

## 减负强骨 营养软骨 消炎镇痛 适量运动

# 骨关节炎可防可治

骨关节炎又称为退行性关节病，患者多为中老年人。临床表现为关节疼痛、关节肿胀、关节声响、关节僵硬，严重的会发生关节畸形。骨关节炎可防可治，简单来讲就四句话：减负强骨、营养软骨、消炎镇痛、适量运动。

减负强骨是指要减少骨骼的负担，如减肥、不要过度负重。骨头的主要成份是磷酸钙，大家在补钙的时候不要忘了补磷以及补充维生素D，如果维生素D不足的话，即使吃了再多的钙片，也吸收不了。

营养软骨是指给一些能够营养软骨的药物，促进软骨细胞的活性，使关节里生成更多的软骨基质，修复破坏、磨损的软骨，如氨基葡萄糖类的药物。另外，还可以给一些关节润滑剂，使得关节在负重的时候对软骨的损伤小一些。

消炎镇痛是最常使用的治疗方法，因为是炎症直接导致了关节的

疼痛、肿胀以及功能障碍，因此不治疗就不行了，主要是使用各种消炎止痛药。

适量运动是指关节的运动要恰到好处，适可而止。一些人认为骨关节炎是因劳损、过量运动引起的，为了保护关节便拒绝锻炼身体；也有一些人认为骨关节炎是运动少、关节不灵活了，一定要多爬山、多跑步及多加锻炼，上面两种观点都是不对的。

总之，正确认识骨关节炎的预防和治疗，早期进行专科治疗对于中老年人来说非常重要。不同的患者应根据病情的轻重，在医生的指导下本着从小量开始循序渐进的原则调整自己的锻炼计划。脊柱骨关节炎患者做仰头低头、转动脖子，前伸后仰，左右侧弯等活动，增加关节的运动范围；对于髌、膝骨关节炎，应选择非负重运动方式，最好是游泳、骑车，酌情选择散步、慢跑，应避免负重、



爬山、远行、下蹲起立、跳跃等活动。另外，可以采用物理治疗，如针灸、按摩、推拿、热疗、水疗等，通过增强局部血液循环，减轻疼痛和改善关节功能。

南方医科大学第三附属医院风湿免疫科主任医师 孙尔维

张医生信箱

## 摔跤擦破皮肤 会留下疤痕吗？

张医生：

我女儿前两天摔跤擦破了皮肤，我在她的伤口处涂抹了碘酒，现在伤口已经结痂。我担心会留下疤痕，另外，听人说吃酱油对伤口愈合有影响，我女儿要不要少吃酱油？

重庆读者 刘大姐

刘大姐：

根据你的描述来看，孩子的情况是外伤后的表皮损伤。是否会留疤，与擦伤的深度和伤口的情况有关。一般而言，不是特别严重的摔伤、擦伤都只会伤及到表皮，不会伤害到真皮层，通常不会留疤。擦伤虽小，但同样需要注意消毒护理，以免细菌感染。如果继发了细菌感染，则有可能加重局部炎症，累及真皮，从而导致继发性的疤痕愈合，也就是“留疤”。这两个因素是决定是否形成疤痕的关键因素，如果您说的情况属实，那么这类表皮的擦伤，你又做好了消毒，伤口没有感染，通常就不用担心会留疤问题了。当然，任何的外伤，特别是表皮的擦伤，伤口愈合后都会有色素沉着。这是因为外伤后炎症刺激色素细胞增殖引起的，跟你吃不吃酱油或其他食物都没关系。所以，不用特别“忌口”，吃了酱油也不用担心。

张医生

如果您有什么疑问或有要咨询的问题，请联系本版责任编辑。  
邮箱：jtsyjb@163.com

## 智齿尽可能保留

智齿俗称“立事牙”，是牙列中最后一颗牙，由于它萌出时间很晚，一般在16-25岁萌出，此时人的生理、心理发育都接近成熟，有“智慧到来”的象征，因此被俗称为“智齿”。

一般说来，智齿很少有能长好的。要么长不出来，要么就是长不正。长不出来，牙龈就会包住智齿，造成牙龈发炎、口臭等；长不正，就是智齿不能以正常牙齿的姿态长出来，常常长得歪歪斜斜，把正常的牙齿抵住了。虽然如此，牙科医生还是会建议要尽量保留智齿，能不拔则不拔。当然，医生会基于下列几点理由，建议拔掉智齿：

**蛀牙** 由于蛀得很深，甚至需要治疗根管的，应拔除后以绝后患。

**侵犯邻牙** 由于智齿萌发的空间不足，会倒在第二大臼齿上，造成第二大臼齿不易清洁，以致发生蛀牙现象；牙弓越来越小，萌发的時候牙齿肿胀、疼痛难忍；智齿的对面如果没有相抗衡的智齿来对咬的话，有时会发生智齿过度萌发，进而影响咬合。

**阻生齿** 牙齿通常埋在齿槽骨的里面，是导致牙痛的主要原因，当诊断有病灶发生的时候，就需要拔除了。

需要强调的是，一定要到正规的牙科拔智齿，拔牙前不能喝可乐等碳酸类饮料，否则拔牙时牙齿容易断裂，给齿根的拔出造成困难。

湖南省石门县人民医院 胡建国

## 活动手指手腕 预防腕管综合征

王奶奶的拇指、中指、食指和半边无名指经常麻木，其中大拇指上的肌肉已开始萎缩，有时候甩一甩手才能缓解麻木症状。医生通过肌电图检查最终确诊为腕管综合征。

腕管就像是腕部骨质和腕横韧带组成的一个骨性隧道，口径细小，当手腕活动增多就会导致周围组织水肿肥厚，压迫从隧道里面穿过的正中神经，从而引起正中神经所支配手掌感觉区（大

拇指、食指、中指及一半的无名指）出现麻木症状。该病好发于一些手部经常活动的人，如家庭妇女、司机、常使用电脑和手机的人。

如果经常出现手麻，且晚上易被麻醒的人，建议尽快去医院检查。平时要避免手腕劳累，经常用温水泡手，多做一些放松腕部的动作。

湖南省第二人民医院神经电生理科副主任医师 田明琴

## 肠道起搏器 恢复肠道“守门员”功能

人类从口腔摄入食物，经整个胃肠道消化吸收后再从肛门将粪便排出。如果将整个胃肠道各个部分比作一支明确分工、训练有素的足球队，那么位于胃肠道尾端的直肠肛门部就可以被理解为这支球队的“守门员”，它始终保持高度警惕，时刻监测着从上级被运送到门前的物体，异常敏锐地将这些物体区分开来，辨别哪些是气体、液体或固体，如果判定是气体就放行通过，如果是液体或者固体，它就用肌肉把大门关得紧紧的，并通知最近的“后卫”拖延对方的进攻（即直肠做好储存粪便的准备）。同时，它发送信息到大脑，详细汇报自己阵地的“战情”，得以让人体在合适的时间或地点轻松排便。如果这个“守门员”丧失了功能，那么就造成大便失禁的困扰。

随着医学技术的发展，许多新的外科技术被开发并取得满意

的治疗效果，其中包括骶神经刺激器技术（亦称为肠道起搏器）。它类似于心脏起搏器，是一种置入人体内长期使用的电调节治疗器，通过弱电脉冲影响调控骶神经，从而能够调控肠道排便功能。简而言之，就是能让主管肠道和排便的神经准确向大脑送达开、关信号，通过调节脑-肠轴，不仅可以使大便失禁次数减少甚至消失，而且可以使顽固性便秘患者排便次数增加，使患者恢复日常活动。

肠道起搏器手术简单微创，只需局部麻醉即可，手术完成第二天就可以出院。将它植入在臀部皮下脂肪组织内，体积只有硬币大小，自带不同的刺激模式，患者可以通过遥控器控制刺激开关和选择刺激程序。这种起搏器可连续使用5-8年，不影响打手机、使用微波炉、甚至下水游泳等日常生活。

上海交通大学附属仁济医院胃肠外科副主任医师 崔喆

## “不痛”的胃溃疡 更可怕

胃溃疡好发于中老年人，有人甚至病史长达十年以上。胃部疼痛是胃溃疡的最常见症状，大多是钝痛、烧灼痛、胀痛，表现为中上腹疼痛，尤其是进食后的1小时左右，疼痛可出现于前胸的左下方，如果溃疡位于后壁或向后穿透进入胰腺时还会出现背部疼痛。

值得注意的是，部分胃溃疡患者并没有感觉明显的疼痛，但“不痛”的胃溃疡更可怕，因为它常常会掩盖病情，溃疡的部位可能很严重了，随着病情进展，胃溃疡就会发生穿孔。如果不及时对症治疗，后果不堪设想。胃穿孔会导致胃内的食物、消化液一起流入腹腔，接触腹膜。我们都知道消化液中的胃酸属于强酸，pH值可达1-2，腐蚀性很强，对于人体“又薄又脆弱”的腹膜来说是一种强烈的刺激，从而引起急性腹膜炎。

国防科技大学医院  
主任医师 谭德安