



天气渐寒,不少关节疼痛患者自行在家热敷——

热敷非“万能”,要辨证施治

本报记者 赵明禄 周梦

受天气逐渐转冷的影响,不少人与关节疼痛陷入了“缠斗”之中。这种情况下,很多人会考虑自行在家热敷来缓解疼痛。那么,自行在家热敷中不中?该如何缓解颈肩腰腿疼呢?10月23日,市中医院康复医院院长、针灸康复科主任董军提醒,热敷在一定情况下能缓解关节疼痛,但热敷有讲究,并非所有情况都适宜。

关节疼痛,热敷有讲究

10月23日,患有多年肩周炎的温先生肩关节疼痛再度发作。他在网购平台上看到有众多关节热敷产品,如热敷包、热敷仪、热敷贴等,想购买又担心效果不佳,于是前往市中医院针灸康复科咨询。

“网上售卖的缓解疼痛的热敷类产品多种多样,有些添加了艾草、生姜、红花等中草药,具有活血通络的作用;还有一些添加有海盐,盐具有吸热和储热特性,加热后能长时间保持温暖,对关节的血液循环有促进作用。”市中医院康复医院院长、针灸康复科主任董军告诉温先生,因肩周炎造成的关节疼痛可以热敷,适当热敷关节能够让寒气排出体外,从而缓解疼痛。

热敷在一定情况下能缓解关节疼痛,但并非所有情况都适宜。近日,张先生因膝关节红肿、胀痛且发热,在网上购买热敷包自行在家热敷,本想缓解关节疼痛,却没想到症状越发严重,只能前往医院就医。经详细诊断,董军确诊张先生得的是痛风性滑膜炎急性期,其滑膜处于充血状态,热敷致使充血、水肿进一步加重,从而加剧疼痛。同样,膝关节骨性关节炎合并膝关节损伤急性期的患者也不可采用热敷治疗疼痛,应在医生指导下进行科学治疗。

哪些关节疼痛适合热敷呢?董军介绍,热敷一般适用于慢性关节炎,如骨关节炎和类风湿性关节炎。热敷有助于扩张血管,改善血液循环,缓解肌肉紧张和关节僵硬,从而减轻疼痛。然而,对于急性发作期的关节炎或感染性关节炎,由于热敷可能加重炎症反应或促使细菌繁殖,故不宜热敷。

运动有度,三分治疗七分养

天气转凉后,人体关节周围韧带及肌肉的顺应性变差,局部由于血管收缩,血流减少且流速变慢,容易出现关节疼痛症状。对于天气转凉后关节容易疼痛的问题,董军说可从以下几个方面应对:注意保暖、合理饮食、适度运动。

预防关节炎有方法可循。老话说“三分治疗七分养”,对于症状不重的早期患者,非药物治疗是首选方案。天气变冷时应多穿衣服,尽量少露膝关节和踝关节,一旦受凉,这两个部位极易出现关节疼痛。体重超标会使关节承受力增大,容易造成劳损并引发炎症,所以要控制好体重,减轻膝关节压力。身体若缺少某些元素,也容易诱发关节炎,在日常饮食中,应多食用高钙食物,同时要控制嘌呤摄入量,避免痛风发生。③6

今日,市中医院心血管内科主任乔松彦做客《名医坐堂》——

守护健康,从“心”开始

10月21日上午,笔者在南阳市中医院心血管内科主任乔松彦的诊室看到,诊室外候诊区坐满了患者和陪同的家属,诊室内乔松彦正紧张地工作着,接诊新病人、撰写病历、审阅检查结果、深入分析病情,宛如一台高效运转的机器。

“我最近总是会胸闷气短,精神很差,偶尔胸背刺痛”“最近失眠挺严重”……这段时间天气转凉,不少中老年患者前来心血管内科就诊。“忽然变天,我感觉不太舒服,就来找乔医生开几服药调理一下。”患者王先生说,一个月前他突然出现胸闷、心慌气短症状,家属迅速将其送至市中医院心血管内科,乔松彦医生诊断后确诊王先生患有冠心病,中医上也叫胸痹心痛。经过乔松彦医生

精心治疗,王先生病情稳定后顺利出院。“如今,心脑血管疾病已成威胁生命的首要元凶。近期天气多变,容易诱发心脑血管疾病,有相关病史的人如果出现症状加重,要及时就医。”乔松彦说。

本期做客《名医坐堂》的市中医院心血管内科主任乔松彦,30余载听诊器不离身,耐心倾听患者的诉说,用心去感受患者的病痛与需求。他主张在治疗疾病的同时注重治未病,即预防为主。作为心血管病科的学科带头人,乔松彦的不懈努力和奉献精神为市中医院心血管内科的发展作出了突出贡献,赢得了患者和社会的一致好评。③6

(蒋巍)

南阳市第三届名中医,河南省中医药学会心血管病专业委员会常委乔松彦——

用精湛医术为患者带来希望

本期坐堂专家



乔松彦

坐诊时间、地址:市中医院七一区门诊楼一楼15室,周一、周四、周五全天。

乔松彦 南阳市中医院心血管内科主任,南阳市第三届名中医,河南省中医药学会心血管病专业委员会常委,河南省中医药学会中医介入委员会常委,河南省康复医学会心血管病康复分会常委,南阳市医学会心血管病分会第四届副主任委员,南阳市中医药学会络病专业委员会第三届副主任委员,南阳理工学院中医师承指导老师,曾荣获南阳市“最美医生”称号。

从事临床工作32年,乔松彦在继承前辈治疗心内疾病方法的基础上,挖掘祖国医学宝典,不断创新中医诊治方案。总结出了胸痹、喘证、心悸三个病种的优势中医诊治方案,并在临床实践中不断优化,使科室发展为“国家级重点专科建设培育单位”。他建立心血管病研究室,采用中医辨证施治,给予汤剂配合针灸、推拿、穴位贴敷、足浴等方法,用于胸痹、喘证、心悸等多种疾病的康复治疗,临床疗效显著。他根据心胃同治法研制的药物“心可舒丸”,获得南阳市科技成果二等奖。先后参与编著《实用临床中医内科学》《临床心脏内科疾病理论与实践》《中医临床常见病辨证论治指南》《中医食方食品概论》《药食同源本草素食方库》等医学著作。在《中华实用中西医杂志》《实用中西医结合杂志》等期刊发表专业论文30余篇。

专业擅长

擅长治疗心脑血管病(如冠心病、心绞痛、心肌梗死、顽固性心力衰竭、高血压、高脂血症、心肌炎、心律失常、脑中风等),内科常见病(呼吸系统疾病、消化系统疾病)及疑难杂症,并常规开展冠脉介入手术。③6

《名医坐堂》

栏目主持人:田华冉 电话:13598257566

