

齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博
漱玉平民大药房

齐鲁晚报大篷车免费诊疗骨关节病,普及关节病治疗常识

部分脑血管疾病病根在颈椎

本报1月25日讯(记者 刘光斌)“对有骨关节疾病的市民来说,气温骤降后,会明显地感到疼痛,中医的传统观点认为,这就是寒邪入侵。”24日,齐鲁晚报大篷车走进漱玉平民大药房张店店,为市民提供免费骨关节疾病诊疗,并普及寒冬骨关节疾病防治常识。

“在低温天气的影响下,身体的疼痛病灶及相邻组织血管更易收缩,病灶缺血加重,疼痛也就加重了,因此关节类疾病

患者,要及时做好预防。”漱玉平民大药房坐诊中医专家路淑忠说,中医认为,风、湿、寒入侵都会造成疾病,数九寒天里,如颈椎病、关节炎等很容易受凉复发。

“很多骨关节疾病患者在治疗时会存在误区,比如部分脑血管疾病的根源是颈椎病,在治疗时需要先治疗颈椎病,但是这些患者往往仅仅将其当做一般性的脑血管疾病诊治,从而延误病情。”路淑忠提

醒。

活动当天,漱玉平民大药房为来参加活动的市民提供了免费骨关节疾病诊疗。

“我的颈椎病已经有好几年了,这两天明显感到疼痛难忍。”市民吴女士说。路淑忠建议吴女士采用针灸、推拿以及内服外用的综合治疗方法。“治疗颈椎病不要轻信偏方和一般的推拿,倘若对方拿捏不住,很容易造成二次伤害。”

市民郭先生早年因为干重

活造成腕骨骨折,但是后来诊疗失误,后遗症严重,一遇寒冷潮湿天气,便会感到疼痛。路淑忠为郭先生简单按摩之后,采用自制的膏药外敷,“这个病可以治本,但关键是坚持治疗,不要停。”

“对于有骨关节疾病的市民,一旦感到疾病复发,尽量减少出门,干重体力活。同时注意给关节保暖,做适当的按摩,促进关节周围血液循环。”路淑忠建议说。

相关链接

风寒湿病因不同 治疗方法也各异

风寒湿各代表不同的病因,在中医上,病因不同,治疗方法各异。拿关节退行性病变即骨质增生来说,它属于中医“痹证”的范畴,多属于风寒湿痹。可因风寒湿邪侧重的不同选用不同的方药,风邪胜者为行痹,治以祛风通络,散寒除湿,方药可选宣痹达经汤。寒邪胜者为痛痹,治以温经散寒,祛风除湿,方药可选乌头汤。湿邪胜者为着痹,治以除湿通络,祛风散寒,方药可选薏苡仁汤加减。

此外,推拿按摩治疗关节退行性病变引起的关节炎有不错的效果。手法归纳为解除软组织紧张与痉挛手法,止痛手法,松懈粘连手法,增加髌骨活动度手法,消除膝关节肿胀手法等,可明显缓解关节退行性病变引起的疼痛及关节功能障碍。

寒冷并非 关节炎主因

为什么会民间对寒冷导致关节炎的误解?专家解释,寒冷可能是一个诱发因素,但不是主要原因。痛感是炎症介质刺激到痛感神经产生的,从中医角度讲,天冷血液循环不是那么畅快,炎症介质不容易被带走,就很容易感觉到疼痛。此外,有研究认为,寒冷天会使人产生负面情绪,而负面情绪可以降低疼痛阈值,因此使人感受到疼痛。

关节炎不必补钙 热水泡脚可缓解

研究表明,骨性关节炎的患者关节软骨内氨基葡萄糖减少,而与补钙无关。补钙只对骨质疏松症有益处,但对骨性关节炎并没有治疗作用,两者是完全不同的两种疾病。由于关节炎患者最怕风冷、潮湿,因此日常居住的房间最好向阳,注意保持干燥、通风,并且要做到被褥经常晾晒。另外,晚上用热水泡脚,对关节炎的症状能起到一定的缓解作用。温度最好以达到身体微微发热为佳;差不多在45℃-47℃,热水以能浸至踝关节以上为好,时间在一刻钟左右,可促进下肢血液循环。

年轻人关节疼 三成是痛风关节炎

部分年轻人感到关节疼,这有可能是痛风性关节炎。痛风其实是一种具有“高尿酸血症”表现的关节炎。通俗地说,就是人体内某种物质的新陈代谢发生了紊乱,影响了人体内一种叫尿酸的物质排出,从而造成这种物质沉积于关节、软骨或肾脏中。人体尿酸盐过高,最明显的症状就是关节红肿、疼痛。专家介绍,反映关节疼的年轻人中,大约有三成左右都是由痛风引起的。

痛风是长期嘌呤代谢障碍,尿酸增高引起。如果患者无临床症状,血中尿酸浓度高于正常值,医学上称为“高尿酸血症”。血中尿酸浓度如果达到饱和溶解度的话,这些物质最终形成结晶,沉积于软组织中。最终导致身体出现炎症反应。痛风可以由饮食、天气变化如温度和气压突变、外伤等多方面引发。

本报记者 刘光斌

体重超标,患骨关节炎概率增两倍

骨关节炎治疗存在诸多误区,专家建议科学合理运动

骨性关节炎患者有很多,但其中很多患者存在各种各样的治疗误区,在不发病或发病不严重的时候,要么置之不理,要么乱投医,造成疾病的恶化。专家提醒,治疗骨关节炎疾病,也要注意科学合理运动以及理疗,不要一味依赖药物。

本报记者 刘光斌

骨刺无法被软化 “神药”多是误导

骨性关节炎是一种退行性病变,是由于增龄、肥胖、劳损、创伤、关节先天性异常、关节畸形等诸多因素引起的关节软骨退化损伤、关节边缘和软骨下骨反应性增生。临床表现为缓慢发展的关节疼痛、压痛、僵硬、关节肿胀、活动受限和关节畸形等。

“许多风湿病均有有关疼痛的表现,所以患者常常在没有确诊之前就主观认为只要有有关节痛就是风湿病。”漱玉平民大药房工作人员孙振海介绍,如果骨性关节炎患者按类风湿关节炎治疗,那将会病上加病。

许多患者往往有病乱投医,为了急于解除病痛,到处寻找消除骨刺的药物,实际上这种做法是没有科学根据的。孙振海解释说,“其实,骨刺就是增生的骨质,是关节软骨退化后产生的,所以骨刺也是骨骼。设想一下,如果有一种药物能溶解骨质,那么这种药物将会给人体带来何等严重的不良反应呢?”他提醒市民,世上不可能有消除骨刺的神药,所谓药物能软化骨刺,完全是一种误导。



漱玉平民大药房坐诊专家路淑忠为市民看病。

本报记者 刘光斌 摄

长期服用消炎止痛药或加重骨关节炎

“许多患者服用的布洛芬、芬必得等,虽然可以短期消除疼痛,但只治标,不治本,不能控制病情发展,因为关节软骨的病变依然存在。”漱玉平民大药房坐诊工作人员尹希玉说,有临床研究证明,非激素类抗炎药会抑制软骨的

合成,还可直接破坏软骨细胞。而骨性关节炎的病变部位就在关节软骨。如果长期服用非激素类抗炎药,会对关节软骨产生破坏作用,从而加重骨性关节炎。使用非激素类抗炎药时间越长,剂量越大,关节软骨破坏就越严重。

“有一部分患者没有认识到体重与骨关节炎有一定的关系。一项海外研究表明,肥胖患者骨性关节炎发生率为12%~43%,37岁时超过标准体重20%的男性,患骨性关节炎的危险性比标准体重者高1.5倍,而女性则高2.1倍。”

避免剧烈运动,诊疗关节炎首选游泳

“除了药物治疗,适当科学的锻炼及理疗对骨性关节炎患者至关重要。”漱玉平民大药房工作人员孙振海建议骨性关节炎患者要进行有关的肌肉锻炼,使肌肉运动协调和肌力增强,增加关节的稳定性,保持和增加关节活

动的范围及提高日常活动能力,有利于病情恢复和疾病控制。

那么什么样的体育运动适合骨性关节炎患者呢?孙振海介绍说,“适合骨性关节炎患者的运动方式首推游泳,此外,骑脚踏车、散步、做

体操也是不错的锻炼方式。而像长时间站立、跪位、爬山、上下楼梯以及长途跋涉等较剧烈的运动,会对关节有损伤,最好避免进行。日常生活中,骨性关节炎患者能走平地别走坡地,能走坡地的时候就别爬陡峭的台阶。”

“和谐盛世,康城有你”客户答谢会 山东安沃达置业有限公司盛大举行

2016年元月24日上午天寒地冻,但在张店世纪路南首高端的康城食府宴会厅却洋溢着欢乐、温暖的气氛。由山东安沃达置业有限公司举办的“和谐盛世,康城有你”客户答谢会正在举行,现场座无虚席。

盛世康城的新老业主及各界朋友欢聚一堂,共同见证了盛世康城开发建设以来所取得的辉煌成绩,受到了业主及各界朋友的一致肯定,由业主表演精彩的节目更是把气氛推向了高潮。在答谢会上披露,山东安沃达置业有限公司

将在今年3月动工建设盛世康城四期鑫园,项目位于世纪路与西八路之间,南临将要动工扩建的马南路,北至营南路,距省级规范化小学傅家中心小学不足300米。建筑风格为古典法式,以目前张店稀缺的多层及小高层为主。容积率1.55,绿化率35%,全明户型设计,方正通透,以80-90m²二室,90-120m²三室为主力户型,还有部分一层带小院的精品户型。消息一经披露受到了新老业主及各界朋友的共同期待。

