

气象站

今日
多云到晴,偏南风转
偏东风3到4级

19℃~31℃

明日
多云转阴,偏东风4级
左右

18℃~30℃

中老年膝关节疼痛,警惕膝骨关节炎



专家简介:

赵建宁,南京市中医院关节外科带头人,主任医师,教授,博士生导师,享受国务院政府特殊津贴和军队优秀人才特殊津贴,中国医师奖获得者,江苏省医学会骨科学分会前任主任委员。主要研究方向及技术特长:1.股骨头坏死的早期诊断与治疗;2.关节软骨损伤的早期诊断与治疗;3.复杂人工关节初次置换及翻修手术;4.骨科多发伤、复杂损伤的救治。专家门诊时间:周四上午(高级专家诊疗中心)



退休的陈阿姨平时很喜欢跟着老年旅游团到处走走逛逛,但是最近却经常感觉膝盖疼痛、肿胀,上下楼梯甚至平地走路困难,起坐马桶也疼痛不已,更别提出去玩,生活的乐趣丧失了一大半。看着老姐妹们在朋友圈秀的出游美照,陈阿姨郁闷不已。于是,她慕名来到南京市中医院骨科赵建宁主任处就诊,才发现自己原来患上了膝骨关节炎。那么,什么是膝骨关节炎,如何防治?本期名家访谈,我们专访了南京市中医院关节外科带头人赵建宁主任医师。

骨性关节炎,女性多于男性

赵建宁介绍,全身任何关节都可能发生骨性关节炎,由于膝关节使用频繁、活动多、承受体重大等因素,发生骨性关节炎更为常见。膝骨关节炎是一种以关节软骨的变性、破坏、骨质增生为特征的慢性关节病,并非“感染发炎”,其实就是我们大家平时一直说的关节老化、长骨刺、骨质增生、关节磨损、退行性关节炎。由于各种原因,比如衰老、关节损伤等,导致关节出现软骨损伤、退变、剥脱,关节间隙狭窄,滑膜增生,边缘骨赘形成等变化。

对于中老年朋友来说,膝骨关节炎是导致膝骨疼痛的最常见原因,且女性多于男性;除了年龄、性别之外,肥胖、关节松弛、关节负荷较重、有过膝骨创伤病史、遗传等因素也容易导致膝骨关节炎的发生。

这些症状,小心膝骨关节炎找上门

赵建宁介绍,膝骨关节炎通常表现为膝骨酸痛、上下楼梯痛、跑步痛,还伴有膝骨肿胀、弹响、积液等。活动后疼痛加重,休息后有缓解,遇见寒冷、潮湿环境疼痛会加重。有些人平时走路还可以,但是上下台阶、起坐马桶或椅凳困难;有些人平时疼痛症状较轻,而在一个轻微的扭伤后就出现关节显著的疼痛肿胀,长时间不能缓解。此外,膝骨关节炎患者常常会出现膝骨畸形,最常见的是膝内翻畸形,也就是平常

所说的“O”形腿,而且畸形会随着病情的加重越来越重,最后出现跛行、行走困难。

不仅如此,持续的疼痛与活动受限,也会带来消极、负面的情绪,造成心理压抑甚至出现抑郁的症状;最后,由于活动受到限制,肌肉力量减弱、身体平衡与反应能力下降,加上可能合并有骨质疏松、高血压、糖尿病、肥胖以及心血管等问题,会影响身体的长期寿命。

防胜于治,膝骨关节炎没有特效药

对于中老年朋友来说,膝骨关节炎是一个慢性、逐步进展性的退行性疾病,就跟糖尿病、高血压类似,难以除根,需要我们平时加以控制。但从另一方面讲,膝骨关节炎不会像恶性肿瘤一样危及生命。

赵建宁表示,目前国内外针对膝骨关节炎多采用金字塔式的阶梯治疗,包括健康教育、功能锻炼、支具辅助、药物对症治疗和手术治疗。金字塔的底部是保守治疗,适用于那些年龄较轻,关节疼痛不明显或容易控制、关节软骨退变轻,以及对生活质量要求不高的患者。所以大部分患者通过改变生活、运动方式,功能锻炼、支具、药物、中医针灸、手法、理疗等保守治疗都能够控制病情,缓解症状。

药物治疗是治疗膝骨关节炎的主要手段,且目前对于膝骨关节炎而言是没有特效药的,切记:所谓神药是不可能存在的!

赵建宁特别提醒,手术治疗主要针对于保守治疗无效的患者,如果出现一走路就疼痛,或者走不了1公里路就疼痛,对生活质量有明显影响,同时结合医学影像学检查证实膝骨退变确实比较严重,就要考虑膝骨的手术治疗。

最后特别提醒一句,无论多先进的治疗手段,都比不上“防患于未然”,日常通过改变生活、改变运动方式来保护膝骨,如适当使用手杖、定期理疗、注意保暖、选择合适的鞋子、佩戴护膝、控制体重等,让膝骨关节炎离我们远远的。

通讯员 张明 盼盼

南京晨报/爱南京记者 戚在兵 医院供图

乔医生

58682373

(周一至周五9点-17点)

通联

210092 南京市
江东中路369号
南京晨报乔医生收

扫描二维码,登录“南京晨报乔医生”(微信号 njcbqys-xhby)官方微信,就可预约南京各大医院专家号。

健康问答

周先生:儿子10岁,大门牙恒牙不整齐,想做牙齿矫正,问这个年龄是否可以矫正,一般需要多长时间?

南京市口腔医院附属口腔医院(南京市口腔医院)口腔正畸科副主任医师 王天丛:恒牙初期也就是所有乳牙刚替换完成的时间一般是正畸治疗开始的黄金时间,一般在10到12岁,正畸治疗疗程一般一到两年,不需要拔牙矫治的患者疗程相对较短,部分患者需要拔牙矫治,疗程相对较长。

专家门诊时间:周三全天,周五全天。

刘女士:58岁,2个月前血压高,心跳过缓,只有55,经治疗后血压平稳,心跳还是只有52左右,请问这样该怎么办?

南京市中西医结合医院心血管病科副主任医师 伯广干:心动过缓患者如果是单纯窦性心动过缓,静息心率在50-60次/分,经相关检查排除器质性心脏病,没有黑蒙、晕厥等症状,可以不需要特殊处理。如果合并相关症状,首先要明确病因,排除器质性心脏病,并且评估是否合并传导阻滞,尤其是二度或者三度房室传导阻滞,排除药物等因素影响,然后再进一步评估是否需要药物治疗,或者植入心脏起搏器。

专家门诊时间:周一上午。
南京晨报/爱南京记者 戚在兵

健康资讯

爱眼日
南京市中医院
大型义诊等你来

6月6日是第29个全国“爱眼日”,今年爱眼日活动主题为:“睛”彩人生从小呵护,美好“视”界为老守护。当天上午,南京市中医院(南京市体育医院)眼科将开展爱眼日主题活动。

时间:6月6日上午9:00-11:00

地点:南京市中医院大明路院区门诊一楼大厅(大明路157号)

内容:1.“睛”彩人生从小呵护,美好“视”界为老守护科普宣传及资料发放;

2.眼科医护专家义诊;

3.中医眼科传统疗法咨询及体验;

4.中医润目茶饮品鉴;

5.免费眼科检查(限20人);具体项目包括普通视力检查、眼压检查、验光等。

通讯员 张明 莫禹凡

南京晨报/爱南京记者 戚在兵

门诊故事

“救命神器”ECMO助力昏迷患者跑赢死神

76岁的刘先生因咯血,检查后发现气道肿物,辗转当地多家医院进行治疗,效果不佳。5月24日夜里,刘先生再次突发大量咯血,随即出现昏迷,被家属紧急送往南京市第一医院急诊抢救,借助救命神器ECMO重新获救。

据介绍,刘先生生命悬一刻之际,南京市第一医院抢救室医护人员联系麻醉疼痛及围术期医学科实施紧急气管插管,随后与介入血管科医生共同转运刘先生至“数字减影血管造影”(DSA)手术室进行全麻下支气管动脉栓塞术。术后,刘先生暂时脱离了生命危险。但气管隆突分叉处的巨大肿物引起气道严重狭窄,左肺不张,且气道肿物仍有少量渗血,随时有再次大出血及窒息风险,情况危急,下一步何去何从?

南京市第一医院组织呼吸与危重症医学科、心胸血管外科、麻醉疼痛及围术期医学科、重症医学科等多学科会诊讨论。ICU3室刘颖主任医师介绍,当时患者左肺气管已经

被肿瘤和出血完全堵塞,无法通气,主气道隆突上方也被肿瘤堵塞95%,随时有生命危险。单纯的气管内镜手术易造成气道广泛出血,窒息死亡可能性较大。根据患者情况术中右肺单通气可能无法满足患者生命需要,在体外膜肺氧合(ECMO)替代肺呼吸下手术更加安全,科室可配合完成ECMO的建立和管理,为气管内镜手术保驾护航。

经多学科专家讨论,结合患者家属意见,医生决定在静脉-静脉体外膜肺氧合(V-VECMO)支持下,实施气管镜新生物消融术的手术方案。

随后,刘先生被转运至手术室后,南京市第一医院多个科室通力合作,分别在患者颈内静脉、股静脉,熟练地完成插管,“上下”同步进行,仅10分钟就全部完成。超声下确认置管位置后,刘先生的“人工肺”开始工作,完全替代了正常肺的工作。

拔除气管导管,没有了后顾之忧及气管

导管占据手术空间,呼吸与危重症医学科的常立功和方苏榕主任医师快速插入硬质支气管镜,开始了高难度的内镜下手术。

历时5个小时,医生最终顺利切除患者肿物,打通堵塞,气道通畅。刘先生转危为安,经过张晨医生的精心管理,术后成功撤离ECMO。刘先生生命体征平稳并转入ICU进一步治疗。

专家介绍,ECMO全称体外膜肺氧合,通过膜肺(人工肺)和血泵(人工心脏)暂时替代患者的心肺功能,为危重症患者争取更多的救治机会。该患者采用的是V-VECMO,使用人工肺提供呼吸支持,为手术提供了操作空间和安全保障。南京市第一医院麻醉疼痛及围术期医学科医生熟练掌握各种穿刺技术、监测方法,有丰富的循环呼吸管理、危重症抢救经验,依托多学科协作平台,为患者筑起牢固的生命防线。

通讯员 孙忠河

南京晨报/爱南京记者 戚在兵

疾病与健康

专家喊你保养人体最大排毒器官

人还有第二个“大脑”?没错!就是我们的肠道,它有一千亿个神经细胞,主要负责下意识的活动。5月29日是“世界肠道健康日”,其实,肠道也会出现早衰,那么如何通过保养肠道实现健康长寿的愿望呢?一起来看看专家的解答。

南京市中西医结合医院肛肠科主任王元钊介绍说,肠道是人体最大的排毒器官,担负了人体大部分的排毒任务。在排毒的同时,它还担负着抵御疫病的重任,所以常健康必须肠健康!值得注意的是,如果我们不注意自我养生保健,种种不良的生活方式,如长期作息不规律、饮食不节、吸烟酗酒等,可使肠

道微生态环境失衡而导致肠道提前老化,尤其是滥用抗生素等药物,会对肠道有益菌群进行重大破坏,导致肠道早衰。

保护肠道还要预防“饭醉”,只听说过酒醉,还有“饭醉”一说?这个名词你也许很陌生,但是提到下面这些症状你也许便会很熟悉了:如果吃过饭以后,有想睡觉的冲动也就是所谓的“饭醉”。这是由于刚刚吃过饭,全身血液集中供向消化系统,脑血流量就减少,从而导致大脑活动兴奋性降低,因此就想睡觉。这个时候如果吃了便睡对我们的肠道也不好,会影响肠道消化。

于是,“饭后百步走,活到九十九”又成

了很多人的养生名言,但是走路的时间、方式有讲究,一般要饭后20分钟左右散步最好,边走边走的时候要摩腹,对肠道消化很有好处。

此外,大家吃饭也不要把坏情绪带进来,因为食后发怒则食积,怒后即食则不化。西医认为,发怒会引起交感神经兴奋,作用于心脏和血管上,使胃肠中的血流量减少,蠕动减慢、食欲变差,严重时,还会引起胃溃疡。

所以,吃饭的时候无论遇到什么不顺心的事,都不要动怒,以免影响消化,伤及肠道。

通讯员 杨璞

南京晨报/爱南京记者 戚在兵