

气温下降,天气转冷

听医生说“老寒腿”

气温下降,天气转冷,“穿秋裤了吗?”又频繁出现在市民们的家常对话中。“老寒腿”真的是冻出来的吗?为什么“老寒腿”患者一到变天时腿就会疼痛?

什么是“老寒腿”

“老”是指患者一般是老年人,并且病程长。“寒”是指腿部发寒,即患者感觉腿“凉”,天冷容易发病。“老寒腿”是一种症状,并不是标准的医学词汇,寒冷与潮湿为诱发因素,其实还是有基础疾病存在,临床上多见于腰椎间盘突出症、腰肌劳损、腰肌筋膜炎、慢性风湿或类风湿性关节炎、膝关节骨性关节炎等。

“老寒腿”如何预防

平时生活要规律,防止过度劳累,适当体育锻炼。注意保暖是简便而有效的预防和治疗手段,是“老寒腿”防治的重点。气温骤降时一定要添加衣物,尤其要保护好下肢膝关节。房间里要保持温暖、干燥,被褥不要潮湿。夏天不要长时间待在空调环境中。

“老寒腿”如何治疗

1.做好腿部(特别是膝关节)保暖。虽然天气不受控制,但可以让家里保持干燥或局部加温(包括护膝,多穿衣服等)。

2.有条件的可選用理疗(特别是蜡疗),效果好,副作用小;泡温泉,温泉水含有多种矿物质,水疗可加快血液循环,有利康复;每天温水泡脚也是好办法,还可以加入三七、红花等中药材。

3.适度体育锻炼。可增强腿部肌肉的力量,增加血流速度,改善局部血液循环。活动量以身体舒服、微有汗出为度,量力而行,适可而止,贵在坚持。

4.可采用中药内服外用舒筋通络,祛寒除湿,针灸、按摩等方法治疗也可有效缓解不适。西药则是通过改善微循环药物治疗。

“老寒腿”的几个误区

1.“老寒腿”是老年人的病。的确,老年人患“老寒腿”的可能性相对较大,但这种病并非与年轻人无关,尤其一些年轻女性,天寒地冻,却短裙飘飘,美丽“冻”人,“老寒腿”很容易找上门。

2.“老寒腿”治好了不会再犯。“老寒腿”是一种“环境病”,一旦遇上诱发此病的气象环境,很容易复发。当然,如果找到病因进行针对性治疗,也可能不再复发。

3.锻炼强度越大,效果越好。“老寒腿”是一种慢性病,适度的体育锻炼对腿部有益,过大强度的锻炼反而会造成本部损伤,加重病情。③7(综合)

颈椎病小贴士



颈椎病主要是由于颈椎长期劳损后骨质增生或椎间盘突出、韧带增厚而导致颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压,出现一系列功能障碍的临床综合征。

主要症状:颈肩酸痛,可放射至头枕部和上肢;一侧肩背部有沉重感,上肢无力,手指发麻;严重者可出现下肢无力,步态不稳,两脚麻木,行走时如踏棉花的感觉;甚至会出现大小便失控,四肢瘫痪。颈椎病常伴有恶心呕吐、脖子僵硬、活动受限、头晕、视物旋转,甚至猝倒。

预防:平时不要将头靠在床头或沙发扶手上看书、看电视。注意颈肩部保暖,避免头颈负重物,避免过度疲劳。加强颈肩部肌肉的锻炼,工作时间超过1小时,应该休息几分钟。休息时,做头及双上肢的前屈、后伸及旋转运动,既可缓解疲劳,又能使肌肉发达,韧度增强,从而增加颈段脊柱的稳定性。

市中医院康复医生建议,颈椎病患者可做头颈对抗锻炼:双手交叉,置于颈后部,头向后用力、双手向前用力,形成对抗,锻炼颈部肌肉;也可做“颈椎米字操”。已有颈椎病症状的患者,应当减少工作量,适当休息。症状较重、发作频繁者,应当停止工作,卧床休息。③7

(庞玉洁)

显微手术治斜视患者“正眼”看世界

斜视不仅影响患者外观,先天性斜视还可能影响视力发育造成弱视。斜视患者双眼不能同时注视外界物体,缺乏正常双眼立体视觉,无精细工作能力。斜视患者多有自卑心理,常伴有精神心理性疾病。就斜视的治疗,市眼科学重点实验室、市二院眼科主任陈文生作了介绍。

陈文生说,斜视是指一只眼注视目标,另一只眼视线偏离目标的现象。根据发病年龄,斜视可分为先天性斜视和后天性斜视。根据双眼分别注视时斜视度是否一致,可分为共同性斜视和非共同性斜视。根据是否有调节因素参与,又分为调节性斜视及非调节性斜视。除少数完全调节性斜视及非共同性斜视发病早期外,多数斜视需手术治疗。

以前斜视矫正手术在肉眼下操作,手术器械笨重、组织损伤范围大,术后结膜充血、水肿、瘢痕明显,严重影响手术效果。近年来开展的斜视显微矫正手术,可以避开结膜大血管,减少不必要的组织损伤。显微斜视矫正手术操作轻柔,不但可以明显减轻患者的痛苦及发生心电反射的概率,而且术后反应轻、恢复快。③7

(李贺)



义诊宣传

11月20日是中国心梗救治日,为了普及心肌梗死防治知识,市二院在门诊楼前开展以“心梗拨打120,胸痛中心快救命”为主题的义诊宣传活动。③7

通讯员 于磊 摄



麻醉安全知多少

临床工作中,我们常看到有些患者因为不了解麻醉,从而引发不必要的担心,今天,我们就来谈谈麻醉的安全性。

俗话说:“兵马未动,粮草先行。”麻醉医师就像为大部队行军打仗提供粮草的“粮草官”一样,为手术患者提供全方位的服务。实施每一例手术前,麻醉医生会根据患者的病情、年龄、体质等确定有针对性的麻醉方法,选择对人体影响更小、更轻的麻醉药物,在保证患者围术期安全的前提下,提供无痛肌松的手术条件,尽可能减少对患者的影响,维持和调控患者生理机能平稳。

专业的麻醉医师确定和实施的麻醉方法,相

对安全性较高,无论是“全麻”还是“局麻”,现在的麻醉药物和技术都日臻完善和先进,效果更好,也更舒适安全。

同时,为了加强麻醉的安全性,我们也在不断完善和加强监测手段,提高麻醉医师的综合素质和安全意识水平。

南阳医专第一附属医院麻醉手术科提示:因为麻醉的特殊性,其风险肯定存在,这需要患者和麻醉医师共同承担。不仅要求麻醉医师保证操作的规范性,更需要患者的积极配合及患者家属的理解和支持。让大家了解麻醉,认识麻醉,携手共渡麻醉难关。③7

(徐国亭)

健康科普

市第二人民医院协办

咨询电话:61609210