

骨质增生患者切莫“忍痛负重”

四大禁忌要注意

□记者 黄珊



骨质增生，又称为增生性骨关节炎、老年性关节炎，是骨关节退行性改变的一种表现，是人们步入老年后常会遇到的问题。有些人患上骨质增生后，因不了解病情的禁忌而导致病情加重。骨质增生患者有哪些禁忌呢？记者请教了咸安区中医医院骨伤科主任刘龙法。

忌剧烈活动

市民陈爹爹的腰部患有骨质增生，为了减轻骨质增生的痛苦，他就经常做腰部运动。殊不知这一行为，让他的病情越发严重。

刘龙法介绍道，骨质增生早期关节局部

炎症较明显。如果做关节的剧烈活动，会加重炎症病变，使局部充血、肿胀更明显。晚期增生明显者，增生的骨质可影响关节的活动，造成不同程度的关节活动障碍，甚至关节畸形。强行做关节的剧烈活动，会造成人为的损伤，使病情更加复杂。

忌强力负重

刘龙法称，患有骨质增生的人，也不能承受较重的重量，平时尽量减少搬运较重物品。

据了解，骨质增生症患者的关节边缘增生和关节硬化，使关节面的耐压能力降低，不能承受较大的负担。患者如果强力负重，

关节面受压增加，易加重关节的损伤，不利于疾病的治疗。

忌受风寒湿

寒冷、潮湿是骨质增生发病的重要诱因。许多患者发病前有感寒、受风、淋雨或久卧湿地等病史。

当确诊为骨质增生症后，应注意保暖，切勿再受风寒和湿气。因为，寒冷会刺激神经，使患者的疼痛加重，或使局部血管收缩，影响病变局部的血流畅通，从而加重病情。

忌长期用消炎止痛药

有些消炎止痛药能迅速地缓解骨质增生症的临床症状，减轻患者的痛苦。但是，类似药品对病变本身却无治疗作用，长期服用，剂量需越来越大，而效果却越来越低，且有较大的副作用。

严重的还会导致许多并发症，如间质性肾炎、血压升高、贫血、消化道溃疡、肝功能损害、白细胞和血小板减少等等。其危险性远远大于骨质增生症本身。

小提示:饮食节制避免肥胖

刘龙法称，骨质增生患者应节制饮食，保持适当体重，避免肥胖。

据了解，肥胖者一般骨质增生发生在膝关节，比相似病情而体重标准者的治疗时间要长，恢复要慢。原因是肥胖者自身的体重加重了膝关节的负担，关节的磨损与伤害也更大。故均衡饮食、保持体重是防止骨质增生的重要环节。

另外，还要忌食刺激之物。刺激的食物会阻碍复原过程。

医师简介



刘龙法

中医骨伤科主任医师

从事骨伤科临床工作32年，曾进修于白求恩医科大学，工作于北京空军总医院。擅长治疗各种骨折，风湿性关节炎及骨伤科病，尤其是其独特的手法复位治疗骨折堪称咸宁一杰。



咸安区中医院
咸宁市惠民医院

★新农合定点医院
★市、区两级职工医保、居民医保定点医院
★商业保险定点医院

**走中西医结合之路
发挥中医特色优势**

健康热线:8324525/8016228
院址:咸安区长安大道73号
网址:<http://www.xaqzyy.com>

预防湿疹秋冬多吃三种蔬菜

既可食用又可外擦

□记者 朱马仪

湿疹是一种常见皮肤病，古人称之为“浸淫疮”、“旋耳疮”、“绣球风”、“奶癣”等。湿疹表现以红斑、水泡、渗出、糜烂、瘙痒、丘疹为特点。中医认为湿疹主要与湿邪有关，湿可蕴热，发为湿热之证，久之湿则伤脾，热则伤阴血，而致虚实夹杂之证。急性湿疹多见湿热之证，慢性湿疹多为虚实夹杂之证。

专家建议，患湿疹病人可常食用有祛湿或清热祛湿的食品，能有效预防和治疗湿疹。

专家称，可以多吃苦瓜、番茄、韭菜三种蔬菜。苦瓜内含奎宁，具有清热解毒、祛湿止痒之功。可用于治疗热毒、疖疮、痱子、湿疹等病症。番茄内含丰富的维生素A、维

生素B1、维生素B2、维生素C、烟酸，维生素E，还含有苹果酸、柠檬酸、钙、磷、铁及番茄碱等物质，具有生津止咳、健胃消食、凉血平肝、清热等功效。番茄中的果酸对维生素C有保护作用，故而能有效地补充维生素C，番茄碱有抑菌消炎、降低血管通透性作用，所以外用番茄汁治疗湿疹可起到止痒收

敛的作用。韭菜内含胡萝卜素、维生素B、维生素C及钙，还有磷、铁、蛋白质、纤维素等。韭菜还能解毒祛湿，故韭菜汁外擦可治湿疹。

若患者病史较长，建议化学治疗的同时可以搭配口服中药进行内服调理，可以选择皮肤病血毒丸、龙胆泻肝丸，苦参丸等。

治疗脚气把握秋冬好时机

秋季是治疗脚气的最佳时期，天气干燥有利于消灭真菌。但脚气爱反反复复，很多患者不管得的是哪一类的脚气，就自己上药店买药擦，结果药不对症。其实脚气用药最关键的是应分类型进行连贯正规的治疗。解放军第195医院皮肤科主任张禁提醒脚气患者，治疗最好分以下四种类型对症下药。

丘疹鳞屑型:用达克宁一周就可以

此症状表现有小片的红斑，红斑的周围有丘疹，比较痒。这种脚气最常见，可以

用达克宁和孚琪，早晚用药一次，最好把脚洗干净再用药，药容易渗透。一般一周就可，但是切记要在症状消失后巩固用药一周。

角化过度型:软膏效果好

这种脚气患者一般没有痒的感觉，夏天出现脱皮冬天出现裂口。这种脚气真菌在比较厚的角质层内，很难“消灭”，外用药可以用软膏药或霜剂，比如特比萘芬软膏或者医院自制的水杨酸软膏。软膏因为含油剂，可能效果要好一些。

水泡型:药水不可用过量

水泡型脚气一般手脚都有水泡，很痒，一定不要挤破这些水泡，以免继发感染。医院的自制药水扬酸酊可以用，市面上的酊型和醑型水剂都可以用，但要注意每天1-2次，不要用多了，有的人觉得越用越好得越快，其实这些药含有酒精等成分，用多了会过敏脱皮，造成皮肤损害。

指间糜烂型:浸泡+软膏+足粉

糜烂型脚气脚趾之间浸泡腐烂，皮肤发

白。皮肤的表面保护层没有了，所以应用一些收敛的药物。用醋酸铅每晚浸泡，再擦上达克宁和孚琪，最后上足粉。

值得一提的是，上述方法多能控制病情，如果加上口服药效果会更好，口服药在体内存留时间长，容易起作用（比如斯皮仁诺片剂和兰美抒片剂），但是这些药比较昂贵，一个星期要几百元钱。

另外，张禁提醒大家，有很多人在皮肤形成红痒斑块时外用皮炎平软膏是一个误区，皮炎平软膏中有大量的激素成分，而这正好是真菌的营养剂，所以在肯定足癣的情况下擦皮炎平，只会越擦越厉害。