



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”，临床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，疼痛程度更重。”

他建议老年人在出现膝关节僵硬时，尤其是晨起时，不要急着下地活动，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，吸收到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》）



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。大部分脂肪肝患者患的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 and 动物脂肪的摄入。蔬菜、水果、玉米麸、粗麦粉、糙米、红薯、坚果、香菇、海带、木耳、魔芋等高纤维的食物，可以帮助人体代谢，消化人体多余的脂肪。

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。锻炼要以有氧运动为主，如慢跑、打球、骑自行车、游泳等。

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，但没有泛酸暖气、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。

关于体重减轻，生理性体重下降，见于主动节食或者增加运动量减肥。病理性则考虑糖尿病、甲状腺功能亢进症；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，再考虑功能性神经性厌食。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。

根据检查结果，考虑患者是严重的胃癌伴有周围淋巴结多发转移和肝转移。

俗话说“千金难买老来瘦”，对这句话一定要谨慎认识。这个患者胃癌已经发生了转移，除了轻微的腹痛，最明显的异常就是体重下降了。

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，50岁左右就应该做一次胃肠镜检查，尤其是有胃肠结肠癌家族史的人，更应该提前接受胃肠镜检查。

（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，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，一步步扭转孩子的病情，最终达到康复的目的。

（市六医院）



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，她赶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

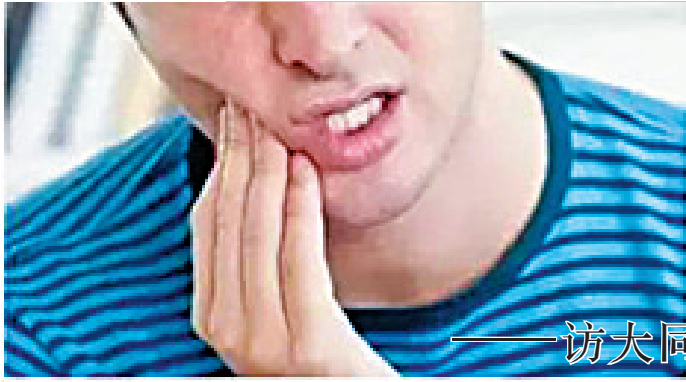
时得到诊治，如果这些患者及时治疗即可痊愈；相反，那些“不痛”的血尿患者面临着更大的危险，因为肾癌、膀胱癌、输尿管癌、前列腺癌等都是以无痛性血尿为最初表现。他指出，无痛血尿患者切不可掉以轻心，一旦发现血尿无痛或伴有腰腹痛、尿频、尿急等症状，都应及时前往正规医院进行检查，排除泌尿肿瘤隐患，做到早检查、早治疗、早康复。

血尿是泌尿系统发生严重疾病时的症状，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.全身性疾病：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



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脏有关，于是让其做心电图、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逐渐产生退行性变化，对痛觉的敏感度降低，以致心绞痛的常见部位（胸骨后或胸前区）疼痛不明显，但疼痛可放射至下颌骨、牙齿，产生心源性牙痛。

胃痛别有“心”。心绞痛发作时会出现胸部不适，但常常会蔓延至腹部，引起胃痛。心与胃分别位于胸腔、腹腔内，一个在“楼上”，一个在“楼下”。然而，两者仅隔着膈肌，同受

自主神经支配，患病后又常以疼痛为主要表现，如不仔细区分，很可能导致误诊。

腿痛不安好“心”。心脏的感觉神经纤维分布在颈和胸交感神经节外，还延伸到腰交感神经节，与心脏感觉神经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胸前区闷痛、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，或者胸前区不适伴大汗，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者患者来说，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。