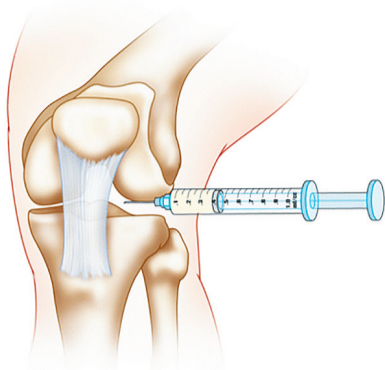


# PRP 治疗开启再生修复新希望

——访大同新建康医院疼痛科主任李伟

本报记者 王瑞芳



您是否被骨关节炎折磨困扰多年？是否运动后急性损伤却迟迟不见好转？是否担心手术风险但传统治疗效果收效甚微……

随着再生医学的快速发展，近年来一种名为“富血小板血浆（PRP）”的治疗技术正在骨科领域掀起新浪潮。它利用人体自身的“黄金修复力”，为慢性疼痛和难愈损伤带来了新的希望，解锁了身体自我修复的新篇章。

近期，张先生因膝关节疼痛同时伴有活动受限，多方治疗效果不佳，苦恼不堪。张先生来到大同新建康医院疼痛科就诊，疼痛科主任李伟对病情进行全面评估后，决定给予张先生行膝关节注射富血小板血浆（PRP）治疗。经过短暂的治疗后，张先生感觉膝关节疼痛明显减轻，走起路来也利索了许多。“治疗的时候除了有点酸胀感，没有其他不适，并且治疗这么短的时间效果这么好，真没想到！”对于治疗效果，张先生表示十分满意。

据统计，我国骨关节炎患者超过1亿人，很多患者长年累月都经受着关节炎的折磨。而最新的富血小板血浆（PRP）组织再生修复技术近10年来在欧美国家已广泛应用，被引入骨科治疗后，对关节炎、滑膜炎、软骨损伤、网球肘、肩周炎、跟腱炎、股骨头坏死等疾病都有非常明显的治疗效果。为满足临床应用需求，更好地服务患者，大同新建康医院疼痛科将“富血小板血浆（PRP）组织再生修复技术”投入临床使用，为广大关节损伤需要PRP治疗的患者带来了福音。

什么是PRP？

李伟介绍，PRP技术是抽取患者自体20~40毫升静脉血，经过离心提取后，得到含有高浓度血小板的血浆混合物，再将这种

富血小板血浆注射到患者的关节腔内，可以起到关节腔内抗炎、促进软骨再生、修复受损关节组织的作用。

PRP治疗需评估、抽血、离心、注射四个步骤，整个过程仅需40分钟，治疗过程轻松，疼痛感轻，治疗结束后即可马上行走，仅需24小时内避免注射部位接触水。

PRP可以治疗哪些疾病？

据了解，目前，大同新建康医院开展的PRP治疗肌骨疾病临床应用主要包括：骨关节炎、肩袖损伤、网球肘、肩周炎、韧带损伤、股骨头坏死、筋膜炎、骨折延迟愈合、膝关节半月板撕裂和内外侧副韧带损伤等。

PRP注射安全性如何？

李伟说，PRP注射来源于患者自体血液，不存在免疫排斥或疾病传播的风险，安全性良好。目前，科室采用B超引导下将PRP准确注射到损伤部位，避免穿刺部位的血管神经损伤，大大提高了治疗的安全性、精准性、有效性。

PRP治疗的效果如何？

李伟表示，PRP可促进损伤修复，从

根本上解决问题，在缓解膝关节疼痛方面有着非常好的疗效，能明显减轻疼痛、改善症状和提高生活质量，而且临床效果较持久。

PRP注射与“封闭治疗”、玻璃酸钠注射有什么不同？

李伟介绍，PRP注射同时具有消炎止痛和促进肌腱、软骨和骨组织修复的作用，在疼痛控制上，效果更确切，作用更持久，与激素“封闭治疗”比较，激素副作用大，PRP治疗减少了治疗后血糖升高、关节感染、肌腱硬化、骨质疏松等并发症。与“润滑剂”玻璃酸钠相比，效果更确切，玻璃酸钠注射可能出现无效或效果持续时间短，需频繁关节腔注射，频繁注射会导致软骨损伤，加重关节损伤，而PRP注射更注重损伤修复，治疗效果更佳。

PRP注射会有副作用吗？

李伟说，PRP为患者自体血液，通常没有副作用，由于组织吸收时的抗炎作用，部分患者会出现注射局部或注射关节轻或中度胀痛，可耐受，无需特殊处理。膝关节注射一般1~3天内症状会消失，肩关节注射胀痛可持续4~7天。

## 秋天多吃红薯好处多

入秋后，烤红薯又火了起来。在微凉的空气中，经常能闻到街边烤红薯的香味。红薯不仅闻着香，而且营养也非常好。

秋天吃红薯的好处太多了。明代李时珍在《本草纲目》中就有记载，红薯：“补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴。”在中医理论里，红薯具有补中和血、健脾益胃、宽肠通便的功效。

大同新和医院内科张富明医生表示，

红薯的营养价值也很高，非常推荐大家食用。红薯不仅富含淀粉、膳食纤维、维生素、矿物质、蛋白质等营养成分，还含有类胡萝卜素等功能成分。

抗癌 饮食中最具有抗癌作用的营养物质是β-胡萝卜素（维生素A前体）、维生素C和叶酸，而在红薯中这三者含量都是比较丰富的。常吃红薯有助于维持人体的正常叶酸水平，而体内叶酸含量过低会增

加得癌症的风险，所以平时可以时常吃些红薯，补充到饮食中。

红薯含有丰富的淀粉、胡萝卜素以及钾、铁等10余种微量元素，能保护人体上皮细胞的结构完整，抑制病毒活性，阻断胃肠道中亚硝胺的产生，消除食品或环境中汞、镉、砷等引起的毒性作用，阻断有毒金属的致癌过程。

通便 红薯中还有高含量的膳食纤维，

有促进胃肠蠕动、预防便秘和结直肠癌的作用。而红薯提取物，能有效抑制结肠癌和乳腺癌，熟红薯的抑癌率高于生红薯。

红薯中各种维生素含量高于其他粮食作物，维生素可刺激肠壁，加快肠道蠕动并吸收水分，有助于排便，可防治便秘、糖尿病，防止痔疮和大肠癌等疾病。

因此，常吃细粮的人配以红薯，可以弥补维生素的不足。（武珍珍）

## 中医教你如何养胃

随着现代生活水平的提高，人们对健康的重视程度日益提升，养生观念深入人心，它已不再是老年人的专属，全民养生成为趋势，这其中的中医养生在诸多健康调节方面的指导意义更为突出。

现代人常因三餐不定、饮食无度、偏爱高糖高盐食物等不良生活习惯，给胃部健康带来隐患。那么，该如何科学养胃护胃？原市五医院中医科张夫山大夫指出，中医养胃遵循“三分治，七分养”的原则，在胃部出现问题前做好预防与调理，才是护胃关键。其核心在于顺应脾胃的生理特性，可以从饮食、习惯、情绪等多方面着手，守护胃部健康。以下是一些实用的养胃方法，供读者参考：

饮食调理：给脾胃“温和滋养”

吃“温”不吃“冷”：脾胃喜温恶寒，应避

免食用冷饮、刺身、凉菜等生冷食物，尤其空腹时更需注意。凉菜、水果可加热后再吃，以减少对脾胃的刺激。特别是炎热时节，人们喜欢饮冰镇啤酒、吃冰镇西瓜，都有可能造成胃黏膜损伤。

规律饮食，七分饱：按时进餐，保持三餐时间固定，避免暴饮暴食或过度节食。胃的消化能力有限，每餐七分饱能减轻脾胃负担，尤其晚餐宜少。

多吃“平性”食物：选择小米、南瓜、山药、莲子、芡实、红枣等温和易消化的食材，有助于健脾养胃；少吃辣椒、花椒等辛辣食物，以及油炸食品、肥肉等油腻食物和过咸食物，以免损伤胃黏膜。

生活习惯：减少脾胃“额外损耗”

细嚼慢咽：食物咀嚼得越细碎，胃的消化压力就越小。建议每口食物咀嚼20~30

次，避免狼吞虎咽。如果改不了吃饭总是狼吞虎咽的样子，可以在吃饭时对立一面镜子，来看看自己的“丑陋”样子，加深印象后进而改变坏习惯。

饭后适度活动：饭后可散步10~15分钟，帮助促进消化；避免立刻躺卧，以防积食；也不宜进行剧烈运动，以免影响气血集中到脾胃参与消化。

注意腹部保暖：脾胃怕寒，尤其在秋冬季节，要避免腹部受凉，比如不穿露脐装。可通过热敷腹部或艾灸中脘穴（肚脐上4寸处），增强脾胃阳气。

情绪调节：疏肝理气助养胃

中医认为“肝木乘脾土”，长期处于焦虑、生气、压力大的状态，会导致肝气郁结，进而影响脾胃功能，出现胃胀、食欲不振等问题。因此，要注意保持情绪稳定，可通过

散步、瑜伽等运动，或冥想、与人聊天等方式疏解压力；同时避免长期熬夜，因为熬夜会耗伤气血，间接影响脾胃的修复和正常功能。（孙晓娟）

