

# 雨天关节不适别硬扛 早期干预可延缓病程



图片来源于网络

本报讯(记者 刘涛)连续多日的阴雨天气,让62岁的王阿姨双膝持续酸痛,早起关节僵硬。原以为是风湿老毛病,王阿姨自行贴膏药却未见好转。于是,就诊检查,被确诊为骨关节炎。太原市万柏林区医疗集团中心医院骨科副主任董钧提醒,如果骨关节出现持续不适,要及时就诊,早期干预可延缓病程。

“平时都没问题,就是这几日阴雨天,双膝感到酸痛,上下楼时膝关节特别疼。”王阿姨讲述着病情。医生检查发现其膝关节内侧压痛明显,活动时可触及骨擦感,经影像检查,发现其膝关节间隙狭窄、骨刺增生,结合症状确诊为骨关节炎。

“为什么阴雨天容易关节痛?”王

阿姨向医生发问。“骨关节炎是一种以关节软骨损害为主,并累及整个关节组织的最常见的关节疾病,主要症状为关节疼痛、僵硬、肿大,以膝、指间及腕关节最常见。”董钧耐心解答,骨关节炎患者的关节疼痛,的确与天气变化有一定关系,特别是与空气湿度和气温变化有关。随着雨季的到来,不少关节炎患者会感受到关节不适加剧,潮湿的天气导致气压变化,关节内压力随之改变,同时,湿度增加会减缓血液循环,使关节滑液黏稠度增高,这些因素共同导致了疼痛和僵硬感增强。

阴雨天如何预防关节炎?董钧表示,首先,要防雨防潮,保持室内干燥,可以使用除湿器或干燥剂,避免

潮湿的空气加重关节不适,可佩戴护膝,避免空调直吹关节;其次,健康饮食,多摄入含钙(牛奶、豆制品)、维D(蛋黄、深海鱼)食物,必要时补充钙剂,日常避免高嘌呤饮食;第三,科学运动,避免高危动作,少提重物、减少爬山或上下楼梯,日常可选择合适的运动项目,如股四头肌锻炼(靠墙静蹲)、散步、骑自行车等,增强关节稳定性;第四,若关节疼痛持续超2周、影响日常活动,要及时就医,需排除半月板损伤等其他疾病。

“骨关节炎并非老年人专属,肥胖者、关节外伤史人群需提高警惕。”董钧特别提醒,骨关节炎是可防可治的慢性疾病,早期干预可延缓病程。

沪晋合作为患者解除病痛

## 山西首例针麻无插管肺切除手术完成

本报讯(记者 刘涛)9月2日,山西省中西医结合医院传来消息,上海现代针刺麻醉团队携手该院成功完成山西省首例现代针刺麻醉无气管插管胸腔镜肺切除手术,为众多全麻风险高、不能耐受险些丧失手术机会的患者带来生命希望。

73岁的李大爷,咳嗽一个月,在一周前的CT检查中发现右肺上叶结节,分叶状,边缘见毛刺影。患者既往有脑梗塞、冠心病、硬膜下血肿手术史等。患者常规气管插管全麻风险高,会增加肺部感染和大脑认知障碍的风险。考虑到患者的实际情况,山西省中西医结合医院联系了国家针刺麻醉临床研究联盟

负责人、上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院(以下简称“上海岳阳医院”)首席专家周嘉教授,并说明患者情况。于是,周嘉教授决定带着上海岳阳医院现代针刺麻醉多学科团队来太原为患者实施手术。

8月30日,周嘉教授团队在多学科讨论后,决定给患者实施现代针刺麻醉无气管插管胸腔镜右肺上叶后段切除术。术前半小时,针灸科副主任医师顾沐恩在患者大肠经、心包经、三焦经和小肠经等联合取穴实施针刺麻醉,并接电针刺激。麻醉科副主任医师施海峰进行麻醉准备,并在超声引导下为患者行椎旁神经阻滞。30分钟后,针刺和

药物联合效果达到最佳,患者进入“浅睡眠、自主呼吸”的现代针刺麻醉状态。整个手术非常顺利,患者全程状态平稳。手术结束,患者在手术台上即刻清醒,随后安全返回病房。

单孔胸腔镜手术是目前肺部结节、肺癌等手术的标准术式,但胸腔镜手术通常需要在全身麻醉气管插管下进行,是典型的“小手术、大麻醉”。而现代针刺麻醉技术,避免了胸腔镜肺手术的术中气管插管,减少了大剂量麻醉镇痛药对人体的损伤和副作用,提高了围术期脏器保护,减少并发症发生,加速康复进程,实现医患间的双赢。



## “营养+运动”让孩子活力满满

本报讯(记者 刘涛)新学期开启,如何让孩子吃对、动好、学得棒,成为许多家长关注的焦点。9月2日,万柏林区医疗集团中心医院营养科副主任阎青,为家长解锁“营养+运动”的健康密码,助力孩子们活力满满。

“开学后,学生营养需求有变化,能量要增加。”阎青表示,营养需求主要体现在四个方面:一是大脑营养需求,学生们快速投身于紧张的学习中,需要足够的营养素来支持大脑的功能,如DHA、B族维生素等要及时补充;二是蛋白质需求增加,青少年时期是生长发育的关键期,蛋白质是身体生长和修复的必需营养素,要优先选择脂肪含量更低的鱼肉、鸡肉,适量吃牛肉、羊肉和猪肉,少吃肥肉、烟熏和腌制腊肉品,每天吃一个鸡蛋,吃鸡蛋不弃蛋黄;三是微量营养素需求,包括铁、锌、钙等,这些营养素对于维持正常的生理功能和认知发展非常重要;四是水分摄入,学生在校期间可能因为忙碌而忽视了水分的补充,及时补充很重要。

“一日三餐要定时,营养要均衡,避免暴饮暴食。”阎青强调,孩子一上学,家长们又开始忙碌起来,特别是早饭,很多家长都匆匆解决,如在路边买点快餐或备点面包零食在路上吃,这是不可取的。阎青提醒,早餐吃好很重要,一份优质早餐应包含谷物、蛋白质、果蔬、奶制品四大类,如全麦面包配牛奶鸡蛋,再加一点桃等水果、核桃等坚果,让孩子从清晨就充满能量。同时,午餐要吃饱,均衡搭配,一份理想的午餐应遵循“菜、肉、饭”科学搭配,比例大致为2:1:1。而且要控制零食,减少高糖、高盐、高脂肪摄入。“晚餐不宜过饱,七八分饱即可,避免加重肠胃负担。”阎青提醒。

“下课不要窝在教室,出去动一动。”阎青说,充分利用课间10分钟,可以跳绳、踢毽子、做简单拉伸,这都是有效的放松方式。适当的身体活动能缓解久坐疲劳,促进血液循环,提高下一节课的专注度。

## 野生蘑菇勿轻食 引发中毒可致命

本报讯(记者 刘涛)在崇尚自然、追求养生的当下,很多人认为“野生等于绿色健康”,尤其是雨水过后,草丛中探出头的蘑菇,更被不少人视为大自然的馈赠。9月3日,市疾控中心发布提示,市民外出游玩时,务必保持警惕,不采摘、不买卖、不食用野生蘑菇。

在野外生长的蘑菇中,有一种叫肉褐鳞环柄菇,其颜色不起眼,却是名副其实的“蘑界杀手”。如何辨认?市疾控中心提醒,要注意以下特征,做到“三看”,即一看菌盖,它的菌盖通常是灰褐色或肉褐色,表面布满褐色的鳞片,中间部分微微凸起,颜色比边缘更深,随着蘑菇生长,菌盖表面有时会出现像裂开一样的灰白色纹路;二看菌褶,把蘑菇翻

过来,会发现菌褶是纯白色的,质地很脆,容易碎,更关键的是,菌褶和菌柄并不直接相连,中间有一圈明显的“洼地”;三看菌柄,菌柄颜色偏白或接近菌盖色,越靠近底部颜色越深,表面不光滑,带有灰褐色的鳞片。

这种蘑菇长在哪里?这种毒蘑菇特别喜欢长在地面的绿化带里、树荫下,尤其是在松树、柏树、杉树下面的草坪上,有时候在香樟树下也能发现它的身影。

如果中毒了会怎样?如果不小心吃了这种蘑菇,中毒过程非常“狡猾”,通常分为四个阶段:潜伏期,不会马上发作,一般要等6个小时以上才开始出现症状;肠胃炎期,先是恶心、呕吐、肚子痛、拉肚子,严重

时会出现脱水、低血压甚至低血糖,而这个时候检查肝功能,指标往往是正常的;“假好转”期,最坑人的就是这个阶段,肠胃症状好像消失了,让人误以为好了,但其实肝脏已经开始受损,转氨酶悄悄升高;肝损伤期,病情突然加重,出现黄疸、肝肿大、便血等症状,肝功能急剧恶化,可能导致大出血和多器官衰竭,非常危险。

市疾控中心特别提醒,市民如果在吃过野生蘑菇后感到任何不适,要立即就医,一定要告诉医生吃了蘑菇,最好能提供照片或样本。切记不要被“假好转”欺骗,症状暂时缓解不代表真的好了,一定要配合医生作全面检查,尤其是肝功能检测。