

冬季寒冷 别让骨性关节炎缠上你

专家提醒,慎吃止痛药 发现症状及早治疗



天气渐冷,一些关节炎患者的症状会加重,尤其是骨性关节炎。中国医科大学教授、硕士生导师、南京医科大学邦德骨科医院刘春志院长说,关节炎只是一个笼统的说法,细分下来有多种,病因也各不相同,老百姓常说的“关节炎”多为骨性关节炎,它们与老化、关节达到使用寿命有关。“患上骨性关节炎,轻则腰酸腿痛,走路、上下楼梯都会有刺痛感,重则需要卧床休息和手术治疗。”刘院长介绍,寒冷是这类疾病的大敌,随着气温的降低,关节的肿胀、疼痛会越来越严重。为了缓解不适,乱用止痛药的情况非常普遍。而在刘院长看来,这只是患者误区中的冰山一角,“正确的治疗应该是针对不同病情辨证施治,最后才能找到最佳治疗方案。”

现代快报记者 李鑫芳



微创新技术的运用,为骨性关节炎患者带来了理想的治疗效果。

关节镜 实现钥匙孔里的精微治疗

“十年前,你能想象在电视屏幕上看到自己膝盖里面的软骨和韧带吗?或从很小的伤口就可以将破损的软骨取出,将断裂的韧带换新?”这就是治疗关节疾病的前沿微创设备——关节镜的妙用。刘院长介绍说,关节镜微创技术通过在关节痛变处切开约5毫米的切口,就像钥匙孔大小,将纤细数码相机设备插入关节腔内,使关节内部的图像在数码监视器上放大数十倍,以观察关节内的病变情况。同时,在开孔处插入检查或手术器械,在数码监视器监视下进行全面检查和手术。

通过关节镜可以看到关节内几乎所有的部位,比切开关节看得更全面,由于图像经过放大,因而看得更准确,而且切口很小,创伤小,疤痕少,康复快,并发生症少。“有些情况下麻醉过后,即可下地活动,对患者增强战胜疾病的信心大有好处。”对关节疑难病症的确诊,对困扰患者多年的关节伤痛的治疗,关节镜手术往往能起到立竿见影的效果。

提醒

目前,关节镜微创技术专家热线已全面开通,患者可通过本报读者热线96060与专家沟通。

60岁以上老年人发病率高达50%

作为除心脑血管疾病、呼吸道疾病外的第三大高发疾病,骨性关节炎在60岁以上老人中的发病率可高达50%,且25%的患者症状明显。为什么这种关节炎容易缠上老年人?刘院长介绍说,关节与关节之间,存在一层非常关键的软骨层,这些软骨层和软化层一起,在关节运动时起到连接、软化和缓冲的作用,减轻关节之间的直接摩擦,使关节在运动中不受损伤。但是到了一定年龄,这层软骨会变薄、软化、失去弹性,甚至碎裂、剥脱,这一系列变化最终导致关节疼痛和活动受限,这便是骨性关节炎。“因为骨与骨之间的摩擦加剧,所以很多老人可能只走了几百米,关节就出现红肿,休息一会就好了,但一走路就反复。这就是典型的关节间软骨过度磨损的表现。”

冬季疼痛加重 但止痛药不能乱吃

刘院长介绍,关节附近多是肌腱、韧带等血管分布较少的组织,本来血液供给就相对不足,如果再遇上冬季严寒,就更容易散失热量,使关节僵硬而疼痛不止。“所以,临床上,疼痛是患者就医的主要原因。但有两个问题值得我们特别关注。一方面是有些医生认为不痛就是治愈了,所以给患者开了大量的止痛药;另一方面是患者本身,如果症状缓解了,就认为病好了,也不再继续治疗了,或者认为腿痛是因为缺钙,用补钙来缓解症状。”刘院长提醒,由于关节间的软骨没有血管和神经,虽然通过止痛药暂时压制了疼痛,但是椎体之间对软骨的压迫还在继续,磨损也还在继续,骨质增生照样生长。所以,老人一旦有腰腿疼痛或关节活动不畅等情况,就要及时就医,切勿自己根据经验乱买药、乱补钙。

这些症状提醒你该看医生了

“因为症状相似,一些基层医院或者患者,常会将骨性关节炎与类风湿性关节炎混淆。常有一些患者到条件不成熟的基层医院而耽误病情,到我院后经过专家会诊,在没有其他挽救办法的情况下不得不为其做置换关节的手术,以保证患者可以免除疼痛,提高生活质量。”刘院长提醒,关节病尤其是骨性关节炎一定要到专业骨科医院进行确诊。除此之外,患者也可以根据某些症状进行简单的自我判断:1.当揉捏骨节时听到脆响就以为骨节出问题,怀疑得了某种关节炎,其实不是这样,骨性关节炎患者骨节所发出的声音是琐碎的,像握雪的声音;2.关节因阴天、受凉、过劳会加重,如果症状较明显或持续不缓解,应考虑是骨性关节炎的早期症状,应该及时就诊。

微创治疗 让患者更有质量地生活

关节软骨结构特殊,几乎没有再生能力,一旦损伤就不能自行修复。所以骨性关节炎预防保健很重要。而对于治疗,刘院长强调,当疾病严重影响生活质量时,就不能一味坚持保守治疗了。关节疾病的治疗必须遵循“给患者以有质量的生活”这个标准,严格按照病情分期原则加以治疗。药物、介入、微创、手术,必须依据患者病情进行个性化治疗。

“手术是关节炎患者的最终选择,也是很重要的治疗方法,不能盲目排斥。”刘院长介绍,随着微创技术的发展,手术治疗并不如想象中那样可怕,很多手术都是用微创的治疗方式,就可以达到开放手术的治疗效果。从南京医科大学邦德骨科医院近两年的临床统计数据来看,关节镜、小针刀、高新氧等一批

第一时间进行心肺复苏很重要

两位老人心脏骤停

一个36小时后苏醒 一个至今仍未醒来

昨天,现代快报记者从南京鼓楼医院获悉,医院急诊连续收治了两例心脏骤停的病人。其中一位老人,由于及时进行了心肺复苏,经过抢救,36小时后就醒过来。而另外一名老人,因为家人不会心脏按压,等待救护车转送时,病情恶化,大脑缺氧时间过长,至今还未醒来。

通讯员 柳辉艳 实习生 蔡铭越 现代快报记者 刘峻

3人轮流进行胸外心脏按压

12月11日,现代快报报道了江苏省肿瘤医院的一名医生,在医院门口为一名老人进行急救的消息。目前,这名老人已经苏醒过来,在鼓楼医院急诊科治疗。

老人告诉记者,9日中午,他去菜市场买菜,经过省肿瘤医院门口时倒地了。当时,医院80后医生徐子澄正好下班,“当时老人已经完全失去意识,没有自主呼吸。”徐子澄来不及放下背包,迅速解开老人的外套,实施胸外心脏按压。连续按压半分钟后,老人情况依然不太好。这时,围观人群中,又有两名30多岁的女士,一起帮老人进行心肺复苏。

渐渐地,老人出现了比较弱的自主呼吸,徐子澄一摸他的颈动脉,搏动明显加强了,老人的生命体征有所好转。经过10分钟左右的紧张救治,120救护车也赶到了。鼓楼医院急诊科医生告诉记者

者,老人被送到医院后,急救人员仍旧持续实施心脏按压,然后为老人采取紧急手术。

手术后,采用覆盖冰毯以及静脉滴注冰盐水的方式,创造低温环境,保护老人大脑组织。36小时后,老人就苏醒了。

在家洗澡晕倒,至今没苏醒

和老人前后脚到医院抢救的,还有一名60多岁的老师傅。老师傅在家洗澡,突然晕倒。家里知道这个时候应该进行心肺复苏,但不知道怎么做。120急救人员到了之后,对老师傅进行心脏按压,然后再转送医院。

鼓楼医院急诊科主任王军告诉记者,这名老人虽然唤回了生命,但是始终没有苏醒,现在转到外院进行高压氧治疗。

“心脏骤停十分钟内,是抢救的黄金期。”王军说,时间拖得越久,大脑受到的影响就越大。

第一时间进行心肺复苏很重要

“这两年,我印象里,只有4人心脏骤停后送到医院被救活。”王军说,这个数字少得可怜,根本原因就在于现场无人在第一时间进行心肺复苏。

专家说,心肺复苏其实比较简单,施救者首先将掌根放在患者两乳头连线与胸口的交界处,按压胸部,速度要达到每分钟100次以上。胸外心脏按压30次后,必须要进行吹气。吹气前要检查患者口中是否有异物,如有异物则要先排出,然后再进行人工呼吸两次,接着再进行胸外心脏按压。

据南京市疾控中心的统计,南京每年的1月和12月,死亡人数最多。这个时期,气温变化大,有基础疾病的人往往难以抵抗。冬季也是心脑血管疾病的高发期,猝死的病人比人冬前要多。

冬天起不来就想辞职? 专家:心理焦虑的表现



网帖中称,离职是因为冬天太冷起不来 网络图片

快报讯(见习记者 刘静妍)冷空气来了,南京开启速冻模式。最近,一则“最具共鸣的辞职理由:因冬天起不来辞职”的网帖引爆朋友圈。

心理学专家分析,冬天不想起床上班,其实是心理焦虑的一种表现,是由季节变化和工作压力引起的,需要学会自我调节。

网帖中称,刘小姐是一家广告公司的文案策划员,一个月上班迟到了17天,原因是冬天太冷,早上起不来。最后她干脆选择辞职,辞职信上写着:“原谅我这一生不羁放纵爱睡觉。”这份辞职申请,被网友戏称“史上最具共鸣的辞职理由,没有之一”。

南京心理学家张纯分析,季节变化会引起人的一系列身体反应,“这属于焦虑、烦躁的情绪反应。”冬天被窝里温暖,而被窝外比较

冷,人体温度发生变化,心理上也会产生一些情绪。人的情绪释放不了,会产生抑郁,由此导致“睡眠节律障碍”。也就是说,晚上睡眠质量不好,早晨爱睡懒觉。

另外,张纯说,人喜欢赖床,实际上是一种“心理退化”。工作压力大、生活节奏快,导致人们心理上“就想像孩子一样躺在床上,作婴儿状蜷缩着”,这实际上也是一种自我减压。

张纯建议,想缓解这种焦虑,首先要学会给自己解压,“每天下班之后就对自己说,工作已经结束了,不要把工作上的情绪和压力带到家里。”其次,寻找“社会支持系统”,和自己的知己好友说说心里话,也可以缓解压力。另外,改变“两点一线”的行为方式和习惯,试着让自己的兴趣转移,远足、旅游都可以帮助缓解压力。