

★健康快递

治疗关节炎 专家来支招



日常生活中,很多中老年人因关节疼痛或肿胀、功能受限等不同原因到医院就诊,有些医生答复患者说得了骨质增生或骨刺,其实不然,在医学上不存在骨质增生或骨刺这种疾病。以上症状多为各种关节炎或关节运动创伤后才出现的症状。

吃药吃到心痛而疾病依旧

赵阿婆是个老关节炎,她长期吃药,但没有治好关节炎,病情反而加重。后来,赵阿婆来到闵行区中医医院,经刘成纲主任行关节镜微创手术治愈。对于在自己身上发生的药物和关节镜这两种治疗,赵阿婆深有感触,她说:“关节镜让我脱

离了靠吃药治疗的生活,那种日子真是不堪回首。”

专家指出,对于关节炎,很多病人总想着吃什么药物治疗,但他们不知道,大多数关节炎根本没有有什么有效的药物治疗,多应采取手术治疗,因为各种关节炎及关节创伤,主要是关节内软骨、半月板、韧带等结构损伤、磨损,而这些结构又多没有血液供应,所以不具备自身愈合能力。也因为没有血管,所以吃药也没办法发挥作用,只能依靠手术修复。

关节镜治关节炎有优势

据悉,很多患者长期依赖药物治疗关节炎,具备关节炎的手术指征却

不愿意手术治疗,是因为惧怕传统的开放性手术。

专家指出,传统手术治疗关节炎以开放性手术为主,因创伤大、易出现后遗症而逐渐被淘汰,近些年,关节病手术多采取关节镜下手术修复为主。关节镜技术越来越被更多的人所了解、接受,而逐渐代替开刀手术。那么关节镜微创手术都有什么优势呢?首先我们应先了解关节镜,关节镜可代替医生的眼睛,可通过皮肤上开两个3—4mm小孔将镜子送入关节腔内,代替我们的眼睛来观察关节内的一切情况,并在镜下应用特殊的配套的手术工具来修复受损组织。其优点是:1、微创:创口两个3—4mm。2、痛苦小。3、无明显后遗症。4、对日常生活影响小,术后1—2天即可下床活动。

5、手术过程精细,因镜下图像在电视上观察,是放大20—40倍的,所以比开刀手术更精细。6、可给病人提供多次治疗机会。

掌握症状、早发现、早治疗

专家指出,关节炎是一类古老的疾病,早在2400年前,古希腊名医希波克拉底就发现关节炎这类疾病。在我国,据不完全统计,15亿人口中,各种关节炎患者约占到5亿人。

关节炎是一类疾病的总称,那么到底有多少疾病呢?现在的医学水平已发现关节炎约有40—50种病。常见的可分为以下几类:1、无菌性关节炎:如骨性关节炎,类风湿性、痛风性、变态反应性关节炎等。2、有菌性关节炎:如化脓性关节炎,关节结核、寄生虫性关节炎等。3、创伤性关节炎:如膝关节韧带损伤、半月板损伤、关节软骨损伤后导致的创伤性关节炎。4、肿瘤及类肿瘤关节炎:如色素沉着绒毛结节性关节炎,滑膜软骨瘤病等。

上述关节炎拥有的症状有:

- 1、关节疼痛:如关节胀痛、酸痛、隐痛、刺痛等。
- 2、关节肿胀,也就是关节滑膜炎反应,一般为反复发作。
- 3、关节发僵不灵活:多为早晨起床后明显,活动后缓解。
- 4、功能障碍:如伸直受限或屈曲受限,不能达到正常角度,下蹲受限等。
- 5、其他体征:①摩擦音,关节屈伸活动时可感觉到关节内摩擦感或有响声。②打软腿,就是正常行走时突然腿软一下,像没有支撑力一样。③关节畸形:如膝内翻(O型腿)、膝外翻(X型腿)畸形。④肌肉萎缩,肌力减弱。

★养生之道

吃酸奶时撒上一勺黑芝麻

冬天来临,皮肤开始干燥发痒。酸奶营养丰富,如果吃的时候再加上一点黑芝麻,润肤抗老的功效则更强。

中医学认为,黑芝麻能益肝补肾、养血润燥、乌发美容,是极佳的美容食品,其中含的脂肪大多为健康的不饱和脂肪酸。酸奶不但含有牛奶的所有营养,还比牛奶更好消化,同时维生素B族也更多。如果在吃酸奶时,撒上一勺黑芝麻,不但香气浓郁,润肤抗老的效果也更强。

但需要提醒的是,芝麻颗粒太小,很容易“穿肠而过”,因此,最好将芝麻炒熟碾碎后再吃,效果更好。

温牛奶、菊花茶助睡眠

天气转换,年末加班,不少人一时不适应,出现睡眠障碍,辗转反侧,无法入睡。面对失眠、头痛、精神涣散,专家建议,不妨用用“天然的安眠药”,既无副作用,也绝不伤身,还可帮助尽快入睡。

比如:睡前喝一杯温奶有助于睡

眠。睡前喝牛奶不但不会胖,还可以补充身体里的钙。

香蕉实际上就是包着果皮的“安眠药”,含有可让肌肉松弛的镁元素,食物纤维含量丰富,容易消化,还可促进排便。在温牛奶中或香草茶中放入少量蜂蜜,也有助于睡前放松。菊花茶也是凝神静气的天然药方,睡前配制菊花茶,主要是因为其柔和的舒眠作用。

红瓢柚子护眼抗衰

柚子堪称冬季最佳水果,具有健胃消食、化痰止咳等功效,经常食用,对高血压、糖尿病等疾病有辅助治疗作用。红肉蜜柚其所含的天然

色素对人体保健作用更强,能起到提高免疫力、延缓衰老的作用,还有助于保护视力。

如何挑到称心如意的柚子?首先要选“不倒翁”,即上尖下宽颈短的柚子最好,底部如果是平面的更佳;其次,还可从外观、比重、手感等方面筛选优质柚子。如果柚子皮细洁,颜色呈现淡黄或橙黄的,说明柚子成熟度高,汁多味甜。如果想放段时间再吃,最好选择颜色黄绿的柚子,在通风处可放一个月左右。同样大小的柚子,要挑分量重的。用力按时,不易按下的,说明果实紧密,质量更好。

★健康知识

女性坚持跳绳有助减肥

女性体质差主要表现为心肺功能较弱,身体柔韧性较差。这样的后果之一就是导致虚胖,影响身体灵敏度和协调性。其实,女性朋友可以采取一些随时随地的简易健身方法,比如:逛街和跳绳。

逛街是很好的有氧运动,女性逛街少则一两个小时,多则三四个小时,这样不停地走动可增强腿部力量,消耗体内热量,达到健身效果。跳绳,这种再熟悉不过的童年游戏,恰恰是女性最有效的健身方式之一。一根简单的绳子舞动起来,就是一次全身运动,使身体各部分肌肉都能得到锻炼。

“宫寒女”切忌趴桌上午休

天气转冷,对“冰冻女”——宫寒的女性朋友来说,寒冬尤其难捱。妇科专家提醒,保护子宫防寒应从多方面入手,包括平时少吃生冷寒凉的食物,季节变化时应注意保暖,另外女性千万不要趴在办公桌上午休,露出后腰睡眠时人体毛孔松懈,容易被寒邪所伤。

专家说:很多宫寒的女性来月经时会感到腹痛、腹凉,甚至全身发凉,有些还会感觉到气短乏力、下肢或周身浮肿,出现失眠、多梦、头痛、头晕等症状。临床上造成宫寒的原因有很多:一方面与人的先天体质有关。有些女性平时就怕冷、手脚容易发凉,体内阳气不足,就易出现“宫寒”。不良生活方式也是导致宫寒的一个原因,比如:爱吃冷饮、贪凉,将空调温度调得过低,或是为了漂亮穿露脐装、冬天衣着单薄等。而过度疲劳或情绪变化,也会损伤身体阳气。但身体寒凉可以穿衣,子宫受寒的症状来袭时则易引起痛经、经期紊乱等。

有关专家说:保护子宫防寒应从两方面入手,平时不可过食生冷寒凉食物,季节变化要注意保暖;因人而异服用中草药温阳化气,祛除寒气,让气血调和,这样血块消失,痛经可以改善。女性千万不要趴在办公桌上午休,因为趴在桌上睡觉容易露出后腰,而且睡眠时人体毛孔松懈,容易被寒邪所伤。女性还不可坐“寒”,不要坐在有寒气的地方,比如:地面、石面或铁面椅子,因为这些材质导热快、寒气重。

食醋泡脚抗疲劳促睡眠

用醋泡脚可以杀灭细菌,同时还可以缓解疲劳,滋润皮肤软化角质,增加皮肤弹性。此外,还可以祛除风湿改善畏寒怕冷的症状,治疗睡眠障碍。醋能够渗透足部表层皮肤,增强血液循环,清除人体血液垃圾和病变沉渣,帮助治愈许多慢性病。

遗失启事

上海市铁能建设工程有限公司遗失道路运输经营许可证正本:310230003414

上海聚宏货物运输有限公司遗失道路运输许可证正副本,声明注销

林水金遗失从业资格证的“3100000020108081729

上海旺积物流有限公司遗失道路运输证:沪GP9300、沪AR8788、沪AH2620

朱洪明遗失道路运输上岗证:3100000020108081543

县委十一届一次全会产生县委领导机构

(上接1版)彭沉雷说,要加强学习实践,提高履职能力,通过不断学习,提高科学执政、民主执政、依法执政的能力,提高谋划发展、维护社会稳定的能力,提高总揽全局、驾驭复杂局面、解决实际问题的能力。要勤政务实工作,提高执行能力,进一步增强事业心和工作责任感,切实做到勤政务实、狠抓落实,以发展经济和改善民生的实际成效取信于民。要勇于创新,着力破解发展难题,找到新办法、新思路,在深化改革中求发展,在创新创造中求突破。

彭沉雷说,要执政为民,拜人民群众为师。领导干部到群众中去拜人民为师,首先要到基层。只有到基层,干部才能与群众“零距离”的接触、面对面的交流,才能摸到群众的脉搏,贴近群众的心窝。领导干部到群众中去拜人民为师,必须虚心问政于民、问需于民、问计于民。要把群众需要作为第一选择,把群众满意作为第一标准,把群众呼声作为第一信号。领导干部到群众中去拜人民为师,最重要的是培养起与人民群众的深厚感情。要把群众

放在心上,把群众当亲人,同群众朝夕相处,提高为人民服务的本领。

彭沉雷说,要严以律己,树立清廉正气。要正确对待权力,始终对权力保持敬畏之心,如履薄冰、如临深渊地慎使用权力,真正为民用权、为公用权、依法用权。要带头严守纪律,自觉用地《廉政准则》和领导干部廉洁从政的各项规定对照检查,严格规范自己的从政行为。要对名利保持平常心,做到一身正气、一尘不染,保持一个干净的心灵、一个廉洁的口碑。

彭沉雷说,要团结共事,凝聚强

大合力。要识大局、谋大局、顾大局,切实履行县委抓方向、议大事、谋大势、管大局的政治责任,始终坚持以科学发展观统领经济社会发展全局,使中央和市委的决策在崇明得到落实。要坚持民主集中制,对重大问题、重要事项,要充分发扬民主,集体讨论决定,同时要坚决落实个人分工负责制。要珍惜合作共事的机会,团结协作、和衷共济,在全县凝聚人心、凝聚智慧、凝聚力量,形成推动崇明又好又快发展的强大合力。

注重自身建设,不断开创全县党风廉政建设和反腐败工作新局面。

十一届县纪委一次全会举行

(上接1版)林杰指出,全面完成县第十一次党代会提出的反腐倡廉

各项工作任务,关键在于一支作风硬、业务精、素质高的纪检监察干部

队伍。他要求当选的十一届县纪委委员勤奋学习、团结协作、严以律己,