

不同位置膝盖疼，找准病因再治疗

秋季是关节疾病的好发季节，同时也是关节疾病的最佳治疗时节。不得不提的是，人体承重最多、出现问题最早且最多的是膝关节，我国膝关节炎发病率约为8%，其中75岁以上人群患病率达80%。当膝关节出现疾病或损伤，根据疼痛位置的不同，医生可以对疾病进行初步判断。

根据膝盖疼痛位置辨病因

判断疾病首先要了解膝关节的结构。膝盖中间前侧为髌骨，中间后侧为腘窝，膝关节两侧分别有侧副韧带，膝关节中间有交叉韧带和半月板结构。

膝盖前侧疼：最常见于髌骨关节炎、髌前滑囊炎、退行性骨关节炎，

表现为膝关节弯曲的时候膝盖前侧疼痛，影响上楼及下楼，特别是下楼、下蹲的时候疼痛明显。

膝盖后侧疼：最常见于腘窝囊肿，绝大多数不需要治疗。

膝盖两侧疼：需考虑半月板损伤或韧带损伤的可能性，表现为走平路不疼痛，上楼或下楼疼痛，伴随或不伴随压痛。

膝盖上方疼：一般见于股四头肌肌腱炎、肌腱损伤，表现为屈伸膝关节时疼痛，往往伴有髌骨上方压痛。

膝盖下方疼：常见于髌腱炎或胫骨结节骨软骨炎。

膏药首选含非甾体抗炎药的

膝关节疼痛的原因有很多种，如

果您出现膝盖疼，首先建议您到骨科明确诊断。如果确实因为各种原因不能去医院就诊，通常可以选择含有非甾体抗炎药成分的西药膏药外贴，例如氟比洛芬巴布膏、吲哚美辛巴布膏、洛索洛芬钠贴等。这些西药的膏药贴剂药物成分明确、过敏反应少、副作用小。

有患者在网络上看到一些“万能膏药”，声称贴上后立刻缓解症状，安全无副作用。非正规医疗机构出售的膏药贴剂药物成分不明确，不建议购买。

骨关节炎患者可口服药物

对于老年人来说，常见的膝盖疼痛多因退行性骨关节炎，这类患者可

以口服硫酸氨基葡萄糖。硫酸氨基葡萄糖属于缓解膝关节症状的慢作用药物。如果服用，建议在医生指导下连续服用几周。

此外，在骨关节炎疼痛发作急性期（疼痛发作3周内），患者应减少活动量，注意膝关节保暖，避免爬山、频繁上下楼、球类等对抗性的剧烈运动。

对于有慢性症状的患者和急性期过后的膝关节疼痛患者，早期可佩戴护膝3至4周，逐渐做康复锻炼。

总之，膝关节疼痛原因很多，不同原因的疼痛治疗方案也大不相同。只要准确判断病因，早期规范化治疗，大多数膝关节疼痛都能缓解。

（据《快乐老人报》）

健康识堂

吃西瓜能降尿酸吗？

如果在尿酸升高，或痛风发作时，多吃些西瓜利尿，又美味爽口，岂不是一举两得？适度利尿确实有利于尿酸排泄，但不建议通过吃西瓜的方法来排尿酸。

西瓜利尿的原因有两个，一是西瓜本身含有大量水分，吃完之后尿液量自然会增加；二是西瓜有不少糖

分，进食后可使体内血液形成高渗状态，继而增强尿液的形成。

如果过多摄入西瓜所含的果糖，在体内代谢后可导致尿酸增加，引起尿酸排泄障碍，不利于缓解高尿酸或痛风，反而可能加重病情。

相比于吃西瓜利尿，更建议适度多喝水，一般控制在2000至3000毫

升，不必过多摄入，促进尿液形成即可，帮助身体更好地将尿酸排泄出去。此外，一定要在医生指导下规范诊疗服药，日常生活中避免熬夜、过度活动刺激痛风发作的部位、摄入含嘌呤较多的饮食等，才能有效控制病情进展或急性发作。

（据《健康时报》）

老人早餐应少而精

老年人吃早餐的总体原则是：营养价值高，不要求吃很多，总体要“少而精”，营养充足。

老年人身体对缺水的耐受性下降，早上起床后喝杯水，可以补充整晚丢失的水分、稀释血液，还能唤醒肠胃，为吃早餐做准备。可以喝杯温开水，慢慢喝，不要一次性喝下去，也不要喝太多，一般半杯水200毫升

左右就差不多了。

因为睡了一觉早上醒来后，肠胃也未完全“苏醒”，所以早上不需要吃很多，但应该是少量而优质的。一份合理健康的早餐应该有干有稀，有主食有副食，做好营养搭配、食物多样。比如，一碗小米杂粮粥（主食）+一份炒青菜（副食）+一个煮鸡蛋（优质蛋白）+水果。同类食物可更换，比

如，今天早上吃米粥，明天就吃馒头，今天吃的是鸡蛋，明天就喝牛奶。

同时，要粗细结合，搭配谷薯类的食物作为主食，对稳定血糖有好处，还能增加膳食纤维的摄入量，预防便秘。水果也不能少，不同颜色的水果和蔬菜经常换着吃，可以保证各种营养摄入的平衡。

（据《健康时报》）

健康提醒

药膏抹太厚影响疗效

外用膏药在皮肤疾病治疗中不可或缺，有些患者使用药膏后没有效果，这可能与以下一些错误认知及做法有关。

【误区一】涂得越厚越好。一次涂抹过多药膏并不能提高药物的吸收率而增加疗效，却可能使更多药物渗透进入全身血液循环而导致不良反应，同时造成不必要的浪费。

【误区二】涂抹频率越高越好。不同药物所规定的涂抹次数不同，切勿自行加减次数，也不要长期

涂抹。

【误区三】用棉签涂抹。棉签会吸附部分药膏和有效成分，导致实际用药量和疗效下降。

想要通过外用涂抹就解决皮肤问题，除了摒弃以上误区外，使用正确涂抹方式必不可少：1.涂抹药膏时，可将药膏挤在皮疹或一只手的食指指腹上，再用指尖将药物涂开。2.涂开后轻轻按摩，直至皮疹表面看不见药物。一般将药膏涂抹至皮疹边缘外3至5厘米。3.涂抹用量以本人食指末节指腹的药膏长度为宜，

约等于0.5克药量，大约可涂2个手掌大小的皮疹面积。此外，如果医生同时开了两种以上药膏，应询问清楚，是先后涂抹，还是同时混合涂抹，或是分部位涂抹，避免涂错部位、用错方法。

对于仅仅是红斑、轻度脱屑的皮疹，可以直接涂药；对于肥厚硬化的皮疹，应该先水洗，甚至可以用热水泡，并用力按摩后再涂药；必要时还可以用保鲜膜封包以促进药物吸收。

（据《生命时报》）

一问医答

血压降低擅自停药风险大

天气炎热，很多高血压患者都会发现自己的血压降低，甚至回到了正常范围。这是否意味着高血压已“治愈”，可以停药？专家提示，擅自停药降压药存在风险隐患。

北京大学第三医院心血管内科副主任医师汪宇鹏介绍，夏季气温较高，人体的血管扩张，外周血管阻力下降，从而导致血压下降。此外，高温环境下人体出汗较多，容易导致血容量减少，心输出量下降，也会造成血压下降。

“不过，即使患者的血压在夏季看起来正常了，也并不等于高血压被‘治愈’，不应擅自停药。”汪宇鹏说，测量血压的时间通常是在白天，而夏季的夜间很多人都有睡眠质量下降的情况，从而影响神经内分泌系统的调节，使夜间血压升高，导致夏季昼夜血压变化大，发生心肌缺血、脑卒中的风险增加。

“目前我国患者的高血压控制率总体较低，患者依从性不佳、自行停药是重要原因之一。”北京大学第三医院心血管内科主管护师徐东晓提示，高血压本身不可怕，可怕的是由于血压未得到及时有效控制，可能造成心脏、脑、肾脏、眼底等多项靶器官受损，甚至危及生命。

专家提示，判断血压情况，不能仅凭白天的测量结果就判定血压正常，要通过24小时血压监测等检查才能掌握全天真实的血压情况。高血压患者在夏季不应擅自停用降压药，应在医生的指导下规范用药，酌情减量。

（据新华社）