



膝盖酸软或是早期骨关节炎 活动后症状缓解也不可轻视

“最近上下楼梯觉得膝盖酸软无力，还有响声，要活动一会儿才缓解，真是人老腿先老啊。”60多岁的玲玲妈妈跟女儿说。不过，南方医科大学珠江医院风湿免疫科主任于清宏教授却表示，这种情况多半是关节软骨已经出现早期磨损了，最好检查一下，以免发展下去越来越严重。

膝骨关节炎有三大典型症状

于清宏介绍，老年人俗称的“老寒腿”，临幊上很大一部分是膝骨关节炎，它主要有三大典型症状。

首先是反复发作。这种反复发作、久治不愈的腿部酸麻疼痛，会在气候转冷、天阴下雨时更加明显，并且患者以中老年人为主。

其次是经常隐痛。随着年龄增长，如果没有进行规范治疗，膝骨关节炎会越来越严重。早期有一侧或两侧膝关节经常隐痛；晚期可以出现持续性疼痛或夜间痛。关节局部可有压痛，伴有关节肿胀时尤其明显。

最后是变凉加重。阴天下雨、气候变凉时症状加重。有时急性疼痛发作，关节僵硬，活动时有弹响声。久坐后关节僵硬加重，活动后稍有好转。

活动后缓解仍不能太乐观

很多老年人早期膝骨关节炎的症状跟玲玲妈妈很相似，都会出现一开始酸痛无力，稍微走路活动一下之后症状会减轻的情况，不少人觉得这是“无大碍”的信号。于清宏说，静止时僵硬，活动后缓解，是因为静止休息时，关节炎症引起的水肿导致肌肉韧带和关节僵硬，而活动开之后，关节处血液循环有所改善，水肿消退，症



状也随之有所缓解。但不能因此就太乐观。“炎症一直存在，不会自愈，而我们正常的活动还要频繁用到膝关节。这样下去，膝关节疼痛发作会更频繁，伴有关节肿胀时尤其明显。”

他建议老年人在出现膝关节僵硬时，尤其是晨起时，不要急于下地活动，可以先揉一揉膝关节，原地活动一下，然后戴上护膝再进行锻炼。

膝骨关节炎伴骨质疏松 可适当补充活性维D

有网友提问，吃钙片、维生素D和一些针对关节炎的保健品对缓解膝关节疼痛是否有帮助？

于清宏解答说，很多患膝关节炎的中老年人同时也会出现骨质疏松的情况，而钙和维生素D就像是身体这座“房子”的“建筑材料”，维生素是

钢筋，钙是水泥，对于骨关节的“构筑”来说的确很重要。年轻时我们通过运动、晒太阳、饮食可以补充活性维生素D，从而促进钙吸收，但到了一定的年纪，钙流失加重，出现骨质疏松乃至关节问题的时候，医生会建议补钙和维生素D。需要强调的是，普通的维生素D仅是营养素，吸收进体内再转化为活性维生素D的程度有限，对于老年人和骨关节炎患者来说，自行补充普通的营养素是不够的，建议在医生指导下适当补充活性维生素D。

至于一些针对关节炎的保健品，可能有一定帮助，但保健品不是药品，解决不了病症的问题，临床也没有证据表明其有效。患者还是需要接受医生的专业建议，规范用药治疗。

(摘自《广州日报》)

市五医院泌尿外科专家提醒： 警惕无痛血尿 别让癌症找上门

55岁的张女士去年9月出现无痛血尿，打了两天吊针后血尿停止，医生建议做造影及CT增强检查，她却认为医生是过度医疗要求出院。上个月，张女士再次出现无痛血尿且持续一周，服药治疗后不见好转，她趁忙前往市五医院泌尿外科就诊。该科主任医师贺宝中及时为她做了CT检查，确诊其右侧肾盂合并肾上腺多发性肿瘤，后精心为其实施腹腔镜微创手术，将右肾、右肾上腺及右输尿管整个切除，避免肿瘤进一步恶化向全身转移。术后，张女士后悔不迭：要是早听医生的建议就好了。

据贺宝中介绍，当前临床中有少数患者像张女士一样，对医生的诊断及治疗持怀疑态度，导致疾病未及

时得到诊治，如果这些患者及时治疗即可痊愈；相反，那些“不痛”的血尿患者面临着更大的危险，因为肾癌、膀胱癌、输尿管癌、前列腺癌等都是以无痛性血尿为最初表现。他指出，无痛血尿患者切不可掉以轻心，一旦发现血尿无痛或伴有腰腹痛、尿频、尿急等症状，都应及时前往正规医院进行检查，排除泌尿系肿瘤隐患，做到早检查、早治疗、早康复。

血尿是泌尿系统发生严重疾病的症状，出现了血尿一定要及时去医院检查确诊原因。贺宝中说，医学上把患者尿液离心沉淀后，用显微镜来检查，如果每个高倍视野中有5个以上的红细胞，就叫血尿。若是仅仅在显微镜下查出红细胞，而眼睛看不出

有血的尿，叫作镜下血尿；如果眼睛能看出尿呈“洗肉水样”或带血色，甚至尿中有血丝或血凝块，叫作肉眼血尿。但是，血尿并不是都能被眼睛发现的。用眼睛能看出尿中有血，说明血尿较严重，应赶紧查明原因，积极治疗。

人的尿液是在肾脏里生成的，经过肾盂、输尿管、膀胱、尿道排出体外，凡是这些器官有了病，发生出血，都可以引起血尿。大致包括以下情况：

1. 全身性病症：如出血性疾病、白血病、心力衰竭、败血症、高钙尿症、新生儿出血症等。

2. 物理化学因素：如食物过敏、放射线照射、毒物等。

3. 泌尿系统疾病：各种肾炎（急

性肾小球肾炎、病毒性肾炎、遗传性肾炎、紫癜性肾炎），结石（肾、膀胱、尿道），肾结核，各种先天畸形、外伤、肿瘤等。

血尿是以上这些疾病的主要症状之一，一般多为肾脏的疾病引起。贺宝中提醒说，在无数原因的血尿中，大家要警惕一种无痛性血尿，因为这种血尿常是泌尿道恶性肿瘤的信号。如肾癌患者，70%有无痛性血尿，而膀胱癌则为75%。为此，对于一个无痛性血尿患者，在未找到病因之前，不能轻易排除泌尿道的恶性肿瘤。专家认为凡40岁以上的人，当出现无痛性间断血尿，都应重视起来，及时到医院找专科医生诊断。

(王瑞芳)



牙痛或是心脏在“求救”

——访大同五洲心血管病医院综合内二科主任郝义君

本报记者 王瑞芳

年近六十的张先生前两天夜里被一阵钻心的牙痛疼醒了，随后心脏也跟着不舒服，于是半夜到医院急诊科就诊。急诊科医生询问病史后，怀疑张先生的牙痛和心绞痛有关，于是让他做心电图、心肌酶检查。结果证实张先生确实存在严重的心肌缺血、急性心肌梗死，冠脉造影显示其前降支中段95%狭窄。经过治疗，张先生目前已无大碍。大同五洲心血管病医院综合内二科主任郝义君提醒说，心绞痛是冠心病的一种，容易伪装成胃病、口腔疾病等混淆患者的认知。

心绞痛易伪装成胃病、口腔疾病

郝义君介绍，心绞痛是心肌缺血导致的胸痛，各种减少心肌血液供应

和增加氧消耗(如运动、心率增快)的因素，都可诱发心肌缺血和心绞痛发作。心绞痛善于伪装，有时候牙痛、胃痛、下颌痛、左侧手指不适、腿痛、上腹痛等，都可能是冠心病的表现。

牙痛包藏“祸心”。因心绞痛发作引起的牙痛，医学上称为心源性牙痛。这是因为老年人大脑及心脏神经纤维在腰交感神经节的分布恰好一致。心绞痛放射到腿部并不少见，这种疼痛可放射到单腿、双腿、大腿、小腿。

识别隐藏信号 早期发现冠心病

郝义君提醒，以下症状可能是冠心病早期信号，大家一定要引起重视：劳累或精神紧张时出现胸骨后或心前区闷痛、紧缩样疼痛，并向左肩、左上臂放射，持续3~5分钟，休息后自行缓解；体力活动时出现胸闷、心悸、气短，休息后自行缓解；出现与运动有关的头痛、牙痛、腿痛等；饱餐、寒冷或看惊险影片时出现胸闷、心悸；晚上睡觉枕头低时会胸闷憋气；用力排便时出现心慌、胸闷、气急或胸痛不适；听到噪音便感觉心慌、胸痛；反复出现脉搏节律不齐、不明原因的心跳过快或过慢。

如果出现胸闷、疼痛持续加重，超过10分钟，或者心前区不适伴大汗，含服硝酸甘油两次仍不缓解，一定要及时去医院就诊。

对于突发性心肌梗死或猝死患者来说，时间就是生命。如果身边人出现突发性心肌梗死，应赶快拨打120急救电话，同时采取心肺复苏急救措施。如果家中有硝酸甘油，可让患者先服用。



调整生活方式 “击退”脂肪肝

有些人在体检时查出了脂肪肝，大同四医院刘长凯大夫提醒，体检发现脂肪肝不用过度紧张，一般是可以恢复的，但也不能掉以轻心，如果持续不良的生活习惯、饮食习惯或药物伤害，就会发展到肝硬化甚至肝功能衰竭。一旦到了肝硬化阶段，病情就不可逆转了。

早期的脂肪肝一般没什么症状，多数在体检时才被发现。大部分脂肪肝患者都是非酒精性脂肪肝。长期进食过多的动物脂肪、植物油、蛋白质和碳水化合物，缺乏运动，就会因营养过剩而导致脂肪肝。

患上轻度脂肪肝，平时可以通过以下三种方式来进行综合干预。

1. 注意饮食。饮食原则是：食用低脂、低胆固醇、低糖、低盐、高纤维且有营养的蛋白质食物，避免油腻煎炸的食品，避免大鱼大肉，少吃动物内脏，不吃夜宵。此外，还要减少糖类和动物脂肪的摄入。

2.持之以恒地锻炼。刘长凯说，有些患者知道自己患上脂肪肝，每周会抽一两天来运动，但是发现对于逆转病情没什么效果。

这是因为，一个星期只运动一两次，并不足以消耗掉肝脏中的脂肪。

运动讲究持之以恒，一个月、两个月的锻炼都不算久，起码要坚持半年。另外，锻炼以消耗脂肪为目的，尽可能做到能坐不躺、能站不坐、能走不站。

3. 生活规律。从中医的角度来说，熬夜伤肝。很多人过了晚上12点甚至深夜1点才睡觉，肝脏得不到合理的休息，就会受到损伤。

(武珍珍)

“千金难买老来瘦” 但要警惕短期暴瘦

周一门诊时，一个看起来身体不错的63岁男性患者，由家属陪同走进了诊室。老人说他的体重在3个月内下降了大概5公斤，还有轻微的腹痛，但没有泛酸嗳气、吞咽困难，大小便也无异常。

患者看起来精气神还不错，没有明显的贫血体征。腹部体格检查未触及肿块，没有明显的压痛点，也没有肿瘤家族史。

需要提醒的是，想尽早查出可以根治的早期癌症，绝对不能靠感觉到了不适才去检查，应该选择合理规律体检才对。针对胃肠道癌症，老年人则优先考虑恶性肿瘤；年轻人优先考虑慢性感染性消耗性疾病。考虑器质性疾病后，再考虑功能性神经系统疾病。按此思路，检查结果不支持糖尿病和甲亢，随后为患者进行了胃镜、结肠镜及上腹部螺旋CT检查。

(摘自《大河健康报》)



孤独症与语言发育迟缓的区别

儿童孤独症和语言发育迟缓都属于发育障碍性疾病，但是语言发育迟缓并不等于孤独症，虽然孤独症患儿在语言表达方面确实存在着较为严重的缺陷。那么孤独症和语言发育迟缓有什么不同？

孤独症的表现

1、存在交往障碍，没有交往能力

许多孤独症患儿缺乏社会交往能力，不知道如何与小朋友玩耍，也很少参与其他小朋友感兴趣的活动，不喜欢参与多人的游戏或根本没办法参与。

2、行为异常，脾气古怪

孤独症患儿做事情喜欢重复单一的方式，不喜欢被改变，一旦养成了习惯，就很难轻易被改变，有时非常难养，使人有精疲力尽的感觉。

3、存在语言退化

有些患儿从小有语言和发音，甚至能够对话，随着年龄的增长，语言能力倒退，发音减少或不发音。

语言发育迟缓的表现

1、没有交往障碍

可以同其他小朋友一起游

戏，互相沟通，虽然语言沟通落后但可以通过肢体语言进行交往，可以主动分享玩具。由于语言上的障碍很容易受到其他小朋友的排斥。

2、学习能力正常

可以学习同龄儿童的所有课程，能够理解指令，可以掌握新知识，喜欢听故事，有想象力。

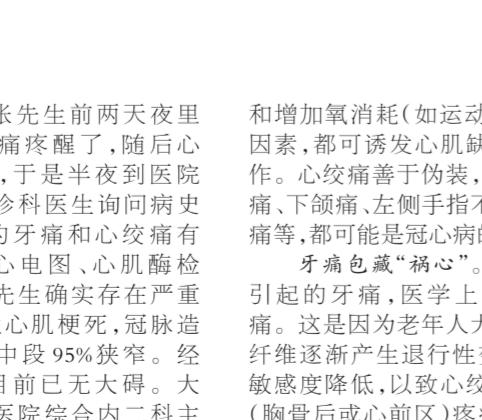
3、其他能力与同龄相仿

语言发育迟缓只表现在语言能力落后同龄儿童，孤独症患儿各方面能力均有别于同龄儿童，尤其以交往与学习能力较差。

专家提示，家长们如果发现孩子有孤独症或语言发育迟缓倾向，切不可自行想当然地处理，以免激起孩子的反抗情绪，将孩子的病情推动到一个不可挽回的地步。这种时候请多咨询专业的医生，在他们的指导下，一步一步扭转孩子的病情，最终达到康复的目的。

(市六医院)

大同市第六人民医院
精神心理卫生知识宣传



牙痛或是心脏在“求救”

——访大同五洲心血管病医院综合内二科主任郝义君

本报记者 王瑞芳

和增加氧消耗(如运动、心率增快)的因素，都可诱发心肌缺血和心绞痛发作。心绞痛善于伪装，有时候牙痛、胃痛、下颌痛、左侧手指不适、腿痛、上腹痛等，都可能是冠心病的表现。

牙痛包藏“祸心”。因心绞痛发作引起的牙痛，医学上称为心源性牙痛。这是因为老年人大脑及心脏神经纤维在腰交感神经节的分布恰好一致。心绞痛放射到腿部并不少见，这种疼痛可放射到单腿、双腿、大腿、小腿。

识别隐藏信号 早期发现冠心病

郝义君提醒，以下症状可能是冠心病早期信号，大家一定要引起重视：劳累或精神紧张时出现胸骨后或心前区闷痛、紧缩样疼痛，并向左肩、左上臂放射，持续3~5分钟，休息后自行缓解；体力活动时出现胸闷、心悸、气短，休息后自行缓解；出现与运动有关的头痛、牙痛、腿痛等；饱餐、寒冷或看惊险影片时出现胸闷、心悸；晚上睡觉枕头低时会胸闷憋气；用力排便时出现心慌、胸闷、气急或胸痛不适；听到噪音便感觉心慌、胸痛；反复出现脉搏节律不齐、不明原因的心跳过快或过慢。

如果出现胸闷、疼痛持续加重，超过10分钟，或者心前区不适伴大汗，含服硝酸甘油两次仍不缓解，一定要及时去医院就诊。

对于突发性心肌梗死或猝死患者来说，时间就是生命。如果身边人出现突发性心肌梗死，应赶快拨打120急救电话，同时采取心肺复苏急救措施。如果家中有硝酸甘油，可让患者先服用。