

国庆长假在即

出游别让膝盖疼坏了兴致

国庆长假在即,许多人早早就准备好假期行程。不过,对于经常膝关节疼痛的人,出行就变成一个头痛的问题,总是担心突然的疼痛坏了旅途中的兴致。

膝关节损伤是一个不可逆的过程。一旦出现损伤,往往无法仅靠药物治愈,必须及时做好防治工作,避免病情进一步恶化影响健康。

● 膝关节一旦损伤便不可逆

“膝关节的损伤是不可逆的!”有关专家介绍,很多时候膝关节损伤之后,很难通过药物治疗。一旦膝关节损毁,最终只能换关节了。所以,保护膝关节,要从避免伤害做起。一般来说,导致膝关节出现损伤的常见原因有三种:

第一,不良的生活习惯。例如穿少衣服、经常吹空调等,这种情况在女性病患中十分常见。由于

膝关节长时间受凉,导致肌肉和血管收缩,引起膝关节疼痛。因此,注意保暖是保护膝关节的一个重要事项。

第二,外伤损伤。包括运动姿势不当、超重、不良的走路习惯等等,可引起膝关节前部的脂肪垫劳损、半月板损伤、膝关节创伤性滑膜炎、膝关节骨性关节炎、膝关节韧带损伤等问题。

第三,其他疾病。例

如腰部或髋部病变引发的膝关节疼痛。专家介绍,部分腰椎间盘突出患者也存在膝关节疼痛、酸胀等症状。腰椎间盘突出治愈后,膝关节疼痛症状也会不治而愈。还有风湿、类风湿关节炎、痛性关节炎、免疫性疾病等原因。



● 经常热敷加温有助缓解疼痛

出现膝关节疼痛,除了吃药,患者还可以做哪些保健治疗?专家支招居家保健法:

热敷加温法

保护膝关节,保暖只是日常保健,治疗还是要热敷加温。热敷加温可以改善膝关节局部的微循环,消除局部的炎症,缓解疼痛。加温方式也很多,比如电热水袋、频谱仪,中药泡洗、熏蒸、艾灸、温针等方法。注意不要烫伤皮肤。

跪坐法

经常进行膝关节拉伸可以放松膝关节,预防运动时膝关节损伤。跪坐是完成拉伸锻炼的绝妙方法。中医还

认为膝为筋之府,肝主筋,跪坐法能引血下行,大补肝脏,从而治疗多种顽疾。具体做法是:臀部放于脚跟,上身挺直,双手规矩地放于膝上,身体气质端庄,目不斜视。刚开始练习时,可站床边练单腿跪,一只脚在床上跪,另一脚站在床边。最好热敷后才跪。

独活寄生汤

独活寄生汤出自《备急千金要方》,其功能为补益肝肾、祛风湿、止痹痛。处方组成:独活10克,桑寄生15克,杜仲10克,川牛膝15克,桂枝10克,黄芪30克,狗脊10克,甘草6克,水煎取汁口服,复煎。



● 腱鞘炎典型症状是手指会“晨僵”

“腱鞘炎是指慢性劳损或炎症造成肌腱和腱鞘水肿和慢性无菌性炎症,多发生于拇指与中指。”有关专家指出,会出现典型的“晨僵”症状。即晨起感到手指发僵,不易伸或屈,酸痛难忍,需活动后才好转。因僵硬时用另一手协助扳动后,手指又能活动,产生像扳枪机样的动作及弹响,故也有“扳机指”或“弹响指”之称。类风湿性关节炎也会引起“晨僵”症状,最好到医院风湿专科确诊。

腱鞘炎发病的主要原因是手指固定在一定位置做重

复、过度活动,使肌腱和腱鞘之间经常发生摩擦,以致发生水肿、纤维性变,引起内腔狭窄,从而出现疼痛和运动障碍。主要发病人群是长期敲击键盘的上班族、手机控、常年大量做家务的人群、手工劳动者。有先天性肌腱异常、类风湿性关节炎、糖尿病、平素体质虚弱等人群,更易发病。由于智能手机的过度使用,腱鞘炎患病率逐年上升,且有年轻化的趋势。

慢性寒冷刺激也是主要诱因。患者通常会在患处出现剧烈的疼痛感,出现屈指、屈腕困难,不仅会出现疼痛,还会活动和睡眠,严重的情况甚至需要手术治疗。

手机控常手指痛? 谨防腱鞘炎

随着“低头族”人群越来越庞大,与低头习惯相关的疾病发病率也随之增加,腱鞘炎就是其中一种。由于人们对智能手机过度使用,特别是一些经常需要打字、打字很快的人,容易出现腱鞘炎。

● 平时多旋转手腕、握拳和松拳

要避免出现腱鞘炎,首先应该针对引起腱鞘炎的原因“对症下药”,即做好防寒保暖工作、改变原有的用手习惯。尽量避免用冷水洗手,特别是工作、运动后手掌发热时,更加不能碰冷水。长时间使用手机、电脑等,每隔一段时间,需放松一下手指和手腕,避免关节的过度劳损。

平常可以做一些锻炼的动作预防发病,如旋转手腕、握拳和松拳练习。这两种方法可以加强指力、运动腕部、手指肌肉,改善血液循环,并消除手腕、手指的弯曲姿势。

对于病情较轻的患者,应

当限制病变部位的活动,纠正不良动作,能有效地控制肌腱和腱鞘的炎症。在酸痛的部位进行热疗,比如温水浸泡、药物热敷、红外线灯照射等。

如果疼痛影响活动和睡眠,可局部涂抹活血、消肿、止疼类的药物膏(油)剂,如活络油,也可口服此类药物,这一类药物具有缓解疼痛和消除炎症的双重功效。注意,腱鞘炎不是由细菌感染引起的炎症,抗生素是无效的。

情况更严重者可使用强的松龙类的制剂加入少量麻药注入腱鞘局部,以抗炎、消肿,部分病人疗效明显。但这种疗法容易复发,不宜反复注射。重度腱鞘炎患者需要手术治疗。

旅途常见病及药物应对

“十一”出行,无论是外出旅游还是返乡,都需要度过一段旅途。对于有些人而言,或许出门意味着坐了灰机还得换火车,换了火车还得乘大巴,种种酸爽旅程想想也是醉了。而旅途中最担心的就是身体不适。旅途中可能出现哪些常见病,又该如何应对?

● 晕车、晕船

晕车是旅途很常见的情况,容易晕车、晕船的人往往是处于平衡能力不好。有关专家介绍,目前可服用晕车药以缓解症状,这类药物如茶海拉明、地芬尼多(眩晕停)、异丙嗪等。在服用晕车药时需注意服用时间及服用人群。以茶海拉明为例,需在上车前1—2小时,最少30分钟前服用。在服用人群上,新生儿、早产儿、早期妊娠妇女、哺乳妇女等忌用;患有前列腺增生、膀胱颈梗阻、肠梗阻等疾病的人群也禁用。

此外还有止吐药物如胃复安、吗丁啉等帮助缓解因晕车晕船产生的恶心感。专家建议,在服用上,胃复安要在乘车前或餐前半小时吞服,孕妇、肾功能不全者都属于禁忌人群;吗丁啉要在上车前一小时或餐前半小时服用,孕妇和1岁以下儿童慎用。

● 感冒

季节变换,本身就很容易感冒,旅途劳累也容易令人不小心感冒。防治感冒,专家建议可根据感冒的症状来准备药箱。

若是还没有感冒,仅为预防,可选择维生素C,起到增强白细胞吞噬细菌以及抗病毒的能力。若出现流鼻涕、发热、鼻塞等症状时,则需使用抗组胺药如扑尔敏、盐酸苯海拉明,以及解热镇痛药如布洛芬、双氯芬酸钠等。若有咳嗽症状,则可用镇咳祛痰药,如氢溴酸右美沙芬。

● 腹泻腹痛

拉肚子、肚子痛是再正常不过的消化道症状了。旅途中偶尔因吃坏肚子而拉肚子的状况医学上称作感染性腹泻。这种情况下可服用黄连素、环丙沙星、双八面体蒙脱石微粉等。

对于不是因为感染而引发的腹泻,比如原本胃肠功能就不好,或者因受凉而拉肚子,专家建议使用洛哌丁胺、地芬诺酯等,用于使肠道功能恢复正常。

此外,建议,原本有胃肠道疾病,出行可以常备胰酶制剂、整肠生等药物,以防万一。

● 摔伤、擦伤

旅途中磕磕碰碰也是常有的事,应对摔伤、擦伤等情况的出现,要如何应对呢?如果只是擦破皮,可使用碘伏对擦伤处消毒,不要覆盖任何东西。而若有伤口流血,则需要使用无菌绷带或者干净的布料按压住伤口止血,按到不出血为止,止血后尽快就医。因此,若是可以,备上纱布、绷带、碘伏、创可贴等出门,以防出现意外。

● 其他旅途可能用得上的药物

降火药,如牛黄解毒片、黄连上清丸等,可清热解暑,以免上火引起咽喉、牙龈肿痛,大便不通等。

促消化药物:乳酶生片、乳酸菌素片、健胃消食片等。

止痛药:复方阿司匹林(APC)、布洛芬、酚咖片等,可缓解头痛、关节痛等症状。

抗菌药物:如诺氟沙星胶囊(氟哌酸)、复方磺胺甲恶唑(复方新诺明)、乙酰螺旋霉素等,对付旅途中的身体各系统细菌感染。

● 特殊人群要警惕

儿童、小儿感冒发烧,可以准备对乙酰氨基酚口服溶液、布洛芬口服溶液等药物。

患有心脑血管疾病的老人,除了高血压患者常备降压药、高血脂患者常备降脂药外,还应随身携带适量的硝酸甘油、亚硝酸异戊酯等急救药物。

哮喘病人,应该随身携带哮喘喷剂。

糖尿病患者,口服降糖药及注射用胰岛素,均应携带平常所用量的2倍,并备齐注射器、血糖监测仪和糖块。

(本版综合)