

突破传统 终结疼痛

——访大同新建康医院骨科疼痛科主任李伟

本报记者 王瑞芳

骨关节炎是慢性病，在气候发生变化时，病患有很强的敏感性，这些患者虽然尝试了各种各样的疗法，但依然担任“天气预报员”的角色。寒风再起时，也是骨关节疼痛再发作时，记者走访大同新建康医院骨科疼痛科发现，该科接诊的寒凉性疾病患者中，骨关节疼痛的病人占了一大半。那么，骨科疼痛科治疗骨关节疼有什么优势呢？

62岁的老刘，退休后喜爱爬山、健步走等运动。可最近一年来，慢慢感觉右膝关节处不适，期间应用活血止痛贴膏及中药局部热敷等治疗，发现效果还可以。过了一段时间，老刘时常感觉右膝肿胀疼痛加剧，行走无力，上厕所下蹲也变得痛苦不堪。他赶紧沿用老办法治疗，可是发现这次却不灵了。

赶紧上网查询，可网上“病友”们的说法越看越吓人，不是说服药效果差，就是说打封闭不好，甚至还有说需要进行手术治疗。最后，满脸忧虑的老刘通过多方打听咨询，来到大同新建康医院骨科疼痛科门诊，抱着试试看的态度寻求治疗。科主任李伟热情接待了他，通过仔细的体格检查，然后再结合磁共振影像，最后确诊老刘为“膝关节退行性病变”。

了解到老刘既不想吃药又惧怕手术，李伟建议他行“膝关节腔臭氧冲洗疗法”。10分钟不到，治疗就结束了，当下，老刘明显感觉到疼痛减轻，试着下蹲，膝盖居然不痛了。老刘激动地说：“这个臭氧疗法真是太神奇了！”

李伟介绍，随着人口老龄化，人均寿命延长，高龄人群增多，老年膝关节退变是必然趋势，病人的社会需求逐年增多。近年来，随着医疗技术日新月异的发展，“臭氧疗法”已经成为治疗疼痛的一项新技术。臭氧不仅具有镇痛作用，还可以拮抗炎症反应，促进炎症吸收，同时可以促进神经修复再生，改变神经及神经鞘膜的内环境，打断神经及软组织损伤的恶性循环，从而达到治疗或缓解神经痛的作用。目前，该科在传统的治疗基础上，辅以臭氧疗法，做到修复软骨，减轻疼痛和炎症反应，副作用少疗效好，深

受骨关节炎患者好评。

李伟告诉记者：“一般来说，来骨科疼痛科看骨关节病的患者，大多是已经去了康复理疗科、针灸科等，但没有解决问题的，如风湿类风湿性关节炎、痛风性关节炎，退行性、创伤性、反应性关节炎、顽固性关节积液等，骨科疼痛科主要是解决其他科解决不了的问题，这才是疼痛科存在的价值和意义。就目前门诊来看，我们接诊的骨关节疼痛主要有两类病人。一类是以损伤性为主的骨关节痛，比如年轻人的运动损伤，比如髌骨软化症、半月板的损伤等在其他科室接受治疗之后没有达到预期疗效的。一类是骨关节炎如退行性、风湿类风湿痛风性等骨关节痛等等，这类患者经过常规的治疗之后没有好转，于是便到疼痛专科寻求更好的治疗方法。其中最大的人群是患骨性关节炎的老年人，他们大部分人并没有达到需要手术的程度，但又时时疼痛难忍影响到生活工作，辗转来到我们骨科疼痛科寻求治疗。”

那么，骨科疼痛科治疗骨关节痛有什么优势呢？

李伟介绍，骨科疼痛科和其他科室最根本的区别在于治疗观念不同。他举例说：“比如治疗膝关节疼痛，分析病情，因病施治，在关节腔灌注治疗的基础上配合神经调控、物理治疗等多种方案联合治疗，我们是在膝关节已经损伤的情况下，给它建立一个新的平衡，关键是寻找到适合治疗这个病的方法。”

他告诉记者，骨科疼痛科主要以介入治疗为主，介于保守治疗和手术治疗之间的一种治疗方法。据了解，目前，疼痛治疗的方法有很多，已经从单纯用药发展到多手段多

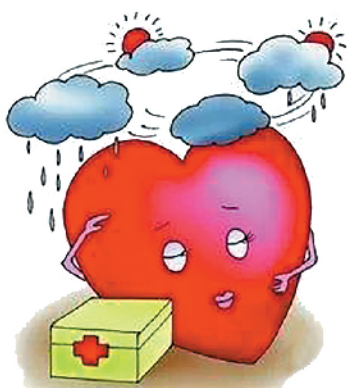


学科的综合治疗，包括口服药物、三阶用药、物理冲击波、臭氧注射、关节腔注射、硬膜外腔注射、超声引导下神经阻滞、射频治疗、低温等离子技术、电刺激疗法、微创介入手术等等，使许多原来药物不能缓解的顽固性疼痛得到控制，治疗效果显著。

李伟提醒，除了接受治疗，疼痛患者本身也要注意以下几个方面：适当调整日常生活习惯，如适当体育锻炼避免运动性损伤，合理饮食，营养均衡提高身体的抵抗力自我修复能力，保持良好的心态以减少慢性疼痛的诱发因素；气候变化时合理增减衣服，免受潮湿和寒冷的侵袭；运动后，汗湿的衣服要立即换下，切勿洗冷水浴；经常按摩疼痛部位，以缓解神经压力，消除肿胀。

据悉，为了全方位满足患者需求，大同新建康医院疼痛科长期与山西医科大学第二附属医院骨科、解放军301医院骨科、北京304医院脊柱外科、北京积水潭医院骨科、青岛海军401医院手外科、原北京军区总医院脊柱外科、北京垂杨柳医院微创骨科、北京中日友好医院疼痛科、天津医科大学第二附属医院疼痛科、广州中医药大学附属三院股骨头坏死诊疗中心及骨伤康复研究部（青少年脊柱侧弯）等医院建立协作联系，可预约专家会诊，为患者提供专业、安全、有效的诊疗服务。

心血管疾病患者远离四种情绪



心血管疾病致残率高、死亡率高，往往会造成严重后果，近些年其发生率正逐渐升高。有研究显示，不良情绪是引发心血管疾病的常见诱因。很多人可能会疑惑心血管和情绪有什么关系？有些不良情绪会带来很大的压力，这种压力直接就反映在心脏、大脑和激素水平的不良反应上。举个例子，有人遭遇一系列重大变故或打击后，或者老人一时生气，突发心血管病入院。

原因主要就在于情绪的强烈起伏变化。因为不良情绪会引起交感神经兴奋，进而影响心血管系统，引发心血管病变。那心血管病最喜哪些情绪呢？

愤怒。“气坏了身体”可不是假的，有些人在生活或工作中，遇到不顺心的事会容易生气，一遇到不顺心的事情就容易暴躁，而当人处于愤怒的情绪时，会提高体内C反应蛋白含量，增加心血管疾病的发生风险。有研究表明，愤怒和激动的情绪使心肌梗死发生风险增加1.44倍。如果愤怒的情绪找不到突破口来消解、发泄，很容易使血压骤然升高，长时间的易怒习惯会加大心血管疾病的发生概率，加重疾病严重程度。因此遇到事情要学会平稳自己的情绪，不能让愤怒伤害自己的身体。

其次是焦虑、抑郁。焦虑、抑郁是心血管病发生的重要危险因素，据统计，心肌梗死患者中约65%有过焦虑抑郁症状。焦虑时人的身体容易出现很多反应，如心跳加速、睡不好觉、吃不下饭，这会对患者产生不利影响。出现焦虑、抑郁情绪时，可以

通过散步、旅行、运动等方式转移注意力，放松身心，缓解焦虑、抑郁。

然后是消极、悲观。研究显示，长期悲伤、情绪低落的人，患心脏病的概率是正常人群的3倍。也有的人患上心血管疾病后，整个人处在消极、悲观的状态中，失去了原先的生活目标和工作动力。但消极、悲观的状态不利于病情的治愈，会扰乱身体内的神经内分泌系统功能，增加去甲肾上腺素、肾上腺素的分泌，出现全身乏力、气短、心跳加快、虚汗等症状。建议患者保持乐观积极的态度，培养一些兴趣爱好，为身体注入活力。

还有就是紧张情绪。有的人会在繁重的生活、工作压力下处于紧张状态，但精神处于高压状态，会引起血压持续升高；长期高血压环境中会增加肾脏中肾素的分泌，使周围血管收缩，又会加剧血压升高，产生恶性循环。

因此，在心血管疾病的预防、治疗过程中，学会调节自身的情绪十分重要，远离以上四种情绪。

（摘自《大河健康报》）



冬季食醋好处多

冬季干燥寒冷，各种病菌也伺机向人们侵袭，适当吃醋对身体是有好处的。

一、醋能杀菌 每次流感一来，大家都在家熏醋，就是为了杀灭细菌。醋能在30分钟内，杀死化脓性葡萄球菌、沙门氏菌、大肠菌、赤痢菌、腐败中毒菌、好盐性菌等。所以吃海鲜时蘸醋，也是为了杀菌。

二、消除疲劳 醋里有丰富的有机酸，可以促进糖类代谢，分解疲劳物质，可以消除我们的疲倦感。

三、帮助消化 醋含有挥发性物质及氨基酸等，能刺激大脑神经中枢，使消化器官分泌大量消化液，增强消化功能。

四、扩张血管 醋可以防止心血管疾病，可以降低我们的血压，还可以降低尿糖含量，对糖尿病有预防的作用。

五、预防感冒 有些人身体抵抗力比较差，一到病毒繁殖的季节，就容易中招，用醋也可以预防感冒。用醋涂抹鼻孔，可防止病毒从鼻腔进入，预防感冒。

（广告信息）

大同市田源酿造有限责任公司
联系电话：5555559