

膝关节骨性关节炎如何运动？

专家：散步有益，不能越疼越怕走路

陈阿姨今年快50岁了，最近右膝盖疼痛难忍，而且肿胀得厉害，似乎还有些变形。她到医院检查，拍了X光片，诊断为右膝关节增生性关节炎。南京市中医院推拿科周伟医生认为，膝关节骨性关节炎主要是因为受凉、过度劳累、长期劳损、负重，特别是天热吹空调、电扇易发病，而其他疾病代偿性损伤（如腰痛）也易引起该病发作。

文/通讯员 周伟 现代快报记者 金宁

周医生说，膝关节骨性关节炎一般采用平衡推拿、平衡针灸、平衡拔火罐，配合T平衡刮痧疗法进行辨证施治。推拿治疗膝关节骨性关节炎主要可以恢复肌腱和局部软组织弹性，解决血管、肌肉的痉挛，促进软组织修复，促使血液和淋巴回流和炎症介质吸收，并且减轻关节内压力。而针灸治疗具有较好的镇痛作用。拔火罐和刮痧能够有效消除膝关节积液，治疗膝关节肿胀。

除了医院治疗之外，周医生建议陈阿姨在家可以适当配合热水、药物熏洗法，譬如每晚可用温热水浴足10—20分钟。不仅能够防治膝关节炎，还可以有效防治腿腿痛和失眠。还可以在医生指导下，稍用活血化瘀、温经散寒的中药煎水浴足。如桑桂枝、桑寄生、独活、牛膝、桃仁、红花、杜仲、伸筋草等中草药煎水后先熏后洗，进行浸泡浴足。



中医认为膝痛多因肝肾两虚，因肝主筋，肾主骨，肝肾两虚则筋骨出现病态反应，有时由轻度外伤、受凉、负荷过重等诱发。早期或者症状较轻的患者一般通过局部保暖、加强休息、适度的锻炼可以得到缓解。因此，膝关节骨性关节炎的病人平时不妨采取体育疗法，如散步，患有膝关节骨性关节炎的病人往往因疼痛而怕走路。而中医认为冷则血停，热则血

行，热则暖经，经则暖血，疼痛即轻。因此，可适当、适量运动，如每日散步20分钟左右。不提倡的运动如过度走路、过多地快走、爬山。当然还应注意一点，在治疗本症时，必须首先作出明确诊断，排除骨折、半月板损伤、骨结核、关节结核、骨性肿瘤等器质性病变，以免误治，造成不良后果。尽量采取非手术和非创伤性治疗，必要时进行手术治疗。

学业压力重 影响儿童身高

有不少家长非常纳闷，为什么天天给孩子大鱼大肉，一学期过去了，孩子还是不见长，矮小的身材让家长很是苦恼。江苏省中医院儿科叶进主任医师说，一个人的身高主要是由遗传决定的，大概占70%，而后天仅占30%。但现在学生的课业压力大也会间接影响孩子的身高。

叶进主任认为，家长应充分抓住后天的机会，给孩子创造长高的条件。这“后天的机会”包括营养、运动、睡眠、生活的环境等等。她告诉记者，许多家长忽视了精神心理因素、家庭氛围对孩子身高的影响，比如儿童长期的心理压抑，或者家庭不和谐，父母离异，或者儿童受虐待等等，这些也会影响他的发育。“值得一提的是，现在孩子学习压力过重，很多孩子因此而睡眠不足、户外运动不够，从早到晚以学习为第一任务，这种情况下，孩子也会在成长期影响发育。现在生活条件好了，营养也改善了，也没有疾病状态，为什么还是有一些孩子个子长得不够理想，甚至还没有父母高，可能就跟长期的缺乏运动、缺乏睡眠、压力过大有关系。”

[活动链接]

省中医儿科招募身材矮小患者

江苏省中医院儿科将举办“暑期助长”活动，时间：6月24—8月24日，地点：儿科门诊第七诊室（生长发育专科门诊），招募名额：30人。符合年龄4岁以上、身高低于同年龄、同性别平均身高小于-2SD、生长速率小于4-5cm/年的患儿，可免费拍骨龄片。

文/通讯员 冯瑶 现代快报记者 金宁

夏天坐月子主张清补

人参进补虽好，却会延长产后出血时间

恰逢炎热的夏天，新妈咪赶上了坐月子，吃喝拉撒都是一件心烦的事情。日前，记者在大美国际母婴健康管理第一会所看到，这里36套月子修养房温馨舒适，资深产科护理专家、该所所长张健女士认为，夏天坐月子更要讲科学，不能盲目进补。

传统观念认为，坐月子吃得越多越好，越营养越好，既有助于发奶，又能弥补生产给身体造成的损耗。可炎热夏季人们通常胃口欠缺，又偏向食用清淡、爽口的食物，若为了坐月子进补猛吃肉食、油汤、药膳等，不但难以下咽，会进一步影响食欲，还不好消化，易造成产后肥胖，从而诱发糖尿病、高血压等疾病。

张健所长说，民间还有在女性坐月时期备下人参、阿胶等补品的习惯，但有些人不知道它们有活血功效，容易增加出血量，延长产后出血时间。而产后阴道的抵抗力本身比较差，夏天又易出汗，大量出血给细菌生长营造了良好的环境，很容易导致女性外阴炎症，甚至发生上行感染，所以，应该等到恶露消失之后再食用这些补品。但补药却不能拖延，不少产妇在孕期已经发生关节酸痛、抽筋等缺钙症状，却没有在意，产后更有必要适量补钙，如坚持喝牛奶、添加钙剂等，对哺乳也有好处。

据了解，大美国际母婴健康管理会所定位高端，会所集星级酒店管理运营、妇幼专家团队等优势于一体，为城市精英女性提供全程月子服务，是南京目前规模最大的孕产期健康管理机构。

文/现代快报记者 张弛

活动看板

中大医院招募糖尿病和慢性鼻窦炎患者

东南大学附属中大医院耳鼻喉科近日开展了一项关于慢性鼻窦炎的研究项目，现向南京地区公开招募80名自愿参与研究的慢性鼻窦炎志愿者。凡诊断为慢性鼻窦炎，且符合慢性鼻窦炎体征，年龄为18—65岁，无明显神经系统疾病，无严重的心、肝、肺、肾、脑、血液系统疾病，无明显的药物过敏史的慢性鼻窦炎志愿者。招募截止时间为2013年8月31日。

同时，该院还招募糖尿病患者参与“博医帮”糖尿病远程血糖管理系统。该系统是由该院糖尿病自我管理学校历时半年多成功研发，创新性利用智能手机与移动技术全面干预与强化患者的糖尿病的自我管理。参与该系统的患者可享受到大中医院内分泌科专家及医护人员提供的个性化指导，随时随地轻松与内分泌专家进行语音、文字对话，管理系统还可提供血糖、血压测量值、用药、胰岛素注射记录、饮食、运动、不良反应等电子记录，还能提醒准时测量血糖、打针、适当运动等贴心闹钟提醒服务等。欲报名者可于周一到周五8:00—17:00（法定节假日以外）前往南京市鼓楼区新模范马路3号中大医院内分泌科糖尿病自我管理学校报名。文/通讯员 杜恩 程守勤

中大医院举办肛肠疾病义诊周活动

进入夏季，肛门感染性疾病又进入一个高发期。为此，东南大学附属中大医院肛肠科将于7月1日—7月5日在该院门诊大楼三楼肛肠科门诊，举办“夏季肛肠疾病防治义诊咨询周”活动，凡是患有肛周脓肿、肛瘘、炎性外痔、肛门湿疹等肛肠疾病的患者可前往义诊，活动期间免收挂号费及专科检查费。

文/通讯员 程守勤

医者视点

孩子发生热性惊厥怎么办

父母要保持镇静，尽快将孩子送入医院

热性惊厥多发于6个月至6岁之间的孩子，由于婴幼儿正处在旺盛的生长发育阶段，中枢神经系统发育还很不完善，因此，发热、尤其高热时，小儿容易出现抽风惊厥。南京市儿童医院神经内科吴春风副主任医师介绍，惊厥往往发生于起热后24小时内，患儿发热同时出现烦躁不安、胡言乱语、幻觉甚至手足抽搐等现象，重者表现为全身强直、眼球突然上翻、牙关紧闭、神志不清。因为症状看起来十分严重，所以家长往往比较紧张，容易惊慌失措，而一旦处置不当，就可能耽误孩子的病情甚至引发生命危险。

孩子出现热性惊厥的症状时，建议家长做到以下几点：1.父母保持镇静，千万不可尖叫或摇晃孩子。让孩子侧卧于

床，防止患儿呕吐物误吸入气管引起窒息，适当按压人中穴，人中穴位于上唇正中与鼻中连线的中点。2.保持环境安静，避免不良刺激，防止抽风再次发作或反复发作。3.在孩子的上下门牙之间放一根缠了纱布的筷子，以免抽风时咬伤舌头。4.尽快送入医院，查明发热原因，针对病因治疗，千万不可乱服药，以免延误病情。5.及时解衣散热降温，尽早口服退热药。患儿首次发生热性惊厥时应及时与颅内感染如：病毒性脑炎、化脓性脑膜炎及癫痫等疾病鉴别。如果家族中有热性惊厥家族史或孩子以前有过高热惊厥史，发热时尤其要注意。

文/通讯员 吴叶青 现代快报记者 金宁

用牙开瓶盖，小伙子牙隐裂

如果你喜欢用牙齿起瓶盖，喜欢吃硬壳食物，那要注意了，这些小习惯都可能导致牙隐裂。前段时间张先生和朋友一起吃夜宵，买了几瓶啤酒却没找到开瓶器。于是他直接用牙齿连开了五瓶啤酒。没想到第二天，牙齿就隐隐作痛，几个月后，牙痛逐渐加剧，到医院检查，医生发现牙齿出现了隐裂纹，但由于治疗不及时，已经导致了牙髓炎。

南京市口腔医院牙体牙髓病科副主任杨卫东说，牙隐裂是牙齿的不完全折裂，经常咀嚼过硬的食物或突然咬到食物中的小块硬物时，牙齿受力不均会令牙齿出现隐裂纹。门诊上因为牙痛来医院就诊的患者中有10%~20%是牙隐裂导致的。由于临床上并不多见，同时牙齿没有明显破坏的洞，患者难以发现，而裂

纹又容易被忽略，早期症状不明显，所以患者常感到牙痛难忍时才来就诊。一般，表浅的隐裂常无明显症状，较深时则遇冷热有刺激感，或有咬合时不适感。随着不断咀嚼，隐裂部位面向牙本质深层发展，会刺激牙髓，影响牙髓的健康，多有慢性牙髓炎症状，有时也可急性发作，并出现点状性咀嚼剧痛。严重时出现剧烈疼痛，向面部放射，如果出现上述自发性症状而未能发现患有深的龋洞或深的牙周袋，应考虑牙隐裂存在的可能性。牙隐裂可使牙受到外界刺激（如冷热酸甜和咀嚼），进而引起牙髓炎、根尖周炎等，也会出现牙齿完全性折裂造成牙齿的拔除。

文/通讯员 周炳荣 史张丹 现代快报记者 李鑫芳