

世界关节炎日 且行且珍“膝”

专家提醒：关节炎并非老年人“专利”

□本报记者 王亚楠

今年10月12日是第27个世界关节炎日。随着人们对健康的重视，关节炎也逐渐被大家熟知，那么，你对关节炎的了解有多少呢？10月10日，平煤神马医疗集团总医院四肢骨科主任杨林提醒，关节炎并非老年病，大家要关注关节健康，重视关节保护。

属常见慢性病 且女性多于男性

叶县六旬村民刘大娘患关节炎十余年，左膝盖经常疼痛难忍，影响正常行走，平时她靠服药、打针治疗病情。今年8月初，饱受病痛折磨的刘大娘来到平煤神马医疗集团总医院四肢骨科就诊。医生经询问得知，刘大娘以务农为生，平时干重活比较多，导致膝关节被压迫变形。此外，刘大娘体重过大也是关节炎加剧的重要原因。

由于刘大娘长期非手术治疗无效，

关节严重变形，已经影响到她的正常生活。8月下旬，该院医生对其进行了膝关节微创单髁置换术，运用膝关节假体将刘大娘左膝内侧的骨头进行置换。目前，刘大娘恢复良好，走路时关节没有疼痛感，预期假体可保持20年左右。

杨林介绍，关节炎是最常见的慢性疾病之一，有多种类型，很多原因都可以引起关节炎的发生。65岁以上人群中，有50%患不同程度关节炎，女性患病概率是男性的3倍，且多见于中老年肥胖女性，大多有劳累史。

在人体关节中，膝关节是骨性关节炎最“青睐”的关节。在人体站立时，膝关节承受了其以上几乎全部的体重。因此，体重越大的人膝关节负荷越大。“对于关节炎的重症患者，可采取膝关节微创单髁置换或者全膝关节置换术。”杨林说，“关节炎终末期可因日常活动受限造成肢体残疾，严重影响患者生活、生存质量。”

并非老年病 各年龄段都会发病

造成关节炎的原因有哪些？杨林介绍，不恰当的剧烈运动，如过度爬山、跑步等都会造成软骨受损，不正确的坐姿也会引发关节炎，如长期跷二郎腿。其次，体重过大、关节受凉也会引发关节炎。

市民李先生今年33岁，在我市一家事业单位上班，他喜欢登山、跑步等户外运动，还有晨跑的习惯。近期，他感觉双膝肿胀疼痛，有时需要半天才能缓过来。10月初，经杨林检查，确诊其为关节炎。经询问得知，李先生运动总是在1个小时以上，且喜欢高强度、长时间运动，久而久之，他的膝盖软骨受到损伤，引发关节炎。目前，李先生正在医生的指导下进行服药和理疗，不适症状得到缓解。

“关节炎并非老年病，年轻人也会患病。”杨林说，轻症关节炎多发于30岁至50岁的年轻群体，不需要手术治

疗，只需改变不恰当的运动方式，进行药物治疗、理疗和肌肉锻炼即可。

良好生活习惯可保护骨关节

在生活中，我们该如何预防关节炎发生？

杨林说，第一，大家应该注重保暖，尤其在寒冷的冬季，要避免骨关节暴露在室外，冷空气会导致血管收缩、血液循环变差。第二，科学合理的户外运动可预防关节炎发生，注意走路和劳动的姿势，不要扭着身体走路和干活。第三，要合理饮食，控制体重，肥胖也是关节炎的发病原因之一。

杨林提醒，关节炎不同于其他疾病，关节软骨再生能力有限，一旦损伤将无法复原，因此预防和治疗很关键。当大家感到膝关节活动量越大，疼痛越明显，且影响正常行走，上下楼疼痛明显加剧，膝关节屈伸活动有摩擦音时，就要及时就医，对症治疗。

扬急救之帆 为生命护航

——记新华区人民医院急诊科

□本报记者 魏应钦

为给辖区居民提供便捷、高效和优质的医疗急救服务，提升急危重症患者救治成功率，今年初，新华区人民医院整合多学科优势资源成立急诊科，实现院前急救和院内救治无缝对接，全力保障患者生命安全。

依托该科成立市医疗应急中心直属急救站，纳入我市120院前急救网络。建科以来，科室在人员配备、抢救单元设置、医疗设备配置、急救车辆以及工作制度等方面不断完善。除承担周边的院前急救外，还提供了出院后医疗转运及出院后助行转运等非急救转运等多项服务内容。科室设置了急诊抢救室、创伤处置室、留观室、洗胃室等抢救单元，配备心肺复苏机、除颤仪、心电监护仪、台式呼吸机及转运呼吸机医疗抢救设备。

新华区人民医院急诊科拥有一支梯队合理、技术精湛的医疗抢救队伍，其中医师7人、护士8人、司机3人。医护团队中，高级职称1人，中级职称3人。科室主任李学诗毕业于郑



医务人员在救治患者 王大纲摄

州大学医学院，多次获得平顶山市卫生系统先进个人及优秀医师等称号。他曾在郑州大学第一附属医院心内科及急诊科进修学习，现为中国急诊专科医联体急先锋项目特聘专家，并担任河南省医院协会急救分会常务委员、平顶山市医学会急诊分会常务委员、市卫健委院前急救质控专家组成员、市优质服务基层行专家组成员等学术职务。其长期从事心血管内科及急

诊内科工作，擅长心源性休克、急性左心衰、恶性心律失常及心脏骤停等急危重症救治，并积累了丰富经验。

“科室成立后，目前平均每月接诊门诊患者1000余人次，院前急救出诊量130余人次。”李学诗介绍。时间就是生命，下一步，科室全体医务人员将继续以饱满的精神、精湛的技术守护患者生命健康，不断优化规范救治流程，为每一位患者带来生命的希望。

眼科门诊服务基地揭牌 光明送到家门口

□记者 杨岸萌

本报讯 9月28日上午，平煤神马医疗集团总医院眼科“光明使者”志愿者服务队到总医院六矿医院为矿区居民开展高质量、高水平的眼科大型公益医疗服务，并举行眼科“光明使者”志愿者服务队六矿医院服务基地揭牌仪式。

活动现场，总医院眼科副主任焦亮亮给大家上了一堂《有关白内障常见问题》的健康知识讲座，并进行问题答疑，得到居民们一致好评。

义诊现场，志愿者服务队分工协作，有条不紊地为社区居民测视力、测眼压、测血压、测血糖、裂隙灯检查、眼底检查、发放健康知识宣传单页等。

“年纪大了腿脚不便，这活动让我们在家门口就能看专家号，真是方便！”前来看眼的邱老太开心地说。义诊活动共服务居民200余人次，持续3个多小时。

义诊活动结束后，由总医院及六矿医院负责人共同为“眼科‘光明使者’志愿者服务队六矿医院服务基地”揭牌。



发现肺结节 不必过度惊慌

——市三院大呼吸科主任刘建刚谈肺结节(上)

临床胸部CT检查中发现肺结节的患者日益增多。肺结节到底是什么？该如何应对？这已成为热门话题。

什么是肺结节？

市第三人民医院大呼吸科主任刘建刚说，肺结节是一个影像学概念，在影像学（胸部CT）显示直径≤3cm的局灶性、类圆形、密度增高的实性或亚实性阴影，可为孤立性或多发性。肺结节可能是某种疾病正在发生形成的表现，

也可能是某种疾病治愈恢复后的表现，还可能是某些生理结构的表现。

专业医师可根据肺结节影像学数据和伴随的相关表征加以判断，是疾病正在发生、疾病已愈还是一种生理结构等等。所以发现有肺结节要尽快到正规的医疗机构进行诊治，听取医生的专业建议。

肺结节该如何应对？

很多患者在刚拿到“肺结节”诊断

结果时都心存疑虑或异常紧张。肺结节会不会恶变？需不需要治疗？成为患者迫切想知道的问题。

刘建刚说，大部分肺结节以观察为主，不必过度惊慌。

医生可根据肺结节的大小、密度等特征研判，多数的肺结节还是很“温和”的，以观察为主即可，少部分需要进一步检查或治疗。所以，与其惊慌失措，马上去正规诊疗结构找专业医生诊断才是正经事。

他给发现肺结节的朋友6点建议：一、重视医生的观察建议，按时完成有关检查。二、保持平和心态，保证充足睡眠，避免不必要的焦虑或恐慌。三、生活规律，避免经常熬夜或过度疲劳。四、不吸烟，远离二手烟和污染环境。五、若有基础病，如慢阻肺、肺间质性疾、糖尿病等应积极治疗，管理控制，使身体处于较好状态。六、合理营养、均衡膳食。

(王春霞 李罡)