



关节响可能是疾病信号

本刊 综合

肘、手、膝盖、脚趾头等发出响声，只是生理的原因？这种认识是错误的。它们还有可能是疾病引起的。

肩膀的响声

肩关节的声响要依据年龄来判断严重程度。对于35岁以下的人，它表明关节的不稳定性，特别当你的肩膀关节比较松散或者是关节移动导致臂骨的“圆头”脱臼，产生了声响。这通常是肌肉损伤所致，通过物理疗法在4个月内可矫正。如果年龄在35—60岁之间，带疼痛的声响（特别是

双臂上举、后拉时），你很可能患了肩关节夹挤症候群，肩膀周围的肌腱受感染。初期可用物理疗法成功治愈；后期可通过类固醇药物注射减少感染，严重者还需要做手术。

对于60岁以上的人来说，胳膊一动就爱出响声，并有疼痛感，可能是关节炎所致，需要通过X线查明原因。

肘部扭动的响声

肘部扭动时会发出声音么？如果感到不舒服，而且肘部“卡”在弯曲的姿势，可能身体的某块骨头过于灵活或者关节周围的软骨比较散乱。胳膊肘内侧发出声

响可能是尺骨神经脱位，非常容易治疗，简单的手术即可。

手指的响声

当你伸开指骨关节时，里面的保护性液体所受到的压力改变，气泡被释放、破裂，产生响声。通常，指关节的响声并不会带来什么危害。

臀部肌肉的响声

有些人经常抱怨臀部出现“打响指”的声音。当支撑大腿肌肉的肥厚纤维组织转到股骨外侧时就会产生这种动静。虽然非常痛，但是可通

过伸展运动缓解。当然，就算关节周围的组织出现撕裂，它也会自行修复。

脚踝活动时的响声

当跟腱破裂或撕裂后，就会发出声响。通常是跟腱所承受的拉力过大的缘故。

当然，也有时没有声音，但是感觉脚后跟非常累，此时说明脚踝周围的肌腱受损。手术是唯一的解决办法。如果扭转脚踝，听到声响，则很可能是扭伤，通常是连接骨骼的韧带破裂所致。当然，如果属于过度劳累，则不会出现声音。无论情况怎么样，85%的扭伤和过度劳累都不用手

术治疗，只需要好好休息、冰敷等普通疗法。

膝盖关节响声

如果走路疼痛，并发出声响，可能发生了软骨撕裂。人在蹲马步的时候膝盖会响，因为此时膝盖承受身体7倍的力量，响声是身体组织的自我保护。如果膝盖疼痛不能承受重量，那么很可能是软骨撕裂。摔跤运动员、足球、曲棍球运动员最易出现这种情况。除了注意保养外，严重者还可能需要移植膝盖。如果是关节内侧响动，并伴有隐痛、特别难受的感觉，很可能是关节炎。

护理管理高层论坛在市一院成功举办

2月23日，济宁市护理学会第五次会员代表大会暨护理管理高层论坛在运河宾馆隆重举行。济宁市护理学会理事候选人员、济宁市十二县市区近40家医疗单位的护理部主任、护士长和护理骨干200余人出席并参加会议。

论坛邀请山东省护理学会常务理事、山东省护理质控中心主任、山东省立医院护理部主任李振香就《医院等级评审和护理质量》作精彩授课。济宁市第一人民医院PICC专科护士王友焕、国际伤口治疗师李敏、国际造口治疗师高伟，先后就市一院PICC、伤口、造口专科护理发展现状及成功开展经验进行了讲座。

新一届理事长济宁市第一人民医院护理部主任许红霞表示，济宁市护理学会紧紧围绕深化医药卫生体制改革，推进优质护理服务，树立以病人为中心的服务理念，实行责任制整体护理工作模式，为患者提供连续、全程的优质护理服务，促进护理工作更加贴近患者，贴近临床，贴近社会。让患者满意、社会满意、政府满意。

济宁市第一人民医院副院长郭洪敏指出济宁市护理学会挂靠在济宁市第一人民



医院，是各级政府领导对市第一人民医院的信任，医院将一如既往地为护理学会的发展提供保障和支持。此次会议的胜利召开，将揭开济宁市护理学会发展新的一页，具有承前启后、继往开

来的重要意义。此次会议论坛的成功举办，有助于济宁市及各县市区医院积极准备医院等级评审工作，全面提升护理质量，为保障全市人民健康做出积极贡献。

（辛全秋 乔萌）

千佛山医院孙洪军院长一行莅临济医附院参观交流

2月22日，山东省千佛山医院孙洪军院长一行145人莅临济医附院，就管理经验和服务理念等参观交流。在交流会上，院党委书记、院长陈东风致欢迎辞，院党委副书记、纪委书记杨福启，副院长班博、徐丽、牛峰海等院领导以及行政、后勤部门负责人200余人参加。

陈东风对千佛山医院领导和专家莅临附院表示欢迎和感谢，并向来宾介绍了济医附院基本情况。他表示，济医附院近年的发展离不开千佛山医院的支持和帮助，希望来访领导及专家对济医附院的发展给予指导和建议。

孙洪军表示，近年来济医附院发展中取得的显著成绩，是山东省内发展进步最快的医院之一，并且积累了很多在全国有影响的管理经验和服务理念。本着学习交流的

目的来到附院，希望在人才队伍建设、学科建设、质量控制、绩效分配改革等方面进行探讨和借鉴，以期为千佛山医院的发展和思想转换起到良好促进作用。

随后，千佛山医院院领导与医院院领导在内分泌二楼会议室座谈交流；相关职能部门分别对口交流；医务处、护理部、门诊部等部门分别带领相关人员参观交流。总结会上，孙洪军表示，此次参观学习达到了预期目的，济医附院在快速发展中积累的管理经验和服务理念值得学习，今后还将在其他方面进行交流。陈东风对孙洪军院长的高度评价表示感谢，希望济医附院能以此为契机，与千佛山医院紧密联系，相得益彰，为医院的进一步发展提供动力。（高爽）

◎资讯

为了不能遗忘的中国式美好

——兴唐·国翠华府

除了让忙碌了一个假期的人们能够携家共聚团圆节，更是体现中国传统的“家文化”的深层次演绎。包元宵比赛，喜猜灯谜得，鸣锣祈福，砸金蛋得奖品，诸多传统元素和精彩活动环节的加入让我们重温记忆里的元宵节。

本次元宵节喜乐汇融合了很多传统的元素，现场古筝演奏，那灵动悠扬，时而奔放、时而婉约的乐曲，让广大业主在聆听中感受传统文化的美好。在包元宵比赛环节结束之后，一位业主

说：今天真是来对了，对于元宵节吃元宵已成为一种形式，但自己包元宵还是第一次，而且和社区的邻居们一起包元宵竞赛更是第一次，也让自己忆起儿时的记忆，感谢兴唐地产给大家创造如此好的机会，让我们感受到一份难得的节日气氛。

这个时代，我们已经见惯了英雄和传奇，但默默耕耘和坚守往往才更值得尊重。作为一家致力于践行、倡导推扬中国传统文化的开发企业，兴唐地产一直将传统文化作为自己的行为准则。

则，正如兴唐地产匠心打造的兴唐·国翠华府一样，以传统文化精神致敬当代豪宅生活，将二者和谐统一。

当情人节的玫瑰价格飙升、圣诞树的灯光璀璨闪耀的时候，请不要忘记那些记忆中的中国式美好，哪怕它只是一个中国节。（陈向温）

一女子因常穿高跟鞋

李小姐是市区一家外贸公司的内勤，由于女人的爱美天性，她几乎天天都穿高跟鞋。半月前，她突然感觉左脚抬不起来了，李小姐以为是抽筋或痛风犯了，所以一直强忍着，没想到几个小时后，她的整条左腿都失去了知觉，家人立刻将她送到济宁市第二人民医院进行救治。经过CT检查，医生诊断李小姐患有多节段腰椎间盘

突出症，必须住院接受手术治疗。

好端端的李小姐怎么突然患有多节段腰椎间盘突出症呢？“为了衬托体型，我几乎天天都穿高跟鞋，有时一站就是几个小时，时间长了，感觉特别疼，不舒服。”李小姐说。济宁市第二人民医院脊柱外科主任薛政民推断，这可能是引发李小姐严重腰椎问题的根本原因。

患上腰椎间盘突出症

薛政民介绍，穿上高跟鞋后，骨盆的前倾添加，重力线经过骨盆的后方，使腰部为坚持均衡而添加担负，随之后伸加强，腰椎小关节囊处于临时紧张形态，相应的肌肉、韧带也处于临时紧张形态而发作劳损，招致腰痛。此外，由于人体的重心前移，全身分量将会过火集中到足趾及前足掌上，从而添加了足趾及前足掌的接受力，日

久可形成足横弓塌陷、胼胝、足外翻、平足症、踝关节损伤、腰椎病、颈椎病等疾病。

薛主任提醒，高跟鞋不能穿得时间太长，不要总穿同样高度的高跟鞋，以免脚部同一处经常受到挤压而引发脚痛。平时多注意脚部保养，养成热水泡脚的习惯，回家后立即换上平底鞋，并进行适当的按摩，减轻局部的疲劳。（通讯员 朱国涛）

狠抓医疗服务质量

济宁协和医院开展

“说话态度要和蔼，尊重病人不要骄傲；见面微笑说声好，真情服务坚决要做到……”新年伊始，此曲正在该院内员工中广为传唱。原来，这是济宁协和医院为开展“优质服务年”活动而自编的曲目“三大纪律八项注意”。

据悉，济宁协和医院为全面提高医疗服务质量，更好地为广大患者提供便捷、优质、高效的医疗服务，今年，该院以“狠抓医疗服务

提升社会综合满意度

“优质服务年”活动

象，促进了医患关系的良性发展。同时，进一步健全医院病员服务中心的一站式服务和推进亲情回访服务，组织名医专家下农村、进社区，开展义诊服务和健康宣教，目前，亲情回访率达到95%以上。开设以产科为主的特需病房综合科室，为一部分对医疗护理较多要求的病人提供高质量服务。该院还在各个部门和科室增设投诉电话，畅通投诉渠道，接受全社会监督。（李从伟）

“看病贵”仍是社会反映的热点问题。据该院介绍，为控制不合理的医疗费用增长，医院严格执行收费标准，积极实施费用控制工程。在坚决制止开大处方、滥检查、滥用抗生素等损害患者利益的行为的同时，建立药品用量动态监测和超常预警制度，严格控制医院药品收入与业务收入的比例。通过完善价格公示制、查询制和费用清单制，让患者做到明明白白看病。（李从伟）