人,发病率约为2%,主要是由于动脉硬化狭窄闭塞所引起,疼痛主要与运动有关,多为单侧发病,伴有冷感,同侧的足背动脉搏动减弱或消失。

【对策】宜采取综合治疗方法,包括功能锻炼、药物治疗、介入治疗和外科手术等;局限性主(髂)动脉疾患可采用血管成形术(PTA)和血管成形联合支架术(pta+stent)治疗;股动脉和腘动脉以下的疾患应长期综合治疗。

骨性关节炎

骨性关节炎是一种老年人常见多发疾病,它是关节软骨退化、变性、增生为病理特点的关节病变,大多起病隐匿、进展缓慢,最突出的症状是关节酸痛(主要在膝关节)和活动不灵便,其特点是“疼痛-缓解-再疼痛”,反复发作,尤以清晨起床时疼痛最为明显,有时还可听到关节粗糙摩擦声。随着年龄的增长,症状会逐渐加重,还可影响其他关节。

【对策】目前该病尚无彻底治愈方法,只能对症治疗。疼痛

剧烈者,可用一些有消炎镇痛作用的外用贴剂或内服药;一些物理疗法,如湿热敷、关节活动度训练、肌力训练及按摩、针灸等,也能起到很好的镇痛作用;反复发作,严重影响患者工作及生活的,可采取手术治疗;日常生活中因尽量减少关节的负重和大幅度活动,以缓解腿部不适和延缓病程的进展。

风湿性关节炎

风湿性关节炎是一种急(慢性)结缔组织病,主要表现为关节疼痛,多以膝、踝、肩、肘、腕等大关节为主,常见由一个关节转移至另一个关节,病变局部呈现红肿、灼热、剧痛,也有部分患者可见几个关节同时发病。急性发病者,症状一般2-4周可消退,且不留后遗症,但可反复发作。随着病情的发展,会引起活动受限、肌肉萎缩。

【对策】1、药物治疗:原则是早期诊断和尽早合理、联合用药,但为了减少药物的副作用,应注意适应症的选择。2、外科手术:包括矫形手术、人工关节置换、滑膜切除等。3、膏药治疗:由于膏药具有有效成分含量高、析出速度缓慢、作用长期持久、局部疗效切实等优点,局部用药效果好。4、其他:物理、康复、心理、职业训练等治疗,是本类疾病综合治疗中的重要方法。

副主任医师 陈日益

常宁市中医院

本办
协办
咨询
电话:
0734-7239120
0734-7221867
网址:
www.cnszyyy.com

张医生信箱

确诊肺结核 CT好还是胸片好?

张医生:

我父亲半年前确诊为肺结核,由于一直坚持抗结核治疗,所以也没有特别隔离,还是和我们一起同吃同住。最近我发现自己咳嗽明显,担心被传染了,想去做个检查,请问做胸部X片好还是做胸部CT好?

长沙读者 孙先生

孙先生:

一般来说,只有痰涂片阳性(痰中找到结核菌)的肺结核患者才有较大的传染性,反之传染性都是很小的,不必过于担心。

如果要确诊是否被感染了肺结核,除了PPT试验、血沉、痰涂片、穿刺活检等方法外,胸部X片和CT都是较为传统、常用的影像学诊断方法。其中,X线片操作简单,耗时短,患者无痛苦,是临床常用的方法之一,但由于其存在一定的漏诊率(约20%),因此更适合于常规体检普查;而对于出现结核症状的人群,最好选择CT。

X线容易出现漏诊主要是因为肋骨和心脏影的遮挡,一些位于这些位置前后的实质性病变,以及纵隔内肿大的淋巴结,胸片很难发现。而CT是电子计算机断层扫描,具有图像清晰、解剖关系明确、病变显示好等优点,对了解病变形态特征、分布、多少、良恶性的鉴别,以及纵隔淋巴结大小等,是普通X线片所不能替代的。

张医生

健康卡通



服布洛芬 记得多喝水

退热药布洛芬主要经肝脏代谢,对肝脏有一定损害作用,尤其是大量、长期使用更容易发生。因此,在服用退热药布洛芬时,要适当多喝水,以加快药物排泄,减轻肝脏负担。

图/文 陈望阳

“1-2-0”帮您快速识别中风

中风具有高发病率、高致残率、高死亡率、高复发率和高经济负担的“五高”特点,而冬季又是中风的高发期,常宁市中医院中风科主任、副主任医师章俊卿提醒,凌晨3-6点中风的“魔鬼时间”,患者一定要提高警惕;记住“120”可以帮助快速识别中风。

大量研究表明,有相当一部分中风是发生在凌晨,尤其是3-6点之间,这主要与人体昼夜周期变化规律有关。人们进入睡眠状态后,各种器官进入休息期,此时血

压会随之下降。但到了凌晨3点以后,交感神经开始兴奋,这时血压会逐渐上升,3-6点之间会达到一个较高水平,由于此时人们处于睡眠状态,很难察觉到异常,从而增加中风发生的几率。

为了能更快更准确地识别中风,中国卒中学会向公众推荐了“中风1-2-0”这样一个便于理解和记忆的新方法,能为抢救赢得宝贵的时间。“1”是指看一张脸,看患者脸上是否出现不对称、口角歪斜等症状;“2”是指检查两只

胳膊,嘱患者同时平举起两只胳膊,看是否出现单侧无力;“0”是指(聆)听语言,看患者是否有言语不清、表达困难等症状。

为什么“看脸、查胳膊、听语言”能及时识别中风?这时因为中风会造成脑细胞缺血缺氧,一旦大脑缺氧超过8分钟,脑细胞就会出现不可逆的死亡,损伤运动、语言神经,出现上述表现,而这三种表现是中风患者最常见、最易识别的症状。

常宁市中医院康复科 曾惠英