



# 老寒腿容易找上丝袜姐

有车族、运动派也要小心

□本报记者 白莹

目前全世界关节炎患者有3.55亿人,在我国,骨关节炎患者有1亿人以上,且人数还在不断增加。到底骨关节炎是一种什么疾病?生活中怎样注意?让我们听北京康复医院骨科康复中心主任、主任医师杨华清说说。

记者:骨关节炎是一种什么疾病?

杨华清:就是老人常说的“老寒腿”,实际上叫做骨性关节炎,是由于多种原因造成的关节软骨完整性受损而引起有关症状和体征的一组疾病。最通俗老百姓说的就是长骨刺,这种病症是由于构成关节的软骨的退变,关节边缘形成骨刺,滑膜肥厚等变化,引起继发性的骨质增生,导致关节变形,当受到异常负荷时,引起关节疼痛,活动受限等临床症状。

关节炎是最常见的慢性疾病之一,其中最常见的是骨关节炎和类风湿关节炎两种。骨关节炎可影响某个关节的所有部分,引起肌肉疼痛、炎症或行动不便。该病多发于中老年人,发病率随年龄增加而上升。据统计,50岁以上的人群中50%患有骨关节炎,65岁以上人群中90%患有此病。此外,体重过重、受伤和糖尿病等也是引发该病的因素。

记者:骨关节炎是老年病吗?

杨华清:不少人认为年轻人不会得骨关节炎,但骨关节炎并非老年人的“专利”,由关节外伤、关节过度使用引起继发性骨关节炎往往与年龄因素无关,目前不少“丝袜姐”“有车一族”、“高跟鞋女士”、运动爱好者等中青年骨关节炎患者明显上升。

我就接过很多病例。35岁的办公室工作人员王女士,秋季也喜欢穿着短裙丝袜、低领服装扮靓,最近发现自己颈椎有些僵硬,感到头晕脖子响,医师诊断其为颈椎病,由于王女士经常伏案工作,加上平时不注意保暖及锻炼,老年人常见的颈椎病、关节炎找上了她。

人们常常将关节炎视为老年病,其实,现在许多年轻人,甚至包括儿童都有可能患此病,所以应该引起所有人群的重视。

记者:冬天,很多年轻的女孩子追求时尚,经常穿短裙,这样对膝关节有伤害吗?

杨华清:天气寒冷,很多女



## 本期专家

北京康复医院骨科康复中心主任、主任医师 杨华清

孩为了美经常穿裙装外出,有些裙子看似能把大腿盖着,但寒气还会渗透刺激皮肤,使双腿、尤其是膝关节直接遭受寒刺激,导致双腿、膝关节出现发凉、麻木、酸痛等症。年轻时可能因体质好,暂时不会发病,但等到40岁左右,症状会非常明显。在这里提醒广大爱美的女孩子,任何人在冬季都需全身保暖,短裙与高跟鞋的组合容易导致关节提早老化,同时应坚持适量运动,增强血液循环。

记者:骨关节炎能治愈吗?

杨华清:骨关节炎不可能完全治愈,因为这是一种不可逆转的病理性改变,患者只能在医生的指导下,通过合适的治疗缓解临床症状,尽量减轻关节磨损情况和减少发作的次数。

所以,关节炎是一种需要长期治疗的疾病。除了药物治疗以缓解疼痛外,更重要的是病患关节的日常康复。肥胖人士应注意减重,来保护关节,秋冬季节要注意头颈部、足部、背部、膝关节等部位的保暖,平时生活中可多进行一些物理按摩。

记者:骨关节炎一定要手术换关节吗?

杨华清:目前关节置换术发展非常成熟,我科室在国内率先进行单髁关节置换,此术式较全膝关节置换创伤小、出血少、时间短、恢复快。但并不是所有的骨关节炎患者都必须经过此过程。很大一部分病人可以通过保守治疗,采用理疗、针灸、按摩等方法,配合药物治疗,能够有效止痛,提高生活质量。

# 《肿瘤患者教育手册》开通网络“直通车”

□本报记者 黄葵

截至目前,由中国临床肿瘤学会(CSCO)、《中国医学论坛报》和《临床肿瘤学杂志》联合编撰的《肿瘤患者教育手册丛书》已出版了15本分册。为方便更多患者及家属索取,提高对肿瘤诊治的正确认识,日前,《中国医学论坛报》特开通了肺癌、乳腺癌、胃癌、结直肠癌4本分册的网络获取渠道: <http://ipaper.cmt.com.cn/>。

《肿瘤患者教育手册》系列由数百位临床肿瘤专家参与策划、撰稿和审核,是迄今为止中国肿瘤领域最具权威性的科普教育丛书。

本系列手册力求通过通俗易懂的语言,向患者普及包括疾病筛查、诊断、治疗、康复等在内的专业知识,以促进患者更好地配合专业医师的规范化治

疗,从而树立起抗击癌症的信心。

目前,已经出版的15本分册覆盖我国发病率较高的癌种及与肿瘤治疗息息相关的领域。之前,本系列手册的发行渠道主要是全国29个省市的100多家肿瘤专科医院和大型综合医院。

在此基础上,为方便广大肿瘤患者及时获取本系列手册,《中国医学论坛报》特别将目前我国发病率较高的4种癌症——肺癌、乳腺癌、胃癌、结直肠癌分册在获取方式上进行了升级。

此次,网络获取渠道的开通,将为公众搭建更为便捷、有效的资源平台,让有需要者可以更直接地获得科学的防癌和抗癌知识,以期为更多肿瘤患者带来福祉。

# 憋尿等于“自找”疾病?

□王宗

天气转凉,很多人懒得动弹,甚至身体有尿意之时,也强忍着,直到忍不下去时才去小便。尤其是在夜晚,不少人更是因为怕冷而经常憋尿,其实这种习惯非常不好,对于老年人来说尤为如此,因为憋尿而致病的例子,在临床上并不少见。

专家表示,经常憋尿对人的健康伤害较大,可能诱发一系列泌尿系统疾病,如损伤膀胱功能、引发尿路感染、诱发前列腺炎、诱发膀胱癌等。

对于女性来说,憋尿的危害更大。由于女性的子宫位于膀胱后,憋尿使膀胱充盈,充盈的膀胱便会压迫子宫,使子宫向后倾斜。如果经常憋尿,子宫后倾则

难以复位,当膀胱严重压迫子宫,会妨碍经血流出,可导致严重的痛经症状。

除泌尿系统疾病之外,憋尿还会诱发心血管疾病。这是因为,在憋尿引起的生理和心理双重紧张的诱导下,高血压病人的血压会升高、心跳加快;冠心病病人还会因此出现心绞痛、心律失常等症,憋尿不仅会使心率加快、心肌耗氧量增加,而且有可能成为心脑血管病的发作诱因,严重的还会导致脑出血或心梗,甚至猝死。

专家建议,即便是在天冷之时,也不应长时间憋尿,一定要做到有尿就排,不要因为贪图一时的温暖而“自找”疾病风险。

# 你知道银行有哪些服务是收费的吗?

□王宗

银行,是中国老百姓信任的理财机构,特别是一些保守的人,他们认为把钱都放银行能获得利息,认为这种做法最安全,不必担心有任何风险。

殊不知,银行各种费用正一点点地挖走你的钱,比如短信通知费、异地存手续费、银行卡年费、小额账户管理费等。

不想花冤枉钱,那你一定要摸清银行哪些服务收费了,做到心里有数,然后再寻找解决办法。

(1) 短信通知,各大银行都

已开始收费,不过大家可选择微信提醒,完全免费;

(2) 异地存手续费,可利用一些免费转账渠道,如手机支付宝,免费转账,信用卡还款都可以;

(3) 银行卡年费,尤其是信用卡,年费较高,建议了解清楚信用卡的年费规则,比如有些规定一年刷6次卡免年费、有些终身免年费等等。

(4) 小额账户管理费,主要针对那些日均余额低于一定数额的账户来收取管理费。建议大家少开卡,把资金归总起来存。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 适量吃酸有益健康



和甜橙、西瓜、香蕉相比,爱吃沙果、山楂等酸味水果的人相对要少。其实,这类水果的酸味主要来自于柠檬酸、苹果酸等有机酸,这些天然的酸性物质能促进铁等矿物质的吸收。

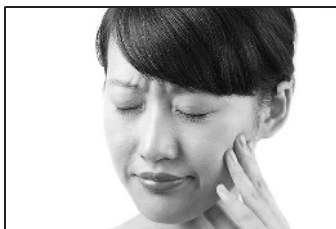
### 想要秀发多吃海带



说起护发食物,可能你知道得很多,例如能令头发乌黑的黑芝麻,能令毛发生长的生姜,或者是能令头发闪亮的核桃等。但你知道食物护发的全能冠军是谁吗?它就是海带,营养专家认为,经常食用海带不但能补充身体的碘元素,而且对头发的生长、滋润、亮泽也都具有特殊功效。

### 红灯

#### 止牙痛不要含着药



为了达到镇痛效果,很多人会将阿司匹林碾碎或者直接咬在疼痛的牙齿上。然而,专家表示,这种镇痛法容易烧坏口腔敏感的软组织。建议吞服阿司匹林,也能缓解牙痛。

### 五味失调易患癌症



中医认为饮食应五味调和,甘、苦、酸、辛、咸的食物要均匀食用,任何一味偏食,都可以导致疾病的发生。在引起肿瘤的因素中,肥甘厚腻太过与咸味太过是常见因素。