

# 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.xaqzyyy.com

# 预防湿疹秋冬多吃三种蔬菜

## 既可食用又可外搽

□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、疳子、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,故韭菜汁外搽可治湿疹。

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型的脚气,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。医院的自制药水杨酸酊可以用,市面上的酞型和酞型水剂都可以用,但要注意每天1-2次,不要用多了,有的人觉得越用多好得越快,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,所以在肯定是癣的情况下擦皮炎平,只会越擦越厉害。