

平时膝盖疼没当回事儿 结果一觉醒来痛到站不住 医生:这块“半月板”一定要保护好

H记者 张璐

本报讯 “年轻的时候就老是痛,但是没想到这次这么严重,一觉醒来手碰上去就痛,走路一踩下去更痛……”近日,市民老张因为半月板磨损严重接受手术治疗。

“他年轻时候就很喜欢打乒乓球,走路也特别快,以前膝盖的位置就经常痛,但是一直没有当回事儿。偶尔几次急性疼痛,好好休息一下也就好了,所以都没放在心上。”湖州市中心医院骨科主任医师黄胜表示。

“半月板具有传递负重、吸

震、稳定关节、营养关节等作用,损伤后往往会出现疼痛、肿胀、响声等症状。”黄医生解释,半月板是位于组成膝关节的两块主要骨骼之间的由弹性软骨构成的C形缓冲结构。它可以起到缓冲作用,从而防止关节面软骨受冲击造成损伤。半月板损伤可由外伤引起,也可以由退变引起。因剧烈外伤引起的半月板损伤,可并发膝部软组织的损伤,如侧副韧带损伤、交叉韧带损伤、关节囊损伤、软骨面损伤等,这也是损伤后肿胀的原因。

他表示,半月板磨损现在还

是比较常见的,年轻人主要是外伤性损伤居多,比如突然做一些剧烈运动没有提前热身,或者做的一些动作超过了自身能力;老年人则是退变性损伤为主,使半月板由发生组织变性和微小的破损等病理变化逐渐加重为达到撕裂程度的损伤。

“如果损伤不是很严重的话,我们可以进行冷敷,以减少出血、减轻疼痛、缓解症状缩短急性反应期,然后好好休息,短期内不要剧烈运动。”黄医生提醒,像老张这样的慢性期患者,由于损伤和破裂的半月板不能愈

合,其交锁现象、疼痛、肿胀等会经常发生,如果不及时治疗,还会因为半月板损伤引起继发的骨、软骨、滑膜的病变及最终导致骨关节炎等不良后果。

“所以我们建议大家如果出现了膝关节疼痛、肿胀、响声、交锁等现象,最好第一时间到医院进行检查,因为半月板的损伤,越早治疗恢复度越高。”他特别提醒,虽然说生命在于运动,但是进行剧烈运动前一定要做好热身,不要做超出自身能力的高难度动作,保护好半月板才能更好地享受生活。

女子天天洗热水澡 为啥越洗越痒 专家:得了“冬季皮肤瘙痒症”

H记者 忻媛

本报讯 每天都要洗热水澡,搓完背再打肥皂泡泡,28岁的史女士浑身越洗越痒,被诊断为冬季皮肤瘙痒症。昨天,市中医院皮肤科副主任张明峰告诉记者,最近一段时间,患瘙痒症的患者有所增多。上个月,该院门诊皮肤科接诊类似患者比常年增加了一成左右。他说,该病很大程度正是过分“爱干净”所致。

“前幾天洗好澡后,就觉得身上有点痒,晚上忍不住要东抓西挠,一抓之后就出现一颗颗小痘痘。”折腾了三四天后,浑身越来越痒的史女士来到了市中医院皮肤科门诊就诊。只见她撩起衣服一角,背部遍布抓痕,有的已经结痂。手上、腿上也有,但稍微好一点。“白天还没那么痒,晚上比较厉害,尤其是后背上,这几天睡觉都睡不好。”她说。

张明峰了解到,史女士很爱干净,每天都要洗热水澡,有时一天

还要洗两次。“患者是洗浴后出现全身刺痒不适,搔抓后出现皮肤细小皮疹。”根据史女士的生活习惯和症状表现,张明峰诊断她患上了冬季皮肤瘙痒症,而该病恰恰是过分“爱干净”所致。

“每到冬季,皮肤就会刺痒难耐。皮肤干燥少油就如同干涸的河床一样,十分难受。这是因为秋冬季节空气湿度低,皮肤缺水导致的。”据张明峰介绍,冬季皮肤瘙痒症一般老年人居多,但现在也不乏很多年轻人会有,主要是过度清洁、过度洗浴,不重视皮肤保湿润肤引起的。

针对冬季皮肤瘙痒症,张明峰也给出了自己的建议:首先,要勤用保湿品、润肤霜,身体乳也可以,需要多次使用,每天至少三到四次;其次,使用温和不刺激的洗浴用品,不能选用普通的香皂;第三,洗澡的时间不能超过10分钟,水温不能超过40℃;此外,贴身衣物要棉质、轻柔,不能选用带毛的。最后,如果皮肤瘙痒长时间不能得到缓解,市民还是要及时就医。



近日,一名患者家属带着一面锦旗专程赶到湖城康山街道社区卫生服务中心,向该中心全科医生施国栋表达感谢之情,这也是这名90后医生收到的第一面锦旗。

去年9月,刚刚结束规培的施国栋,回到康山街道社区卫生服务中心工作。赵大爷因糖尿病导致身体出现各种不适,他尽心竭力为患者排忧解难。经过2个多月的治疗,患者好转出院,施国栋还多次电话随访,嘱咐赵大爷出院之后的注意事项。他的关心、耐心、细心,赢得了患者及家属的好评。

通讯员 张长飞 摄

大三学生突然“性情大变” 医生提醒:孩子出现言语行为异常要关注

H记者 张璐

本报讯 大三学生从乐观开朗到阴晴不定,还总觉得有人要害自己,等到父母送医后才发现,孩子生病了。

“刚发现的时候也没有重视,后来出现了一些行为异常,不愿出门、不愿上学,甚至出现幻觉猜疑。他们才来的医院。”湖州市第三人民医院精神科医生费小聪表示,经过他们综合评估后确诊,孩

子是患上了“精神分裂症”,并住院接受治疗。

费医生说,目前精神分裂症的患病原因还不是非常明确,考虑与生物学因素、心理社会因素、环境因素、社会文化因素等多种因素有关。而该疾病的前驱症状也往往容易被忽视,主要表现为意志行为障碍、情感障碍、思维障碍、感知觉障碍等。比如以前正常的人变得懒散、孤独、被动、不修边幅、不求上进,常被认为思想

有问题,但经深入了解并未发现引起这些改变的思想基础和环境因素。或者是对周围事物的兴趣逐渐减退,早期常表现在对家人缺乏关心和亲切感,自感孤独无援,情绪多变、易激惹、焦虑和恐怖等。

“一旦患者出现了明显的言语行为异常,造成自身健康问题,如饮食作息严重不规律,或出现有攻击他人的行为或自残等症状时,建议立即就医。”费医生提醒,一般来说,当患者持续2周以上

明显言语行为紊乱,以致无法正常工作生活、与他人交流,最好及时到专门的精神科门诊就诊。

而对于已经进入康复阶段的患者,他们的精神症状基本已消失,自知力得到恢复,但仍需要继续坚持服药,定期门诊复诊,积极进行家庭教育,争取家属重视、配合对患者进行疗效巩固、恢复社会活动和工作、生活能力,比如有组织地让他们参加劳动或者文娱活动,逐步恢复正常生活。



扫一扫
查看更多内容



扫一扫
查看更多内容



扫一扫
查看更多内容