

不容忽视的腱鞘炎

平煤神马医疗集团总医院脊柱骨科主治医师 王鹏程

随着智能手机的普及,许多老年劳损性疾病悄悄盯上了年轻人。近期有多位年轻朋友向我咨询说手疼、手指伸不直,并伴有卡顿现象。细问病史后得知,多是在家长时间玩手机、打游戏造成,也有一部分是因为家务劳动过累,像抱孩子、用手搓洗衣物等,这些都是引发腱鞘炎的原因。

腱鞘炎是什么?腱鞘是近关节处的半圆形结构,环形包绕肌腱组织,起到固定肌腱的作用。当长期反复的活动引起肌腱与腱鞘过度摩擦,导致腱鞘充血、水肿、增厚、局部狭窄,严重时导致局部的疼痛或者活动受限,就出现了腱鞘炎,以拇长屈肌腱鞘炎、拇长展肌与拇短伸肌腱鞘炎这三种多见,好发于中老年妇女、轻工业工人和管弦乐器演奏者。总之,手指用力过度重复性活动的人群易患。

腱鞘炎有什么症状?初期,会

有局部轻微的疼痛、压痛、弹响及关节灵活性受限,这种感觉会在缓慢活动后消失。随着病程的延长,症状会进一步加重。到了后期,疼痛会进一步加剧,甚至引起活动不便,形成狭窄性腱鞘炎。

腱鞘炎如何治疗? 1.一般治疗:对于症状轻微的病人,一般可采用夹板或支具制动,局部外用非甾体抗炎药物,如双氯芬酸钠软膏。2.局部封闭治疗:腱鞘内局部注射曲安奈德封闭治疗有很好的疗效。3.冲击波治疗:适用于自觉局部疼痛症状重,病程超过两个月,影响正常工作生活,经过其他保守治疗无明显效果,患者不同意手术治疗或有手术禁忌者。4.小针刀。5.物理治疗:超声波,中频治疗均有不同的疗效。6.手术治疗:上述方法治疗无效或反复发作时,应做腱鞘切开术,术后应早期做屈伸手指活动,防止肌腱粘连,术后1个月内不可手工劳

动。

腱鞘炎如何预防呢? 1.经常用手工作的人,要时刻注意手指和手腕的正确姿势,不能过度弯曲,平时提拿东西不要过重,手指和手腕用力不要太大,以免造成不必要的损伤。2.避免手指或手腕长时间重复进行同一个运动,应每小时活动手指及手腕。3.长期伏案办公人员应避免手腕过度背屈或外旋,要采用正确的姿势,尽量让双手平衡,手腕伸直并触及实物,不要悬空。4.患本病后要注意避免冷水刺激,以免肌肉挛缩,加重症状。冬天洗衣服时最好用温水,出门一定要戴上手套,防止手部受寒。5.感觉身体劳累的时候要适当休息,可以泡热水澡,舒缓一下紧绷的肌肉,或者是在酸痛部位进行热敷和按摩。6.多吃含维生素的水果和蔬菜,多摄入优质蛋白质,避免食用刺激性食物。

大便带血真的就是痔疮吗?

平顶山市中医医院肛肠科主治医师 张娟娟

遇到便血,很多人都以为是上火或者痔疮发作,是小毛病,其实不然。大便带血可能是痔疮引起,也可能是肛裂、直肠息肉、肠炎等所致,需要进一步行肛门镜、肛周彩超等检查明确诊断,再遵医嘱采取合适的诊疗措施。

便血常见原因包括:肛裂、痔疮、便秘(用力排便)、肠癌、结肠息肉、炎症性肠病(克罗恩病、溃疡性结肠炎)、直肠炎、放射性肠炎、憩室炎、伪膜性肠炎、腹泻、孤立直肠溃疡综合征等。因此,大便带血可能是痔疮引起,也可能是其他疾病所致。

临床上每年都有这样一些直肠癌患者,按痔疮治疗数月甚至数年,甚至部分患者已经是晚期,还在按痔疮治疗。

需要提醒的是,直肠癌的便血有以下的特点:早期直肠癌的便血,一般为无痛性的便血,血液呈鲜红色或暗红色,与粪便部分混合,或者粪便带血。便血的同时,患者还会出现大便性状的变化及排便习惯的改变。随着病变的进展,直肠癌晚期的便血,由于合并了感染,很多患者会出现排黏液脓血便,患者有里急后重的感觉,多数患者还会出现肛门区坠胀感和疼痛感。

一般来说,应当结合查体、病史,经过肛肠科专业医生简单的肛门指诊和结肠镜检查,很容易明确诊断。

最后温馨提醒,大便带血真的不是痔疮这么简单,有下列情形的就要马上就医了:

1.初次发生便血或以往曾经出现过但从未就诊过;
2.便血持续时间超过2日;
3.出血量令人担忧。

大便出血,若是无痛鲜红色的滴血或喷射状的出血,多考虑痔疮引起的大便出血,这时可以做肛门指检或肛门镜检查。若大便时伴有撕裂样疼痛,多考虑肛裂引起的大便出血,可以做肛门视诊。若年龄大于30岁,有肠癌家族史、大肠息肉家族史、医生在病史询问及检查过程中高度怀疑肠癌之一者,可以做肠镜检查,进一步明确出血病因。如果病人表现为解暗红色的血便,则多考虑小肠以上的部位出血,需要做电子胃镜和小肠镜来明确。此外,还需要到医院做血常规检查、大便常规检查等。

1.血常规检查:血常规检查是日常生活中比较常见的一种检查方式,可以了解体内的血细胞数量,一般用于判断是否有贫血以及炎症。

2.大便常规检查:常规检测一般用于检测大便中是否存在血液的情况,而且还可确定出血的部位以及出血量。

必要时做腹部彩超、腹部CT、肿瘤标记物等相关检查协助诊断。大便出血多考虑是消化道出血,所以建议一定要去医院肛肠科就诊。

如果出现大便出血,建议平时注意勤清洗肛门,保持肛门的清洁。饮食方面,适当多吃一些水果、蔬菜和粗纤维的食物,忌食辛辣刺激食物,避免饮酒,不要暴饮暴食。适当缩短大便的时间,保持好大便通畅,避免久蹲久坐。在日常饮食中多喝水,尽量吃润肠通便的食物,比如火龙果、香蕉等,以减少对肠道的刺激。

血透患者如何控制饮水

平顶山市第一人民医院血液透析室 许冰冰

喝水,对于正常人来说,是一件再平常不过的事情了,但是,对于血液透析的患者来说,却是一件奢侈的事情。

这是因为血液透析患者开始透析后,很多患者尿量很少,有的病人没有尿,患者体内水分增长过多,会导致血压升高、水肿、心力衰竭、胸腔积液等一系列并发症,甚至危及生命。

患者王女士是一位终末期糖尿病肾病患者,一直在我们医院血液透析室规律透析,平时她很少排尿,医生护士要求她严格控制每日饮水量。就在今年夏天,由于天气炎热,她经常觉得口渴,就没有严格遵照医嘱,饮用了大量的水和饮料。结果王阿姨因并发症入院,呼吸困难,只能端坐或半卧,无法平躺。经血液透析治疗后,王阿姨的心衰症状得到缓解。她后悔地说:“我不该不听医生和护士的话,

没有好好控制饮水量,因为多喝水,命差点丢了。”

那么,血透患者该如何控制饮水呢?

一、控盐

血透患者应尽量少吃腌制食物及加工食品,需要低盐饮食,每日盐的摄入量为3—5克。摄入过量的盐会引起血液钠浓度偏高,易刺激大脑让人感觉想喝水,因此控水首先就要控制盐分的摄入。

二、含硬糖、嚼口香糖或含柠檬汁

含酸梅、薄荷糖或嚼口香糖刺激唾液分泌。柠檬有减轻口渴的效果,口渴时,可以在口中含一小片柠檬以生津止渴;亦可制作柠檬水饮用,但柠檬钾含量偏高不宜多加,500ml的水加入一片薄柠檬即可。

三、冰块解渴,用带刻度水杯

口渴时,可将水制成冰块,口渴时含一冰块,让冰块慢慢融化,以解

渴。用带有刻度的容器喝水,喝水时小口抿,一日饮水平均分,多吃干饭,少喝稀饭。

四、集中服药

透析患者常需长期服用多种药物,可以在无药物配伍禁忌的情况下,尽可能将多种药物集中在一起服用,可以减少饮水的次数。

五、适度运动

适度运动不仅能提高患者心肺功能,愉悦心情,还可以增加不显性失水(呼吸道和皮肤的水分蒸发)和汗液的排出量,减少体内水分。

六、根据医生的医嘱透析

血液透析患者的肾脏体液调节系统受损,只能依靠消化系统平衡和调整水分的摄入,其需要大量的水分清除或稀释体内各种毒素,因此便产生了口渴的感觉。患者应遵医嘱合理安排透析的时间和频率,以达到透析充分性,可显著改善口渴症状。

高龄病人腰痛,需警惕脊柱骨质疏松压缩性骨折

平顶山市第一人民医院骨科三病区主治医师 曹进

脊柱外科门诊上经常碰到因腰痛就诊的病人,大部分是非特异性腰痛,经过卧床休息、按摩、理疗、口服止痛药物等治疗都会缓解,而有一小部分是因为骨质疏松压缩性骨折、脊柱病原菌感染、脊柱肿瘤、脊柱变形、错位等有确切的并通过拍片、磁共振等检查明确的病变。

在这一小部分病人中,尤其注意骨质疏松压缩性骨折,如不能早期诊断及治疗,将带来严重的后果,如骨折椎体严重塌陷为后期治疗带来困难、骨折的椎体不愈合、临近其他椎体骨折、腹胀、腹痛、严重影响起居等日常生活。

而造成骨质疏松压缩性骨折病人不能早期诊断及治疗的原因大部分是延误就诊,没有认识到这种疾

病,认为“我又没有受伤怎么会骨折”,而只是起卧床改变体位的时候才会腰痛,卧床不动又不痛,由此忽略此病,而按“腰部扭伤、岔气”非特异性腰痛进行按摩、针灸、贴膏药、口服止痛药物等治疗,仍坚持下床进行排大小便等日常活动。经常在门诊上碰到没有受伤的腰痛高龄病人,在家或当地诊所自行进行“贴膏药、按摩、口服止痛药物”等治疗,效果太差,不能下床了才到医院诊治,最终一到医院检查确诊为骨质疏松压缩性骨折,并且骨折压缩的椎体已经压缩得很严重了,为后期治疗带来很大困难。

骨质疏松性压缩性骨折,就是因为骨头糠了、不结实了,像麻秸、枯木一样,不注意的话受外力就容

易折断,这也就是有些人“打个喷嚏、搬盆花、猛坐在床上”都会骨折的原因,受伤的外力很小、隐匿,而脊柱骨是像“竹竿”一样一节一节的,它的骨折表现为椎体压扁,不像髌骨骨折以后疼痛那么严重,所以脊柱骨质疏松压缩性骨折最为容易被忽视。

那么,哪些腰痛病人需警惕骨质疏松压缩性骨折并需要及时到医院就诊呢? 1.男性大于70岁,女性绝经5年以上。2.没有明确外伤的腰痛,起、卧床动作等改变体位腰痛明显。如果您存在上述情况的腰痛,建议您不要再下床活动并及时到医院做个胸腰椎磁共振明确病因,以免造成难以挽回的后果。