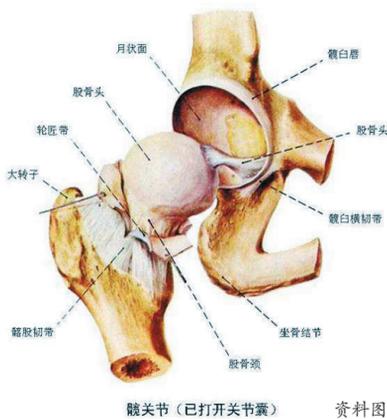


诚信二院·健康万家

如何治疗股骨头坏死



资料图

随着社会的发展和人们生活水平的提高,成人股骨头坏死已逐渐成为常见病、多发病。股骨头坏死常见于股骨颈骨折与

髓关节脱位的病人、肥胖的中年人、长期饮酒的人、长期服用激素类药物的人、高血脂与脂肪肝患者等。若有以上疾病或者不良习惯的中年人,如果发现髓关节内侧至膝不明原因的疼痛,大腿外展受限,应立即做髓关节核磁共振检查,能早期明确诊断。

股骨头坏死是股骨头缺血所致,口服及外用药物治疗效果不明确,股骨头一旦塌陷即失去了最佳治疗时机,保守治疗致残率高。股骨头塌陷后,只能选择人工关节置换手术。随着医疗技术的提高和利益的考量,股骨头坏死行人工关节置换手术治疗正在普遍化和年轻化。三个月前一位24

岁的男性患者来医院就诊,诊断为单侧股骨头坏死初期,股骨头无塌陷,建议做保髋手术治疗,但该患者到省级某医院后立即做了人工髓关节置换手术。一旦换了人工关节,人自身的关节就由生物性完全变成了机械性,无论多么昂贵的人工关节,其机械磨损都有一定年限,一般平均为15年,且年龄越轻,活动量越大,使用寿命越短。而且人工关节磨损后需再次手术更换,难度将加大,或因不能更换而终身残疾。通过多年的临床实践,我们认为:年龄在60岁以下,且体质较好的股骨头坏死患者,若股骨头无塌陷或轻度塌陷,都首选保髋手术治疗;对股骨头已塌陷,骨性关节炎已形成并疼痛者,应做人工全髓关节置换手术治疗。

保髋手术即通过手术使坏死的股骨头变好。市二院骨科十余年探索,吸取国内好的治疗经验,使保髋手术治疗技术日臻完善,一般术后一年股骨头坏死即可修复,临床治愈率高。



专家链接

魏春生,市二院骨科主任,主任医师,漯河市首届“白求恩”式好医生奖杯获得者,漯河市跨世纪技术人才,擅长骨折不愈合、颈椎病、老年性骨关节炎、骨质增生与疏松、风湿类疾病等骨科疑难杂症的诊断与治疗,其中通过微创手术治疗腰椎间盘突出症、股骨头坏死及人工髋、膝关节置换等处于先进水平。

漯河市二院(市儿童医院)
全国百姓放心医院
重点专科骨科
地址:漯河市交通路201号 电话:2124537/2166652

漯河医专二附院

开办摄影培训班

为深入推进医院文化建设,丰富文化建设的内涵和载体,同时丰富职工的业余文化生活,5月3日下午,漯河医专二附院摄影培训班在漯河职业技术学院艺术设计系报告厅正式开班。

培训班特邀漯河职业技术学院艺术设计系摄影专业王学军老师、任伟老师对医院50多位摄影爱好者进行授课,此次培训为摄影爱好者提供了一个交流、学习、提高的平台。
刘宝霞 卢 周

图说新闻



5月2日下午,漯河市中医院举办了护理核心制度及应急预案知识竞赛,以进一步提高医护人员的业务知识和技能,更好地服务患者。
邵彦军 摄

糖友之家

糖友护齿 与众不同

老李得糖尿病十几年,血糖一直控制得还行。前一阵牙疼,刷牙还出血,血糖也高了。经医院诊断,医生建议他去洗牙。虽然纳闷,老李还是照办了,没想到洗完牙,嘴里立刻舒服了,接下来几天发现血糖也恢复了正常。为什么洗牙会有如此神奇的效果呢?

专家解释说,目前并没有科学证据证明洗牙对于血糖有直接影响,但是间接影响是有可能的。

血糖受多方面因素影响,案例中的老李在口腔问题出现后,血糖才出现升高,怀疑是因口腔问题影响了饮食、睡眠、精神状态等,从而导致血糖升高。洁牙一方面消除了口腔炎症,另一方面牙齿不适症状得到减轻甚至消失,负面影响消失,血糖自然也恢复正常了。

专家提醒,洁牙只能起辅助作用,控糖的关键还是要靠药物。

糖友更易有口腔问题

虽然洁牙的作用不能代替药物,但糖友也不能轻视口腔问题带来的影响。专家指出,牙周病被认为是糖尿病的第六大并发症,糖尿病患者机体抵抗力差,容易并发感染,所以糖尿病患者伴发牙周病的风险比非糖尿病患者高3倍,而且糖尿病病程越长、血糖控制越差,牙周病发病率越高。

调查显示,超过四分之一的糖尿病患者可能合并牙周病,且糖尿病患者的牙周病病变程度往往比较严重,如牙龈红肿、流血、牙疼,甚至失去牙齿。专家提醒,如果控制不好口腔

内的感染,细菌会蔓延,引起面部感染,有的还可能进入血液中引起其他部位的感染。如进入大脑导致脑膜炎或者附着在心脏里导致心内膜炎,损伤大脑和心脏等重要器官,严重时可能导致患者死亡。

此外,牙周病也会增加患糖尿病概率。专家表示,轻至中度的牙周病,患糖尿病的概率会增加2.83倍,严重的牙周病,危险性更高达4.18倍。

每餐后都要刷牙

每个人都有自己的洁牙习惯,但是糖友的洁牙要与众不同。

对于健康人群,一般建议每天早晚刷牙,但糖尿病患者属于牙周病的易感人群,专家建议,糖尿病患者每餐后都要刷牙一次,理论上每天至少刷三次牙。

但因为糖尿病患者提倡少食多餐,每天可能有4~5餐,所以糖尿病患者每天刷牙次数应该超过3次。除了刷牙外,建议糖友使用冲牙器和牙线辅助洁牙。同时在物理洁牙的基础上,最好加用漱口水。

洗牙前要先控制血糖

众所周知,牙周病的首要治疗手段是洗牙。专家指出,洗牙过程中不可避免会有一些损伤和出血情况,所以糖友洗牙要格外注意。首先糖友需要将血糖控制在8.8mmol/L以下才可进行洗牙。在洗牙后,糖友会出现伤口愈合延迟,在此期间,糖友也需做好防感染的工作。
殷鑫 张灿城

同仁堂护佑漯河市市民健康



市民在咨询或购买药材。

本报记者 杨光 摄

本报讯(记者 杨光)自5月1日同仁堂药店在泰山路南段开源·河上街景区开业以来,前来参观、就诊、购买药材的市民络绎不绝。

据了解,为引进驰名中外的中华老字号同仁堂,开源集团主要领导多次赴北京考察、洽谈,于2017年正式与北京同仁堂商业投资集团合作,引进同仁堂品牌。

据介绍,北京同仁堂漯河药店从门店装修、员工招募培训、文化氛围塑造、宣传推广等方面始终坚持以北京同仁堂商业投资集团保持高度统一。“我

们将始终坚持北京同仁堂‘名店、名医、名药’的‘三名’理念,热心、细心、耐心地开展中医医疗服务工作,为漯河市市民的健康保驾护航。”北京同仁堂漯河药店负责人告诉记者,同仁堂将恪守“炮制虽繁必不敢省人工,品位虽贵必不敢减物力”的传统古训,树立“修合无人见,存心有天知”的自律信条,严把药品质量关,为广大顾客提供良心药。

据悉,在北京同仁堂漯河药店开业期间,北京同仁堂知名中医专家王恺教授亲临坐诊。

健康时评

别让劣质食品成为校园公害

徐婷婷

颜色奇怪、味道刺激、质量难保的劣质食品,岂能成一代代人“童年的味道”?

日前,国务院印发2017年《“十三五”国家食品安全规划》,其中提出,重点检查农村、学校、幼儿园等重点区域,小作坊、小摊贩等重点对象。然而新学期伊始,学校门口孩子们一手拿着辣条、一手拿着饮料的场景,依然常见!

这些小卖部里的劣质小食品,或找不到食品质量安全标志,或用各类色素勾兑出“缤纷”颜色,让缺少辨识和维权能力的孩子深受其害。

家长也一肚子苦水:给孩子买早餐的零花钱,最后都被用来买劣质食品,家里做的午餐、晚餐孩子都不愿吃了。

一项在12所农村学校和2所流动儿童学校的调查发现,52%~73%的小学生经常吃零食,而约40%的

孩子有以零食代替正餐的情况。更可怕的是,这些零食大多是在学校旁小卖部买的,辣条稳居学生最爱的头榜。

中小学生对生命和健康的认识一知半解,很难自觉抵制校门口的“美食”诱惑。保护孩子舌尖上的安全,加大市场监管力度一刻都不能放松。

近来,各地食药监部门开展了不少学校周边劣质食品专项整治。从湖北省抽检率不合格超1/5,到海南省查扣300多包、100多公斤小食品,行动一直在继续。北京食药监局也发布通报,对全市校园周边200米范围内的食品流通店重点排查。抽检结果中,菌落总数超标、亚硝酸盐超标、甜蜜素超标等黑名单“常客”触目惊心。

抽检整治不断,问题为何还是野火难烧尽?低廉的违法成本压制不了高昂的利润,硬地说教抵档不了美食的诱惑,“运动式”抽查对



付不了商家“来日方长”。若还不加大处罚力度、时刻保持警戒,恐怕难以彻底铲除劣质食品的生存土壤。此外,更不能忽视孩子们的食品安全教育。在德、智、体、美培育越来越健全的今天,是时候把“食育”搬上课堂了!不过目前,国内19.05万所小学仅有20所把“食育课”作为试点引入。推动此类食育

教育在全国校园落地开花,还需政府、学校、社会几方共同努力。现在有些学校已经自发提出了“抵制劣质食品进校园”的倡议,希望倒逼校门口的劣质食品。
卢梭说,“身体虚弱,它将永远不会培养有活力的灵魂和智慧。”劣质食品危害孩子健康,愿这一校园公害早日扫除。

健康课堂

教你看懂眼科体检报告

对于常规体检的眼科检查,有些人并不太关注,而另一些人一旦看到眼科报告中有些许异常就特别紧张。那么,我们究竟如何来解读眼科体检报告中的结果呢?

常规的眼科体检主要包括视力和眼底检查,眼底检查又包括玻璃体、视网膜血管、视神经、黄斑的检查。一般在年轻人中最常见的问题是屈光不正,在中老年人中最常见的是白内障及视网膜动脉硬化。

视力检查

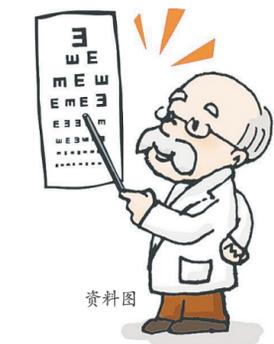
正常的矫正视力应该在1.0以上。所谓矫正视力,即为戴镜后视力,如果视力低于1.0,有可能是眼镜矫正不足,需要重新验光配镜;也有可能存在一些眼科疾病影响视力,需要到医院眼科做专业的检查。

眼底检查

视网膜动脉硬化。异常视网膜动脉的改变可反映体内动脉硬化的程度,多发于五六十岁以上的人群,并常与高血压病、糖尿病并存。据统计,高血压病患者70%可发生视网膜动脉改变,故这也是判断高血压病程度的一个标准。严重的糖尿病患者亦有视网膜动脉硬化改变。所以一旦出现视网膜动脉硬化应该多关注自己的血压、血脂和血糖的情况,轻度的视网膜动脉硬化不会引起视力的改变。

玻璃体混浊。俗称飞蚊症,患者自觉眼前有黑影飘动。一般多见于近视患者,特别是高度近视者,50岁以上者也较常见。这一人群可在眼科做一次扩瞳后详查玻璃体和视网膜的情况,排除视网膜裂孔、视网膜脱离及眼底出血,单纯的玻璃体混浊只需随访观察,不必过度紧张。

视神经杯盘比扩大。这里的盘指



资料图

的是视神经乳头,正常情况下它有一个生理性凹陷,即视杯。杯盘比即视杯和视盘的比例,大部分杯盘比在0.3左右,如果出现杯盘比扩大,特别是大于0.6,就要引起重视,需到眼科做青光眼筛查,包括眼压、视野、视神经纤维层的厚度,如诊断为青光眼需及时干预治疗。

黄斑色素紊乱。这是体检报告上经常出现的内容。黄斑是眼底视网膜上的正常结构,是视力最敏锐的地方。一旦黄斑出现病变,视力会明显下降或者出现视物变形,所以体检如果发现黄斑区异常应该及时到眼科检查,进行光学相干断层扫描(OCT),明确黄斑区的病变情况,及时治疗。

视网膜出血或微血管瘤。多见于糖尿病患者,如果在体检中发现视网膜出血或微血管瘤,不可因为视力没有下降而掉以轻心,一定要到眼科做散瞳眼底检查,没有糖尿病病史的人还需要完善血糖的检查。

方健

落枕后的自我康复

早晨一觉醒来,发现脖子无法转动了,只要稍微扭头,便会有剧烈的疼痛感。出现这种情况,您很有可能是“落枕”了。落枕多发于青壮年人群,尤其是伏案工作或睡觉姿势不良的人。但近年来,随着人们生活习惯的改变,尤其是电子产品过度使用,这种情况在青少年,甚至儿童中时有发生。

那么如何处理落枕?落枕后,能马上活动脖子吗?落枕急性期可进行如下处理:

- 1.保护。注意保护患处,落枕本不复杂,但也有少数人存在局部组织的严重损伤。急性期切勿用力扭头,抵抗僵硬的颈椎,否则可能导致颈椎的严重损伤。
- 2.热敷。用热毛巾或热水袋敷于患处10~15分钟(若一次无法完全缓解,一天内可重复热敷2次~3次),温度不宜过热,小心烫伤。温热可以缓解局部肌肉的痉挛,改善组织血液循环。
- 3.静力收缩。落枕后无法向右侧转头时,缓缓将头部转向右侧,

开始出现疼痛便停下维持在该位置。然后抬起右手并张开,用右掌贴住右侧脸颊并维持。之后,用两到三成的力量向右侧继续转头对抗手掌的力量,维持6~10秒,然后放松6~10秒,反复3~4次,向右侧转头的幅度便会明显增大。该方法遵循的是肌肉收缩后放松的原理,轻松有效。如果患者无法自己完成,可找相关专业医务人员治疗。

曹曾



资料图