

一样是关节痛,不同年龄段原因大不同

今天是“世界关节炎日”,本周五,骨科名医馆将举办一场关节炎防治讲座,邀请经验丰富的疼痛科专家教大家如何保护关节;仅限30人参加,拨打95060先报先得



■海都记者
林宝珍

10月12日是“世界关节炎日”,随着人们生活水平的提高、寿命的延长,关节炎的发病率大大增加。在亚洲,每6个人中就有1人患上关节炎这种头号致残疾病。

关节炎要早预防、早诊断、早治疗,才能防止致残。那么,如何判断自己有关节炎?日常生活中又要如何预防关节炎的发生?10月15日,海都骨科名医馆邀请福州中德骨科医院疼痛科黄志和主任给读者朋友们开讲《如何认识关节炎》,他将根据丰富的临床经验,教大家很多防治关节炎的“干货”。现场还有实用礼品相送。拨打海都便民热线95060报名参加。讲座仅限30人参加,先报先得。

人老腿先老 骨关节炎最常见

68岁的福州李依姆,左膝关节疼痛已近10年,走路时偶尔会出现膝关节“卡住”的感觉。近一年来,“卡住”次数增多,久坐或以其他姿势保持时间长一些,必须先伸展活动腿脚一段时间后,才能活动自如。

前不久,李依姆找到黄志和主任就诊,拍片后发现,她的左膝关节内侧面间隙变窄,髌间棘、胫骨平台边缘、髌骨上下极等处都有骨刺形成,被诊断为左膝关节骨关节炎。在接受了消炎止痛和针刀松解等系列治疗后,关节“卡住”的症状消失,久坐后活动基本自如,疼痛消失。

“大部分老年人都有关

节疼痛的经历,所谓人老腿先老,随着年龄的增长,发现腿沉了、蹲起不方便了,多数是得了骨关节炎。”黄志和主任介绍说,关节炎有很多种。骨关节炎在中老年人中很常见,在40岁以上人群患病率为10%~17%,60岁以上人群则会达到80%。

骨关节炎多出现在人体负重的关节如膝、髋、踝等,以膝关节最为多见。通常表现为上下楼梯、蹲起时感觉膝盖疼痛不适,早晨起床或久坐后膝盖感觉发僵。随病情加重,患者可能会有平地走路疼痛,甚至关节变形等症状。

三种关节炎 爱和中青年“过不去”

虽然老年人是多发人群,但关节炎的病因有很多种,遗传、免疫紊乱、创伤等诸多因素,都会成为这一疾病的“帮凶”。关节炎并非是老年人的专属疾病,任何年龄段都有可能发生。

今年39岁的黄女士,近一两年来,早晨起床后,双手指关节紧绷、僵硬,需要活动一阵子之后才有办法梳头、洗脸;这种僵硬感还逐渐发展到了双腕、双膝、双脚趾等多关节,严重时关节肿胀、疼痛,根本无法做家务。到医院检查后,黄女

士才知道自己患了类风湿性关节炎。

“如果说,骨性关节炎是‘中老年人的致残杀手’,那么,类风湿性关节炎则爱与女性‘过不去’。”黄志和主任介绍,类风湿性关节炎是一种免疫性疾病,常见表现是双手指、腕、肘、膝、踝、足部关节对称性疼痛,常伴有早晨起床时关节僵硬感,未经规范治疗常出现关节畸形,严重影响工作和生活。类风湿性关节炎80%发病于35~50岁的中青年,女性多见,因此是“中青年女性致残杀手”。

同样的,主要侵犯脊柱、致残性极高的强直性脊柱炎,由于多见于青壮年男性,被称为“青年男性致残杀手”。

“痛风性关节炎在生活当中也很常见,它同样会引起关节疼痛、关节畸形,严重的影响活动功能。”黄主任提醒说,关节炎种类繁多,一般人通常难以准确辨别,出现关节疼痛和病变时,应及时到正规医疗机构进行诊治,让医生为您提供专业的治疗建议,以免耽误病情,造成不可逆的损伤。

从细节做起 对我们的关节好一点

虽然引起关节炎的原因很多,如果平时重视对关节的保护,比如,避免过度使用关节,注意保暖,恰当运动,多锻炼关节周围肌肉等,可减少关节炎的

发生。同时,如果有了关节炎,早诊断、早治疗,可延缓病情的进展,推迟关节畸形的进程。

在本周五的讲座中,黄志和主任将结合临床

经验,教大家很多保护关节的方法,并将介绍个性化治疗关节炎的方法。关节炎患者还可带上病历等资料,现场向专家咨询。

■讲堂预告

- 讲堂时间
本周五(10月15日)
上午9点半
- 讲堂地点
海峡都市报骨科
名医馆-福州中德骨科
医院1楼党员活动室
- 公交线路
福州六一北路171号

- (乘坐2、17、23、46、62、100、106、108、133、153、202、508、K2、K3公交车到“洋下新村”站)
- 预约方式
拨打海都便民热线
95060报名(工作时间)
名额有限,先报先得
- 到场可领礼品1份。

□专家介绍

黄志和

疼痛科主任、中西医结合专业副主任医师



从事中西医结合骨折、疼痛科临床工作近二十年,现任中华医学会疼痛学分会委员;福建中医药学会针刀学分会第一届委员;第一百五十二届全国特色特效医疗研讨班培训成员。曾在北京武警医院骨关节科、省人民医院骨伤科等工作学习,多次参加全国骨科学术会议,发表多篇影响论文,重点参与股骨头坏死等研究课题。

擅长:利用微创椎间孔镜、微创关节镜、激光、射频、臭氧、冲击波、针刀、手法正骨及中医中药等治疗方法,综合治疗颈椎间盘突出症、腰椎间盘突出症、关节炎、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、痛风、肩周炎、网球肘、跟骨痛、神经卡压、神经痛及四肢骨折等各类急慢性骨科、疼痛科疾病。



■海都记者 陈燕燕

入秋后,康康频频脱发,最近,“发际线后移或是冠心病症状”登上了热搜,康康很心急,拼命吃药补肾,不料,补得血压飙升。

福建协和医院心外科副主任医师方冠华说,脱发与冠心病有一定关系,快速脱发或谢顶的中青年男性应提高警惕,但不用过度恐慌。和脱发比起来,肥胖、“三高”、熬夜、酗酒吸烟才是冠心病明确的危险因素。



康达人

养生狂热爱好者(虚拟人物)

神操作

补肾治脱发 补得血压飙升

康夫人:岁月是把剃头刀,四十未到,你的头发却越来越少!

康康:为了保住头发,我天天吃药补肾,吃得口干舌燥、血压飙升。

方冠华:肾虚的确会引起脱发,但脱发不一定肾虚。你和我一样,应该是雄激素性脱发,吃补品没用。

康康:可我听说脱发的人容易得冠心病,我着急啊!

方冠华:你爱喝酒,又爱吃夜宵、烧烤,年纪轻轻就体重超标,还有高血压,这比脱发更容易引起冠心病!赶紧戒烟戒酒,多运动,才能远离冠心病。



方冠华

福建协和医院心外科副主任医师

医点通

脱发≠冠心病 但应引起警惕

入秋后,天气较干燥,脱发的人多了,网上又流传“发际线后移是冠心病的征兆,秃顶的人更要小心”,为此,康康很焦虑。

研究表明,不同类型的脱发,对冠心病的发生有不同的影响。其中最重要的是顶部脱发,脱发越严重,冠心病、心梗的可能性越高。

方冠华医生说,谢顶的男性比较容易患冠心病,但是,不代表“脱发就一定是冠心病的征兆”,因为遗传、营养不良、真菌感染、内分泌紊乱等都可能引起脱发。他指出,目前还没明确脱发的男性为什么会更容易患冠心病,但近年,脱发、冠心病的患者都呈现年轻化的趋势,饮食不规律、睡眠不足、压力大可能同时引起脱发、心血管疾病。

方医生说,入秋后,天气转凉,早晚温差大,人的血管容易收缩,冠心病的发病率增加近两成,仅国庆长假,就有两名男性患者不幸逝世。

方医生强调,冠心病有年轻化的趋势,且发病的表现千差万别,身体可能出现一系列症状,比如阵发性胸痛、胸闷、心绞痛,有些患者可能出现耳鸣、腹部不适、下颌痛、牙痛、肩痛、乏力等不典型症状,容易被误诊。通过心电图、运动平板试验或冠状动脉CTA、冠状动脉造影等检查,能准确判断是否有心血管病。