

关节疼痛肿胀, 咔咔作响……

医生教您应对膝关节炎

本报讯(记者刘雅玲)最近,60岁的陈阿姨在上下楼梯时出现膝关节疼痛,还伴随着咔咔的响声,她来到广东省中医院珠海医院康复科就诊,被确诊为膝关节炎。

该院康复科刁鸿辉医生介绍,膝关节炎是一种好发于老年人的关节疾病,可能导致关节疼痛、肿胀、僵硬、活动受限、关节畸形等,甚至完全无法行动,出现这些症状要及时接受系统化康复治疗。

膝关节炎是什么?

膝关节炎是一种以膝关节软骨退行性病变和继发性骨质增生为特征的关节疾病,65岁以上人群患病率约50%,

75岁以上可高达80%。老年人和超重的人群是膝关节炎的高发群体。

刁鸿辉医生介绍,随着年龄增长,关节软骨逐渐退变,因而老年人膝关节炎高发。超重人群膝关节长期承担较重的负担,也容易受损。此外存在关节畸形如膝内翻、外翻,过度使用关节如长期重体力劳动、剧烈运动,以及关节受过损伤的人群,也容易出现膝关节炎,这种疾病还受到一定的遗传因素影响。

刁鸿辉医生提醒,如果出现以下症状,就可能有膝关节炎了:关节疼痛、肿胀、僵硬、活动受限、摩擦感或弹响、关节变形。不过想要明确诊断,还需要

及时就医进行详细的体格检查、影像学检查以及必要的血液检查等。同时,一定要遵循医生的建议进行治疗和康复训练,以改善关节功能。

如何居家防治膝关节炎?

刁鸿辉医生给市民推荐一套居家功能锻炼法,防治膝关节炎。

1. 股四头肌等长收缩:坐在椅子上或躺在床上,伸直膝关节,绷紧大腿前方肌肉,保持10到15秒,然后放松,重复多次。

2. 直腿抬高:平躺在床上,伸直下肢并缓慢抬高30到40厘米,保持10秒左右,再慢慢放下,重复进行。

3. 踝泵运动:平躺或坐

在床上,缓慢屈伸踝关节,就像踩泵一样,可促进下肢血液循环。

4. 膝关节屈伸练习:坐在椅子上,缓慢屈伸膝关节,注意动作要轻柔。

5. 静态深蹲:双脚与肩同宽,缓慢下蹲一定程度后保持静止,增强腿部力量。

除此以外,刁鸿辉医生还建议市民,生活中可以适度散步和游泳。散步时要选择平坦的道路,速度适中,不要过度疲劳。游泳时水的浮力可减轻关节负重,同时能锻炼肌肉力量和关节活动度,有助于预防膝关节炎。如果在锻炼过程中出现不适或疼痛加剧,应及时停止并咨询医生的建议。

年轻女子头顶长个“大包”

市人民医院完成颅内巨大脑膜瘤手术

本报讯(记者刘雅玲 通讯员梁蕊)近日,珠海市人民医院神经外科手术团队成功完成一例复杂的颅内巨大脑膜瘤手术,术后病人顺利康复出院。该手术的成功标志着该院神经外科达到省级甚至国家级水平。

据了解,该名女患者年仅21岁,大学刚毕业,1个月前无意中在左侧顶部鼓出包块,前往医院检查,经脑部CT扫描才发现是左额顶部巨大脑膜瘤,并且已经侵蚀了相邻的颅骨,突出到头皮下方,因此头部突出了包块。

据介绍,脑膜瘤是颅内肿瘤的一种,常发生在脑膜组织,若肿瘤体积过大,压迫脑组织,易引发头痛、恶心、呕吐等一系列症状,甚至危及生命。此肿瘤手术难度大,风险高,术后并发症多。家属带着患者辗转多家医院就诊,深知其手术风险,经多方咨询后,选择市人民医院神经外科为其手术。

由于此次手术的患者脑膜瘤体积巨大,手术难度极高,对医生的技术和经验提出了严峻挑战。手术难点在于既要尽可能地完全切除肿瘤,防止肿瘤复发,又要避免

手术对肿瘤周围的重要结构造成损害,同时考虑到患者尚未婚育,同期还要对侵蚀缺损的颅骨进行一期修补,尽量恢复患者外观。

于是,手术前,团队应用了国际最前沿的混合现实导航技术,精准定位肿瘤位置及肿瘤周边结构关系,最大程度减少手术副损伤。面对这一复杂病例,该院神经外科团队在科主任陈刚教授的带领下,进行了充分的术前讨论和准备。通过精密的影像学检查和全面的身体评估,制定了个性化的手术方案。

手术中发现,瘤体侵蚀

颅骨与同侧颞肌,且周围被血管、神经包绕。刀尖在血管、脑组织、神经间不断移动,一把把器械在不断传递,一根根血管、神经被仔细分离保护,最终瘤体与周围血管、脑组织分离成功,历经5小时全切肿瘤,同时将因肿瘤侵蚀的颅骨利用钛金属网进行了一期修补,恢复了患者容貌外观,避免了再次整形手术。

术后,患者恢复良好,精神状态和食欲也逐渐恢复。经过一段时间的康复治疗 and 精心护理,患者现已顺利出院,重返正常生活。

“彩虹熊熊诊所”助力抗癌小勇士



5月29日,患儿代表在活动中体验“彩虹熊熊诊所”游戏。

当日,北京儿童医院肿瘤外科、北京润保芳德公益基金会联合开展儿童节慰问活动,并举行“彩虹熊熊诊所”数字游戏化诊疗公益项目启动与发布仪式。

“彩虹熊熊诊所”数字游戏化诊疗体系通过模拟抗癌小勇士的治疗过程,还原真实的医疗场景、治疗场景,让正在接受治疗的孩子通过游戏化的、寓教于乐的方式重新理解和正确认知疾病和治疗过程,从而减少因疾病及就医过程带来的负面影响,帮助患儿舒缓治疗期情绪、辅助疗愈,从而降低沟通难度,提高患儿治疗积极性和依从性。为患儿及家庭树立战胜疾病的勇气和信心,勇敢面对治疗。

新华社发

0至6岁儿童眼保健和视力检查覆盖率达95.1%

据新华社电“经过不懈努力,儿童青少年近视防控工作取得了积极进展,全国0至6岁儿童眼保健和视力检查覆盖率达到95.1%。”在近日召开的全国卫生健康工作会议上,国家卫生健康委妇幼健康司副司长沈海屏说。

沈海屏介绍,国家卫生健康委重点推动近视预防关口前移,规范0至6岁儿童眼保健和视力检查服务,在24月龄、36月龄和4岁、5岁、6岁时开展屈光筛查,检查儿童的“远视储备量”。如果发现“远视储备量”已经有不足,会提示家长引导孩子建立良好的用眼习惯,加强体育锻炼,经常做户外活动,亲近大自然。

近年来,国家卫生健康委推动将儿童青少年近视防控工作纳入“十四五”国民健康规划和中国儿童发展纲要。“我们会同教育等部门,共同开展防控工作评议考核,推动各地建立政府主导、部门协作工作机制,促进学校、家庭、医疗卫生机构和全社会共同行动。”沈海屏说。

日本研究:高强度运动减重效果反而不理想

据新华社东京6月2日电日本一项新研究发现,高强度运动会之后的身体活动量和体温均出现下降,结果是总能量消耗并没有增加,所以减重效果并不理想。

日本筑波大学和东京都立大学日前发布新闻公报说,此前研究显示,高强度运动会促进实验鼠体内分泌更多的压力激素皮质酮。而皮质酮参与身体活动量的调节。因此,研究人员推测高强度运动有可能使之后的身体活动量以及由此产生的热量下降,进而导致体重不能如预期下降甚至反而增加。

为验证上述推测,研究人员设计了让实验鼠在跑步机上运动的实验,将相当于实验鼠乳酸阈值的每分钟15米定为中等强度运动,而将每分钟25米定为高强度运动。研究人员持续多天监测它们的身体活动量和核心体温,以及血液中的皮质酮数值。

结果是只观测到高强度运动的一组实验鼠在运动后出现了身体活动量和核心体温下降。与不运动的对照组实验鼠相比,高强度运动组实验鼠在运动后进食量虽然没有什么变化,但体重却出现了增加。

公报说,动物实验证明剧烈运动会扰乱皮质酮分泌的昼夜节律,导致身体活动量下降以及由此产生的热量下降,最后反而可能让体重增加。要产生好的减重效果,不仅要看运动本身的能量消耗,而且要考虑运动后的身体活动以及昼夜节律来设定合适的运动强度。