

健康
课堂过度运动有风险
老年人关节置换后
还需要一张运动处方

随着医疗技术的成熟,如今,部分老年人选择接受关节置换术,以保证个人的生活质量。在无锡市中医医院接受关节置换术的患者每年有数百例,绝大多数患者达到了缓解疼痛和改善功能的目的。需要关注的是,一些原因导致少数患者出现后期并发症,其中运动过量就是一个本可避免的重要因素。

运动量过大引起疼痛不适

70岁的马阿婆髌关节一直不好,一走路股骨头就疼得要命,每天最多只能走200步,严重影响她的正常生活。“每次站起来,要等待几分钟才能走路,两条腿没法向两侧跨步。”10个月前,马阿婆在无锡市中医医院接受了髌关节置换手术,不久后便恢复了,可以正常走路活动,时间长了,老人家还开始运动锻炼,一直没什么异常。不过最近,马阿婆又因为疼

痛来到医院就诊。

经过详细检查和询问,市中医医院骨伤科王建伟主任中医师发现,马阿婆出现髌关节撞击、假体部分下沉等并发症,除了与多年的骨质疏松症有关,最重要的原因是运动量过大。原来,患者平时运动量很大,此前的疼痛是在一天的运动后出现的,当天上午她骑了50分钟单车,下午又进行了25分钟的划船运动,之后就感觉不舒服了。

医生表示,这些并发症一方面是因为患者的大运动量,一方面与骨质疏松症有关。“骨质疏松需要运动,如果不运动,局部骨量丢失会更严重,但多运动又不行,会导致置换的关节出问题,所以一定要把握好运动的度。”王建伟根据患者的情况,建议进行抗骨质疏松治疗,并进一步观察定期复查。运动方式选择散步、做家务,一天走3000步,再根据情况逐渐增加运动量。

开一张运动处方很有必要

专家介绍,如今部分老年人由于关节的老化、软骨的破坏导致关节疼痛、活动功能障碍等症状,严重的需要通过手术解决。在市中医医院,每年就有几百名患者接受关节置换手术,包括膝、髌、肩、手等部位的关节。成熟的医疗技术让病人受益,绝大多数患者可通过关节置换达到改善疼痛和功能的目的。不过和马阿婆一样,由于运动不当、骨质疏松等因素,部分患者会出现关节松动等后期并

发症,因此除了接受正规治疗外,一张“量体裁衣”的运动处方对病人来说也必不可少。

王建伟介绍,患者中接受髌、膝关节置换的最多,占整个关节置换量的95%以上,肩关节、肘关节、踝关节、指间关节等置换相对较少。置换解决了疼痛、功能障碍、畸形等问题,患者基本可以达到正常人日常活动、运动的水平。需要注意的是,这种活动量是与年龄相匹配的,运动方式更

是因因人而异,不能一概而论。一个70岁的人,活动范围一般是正常生活、旅游、买菜烧饭等,运动过度了会为身体埋下隐患。

曾有一位患者,髌关节置换后10年,身体一直很好,但偶然的一次下蹲导致他髌关节脱位。专家表示,关节置换后,需要根据医生开的运动处方,避免极端动作,选择适合自己年龄层次、身体状况的运动。

(晚报记者 蓝田)

帕友在线

药量越大毒副作用也越大
帕金森“剂末现象”
怎么办?

张先生:我父亲是退休教师,患帕金森病已7年。以左侧手抖为主,现在走路腿上没力气,有拖步的情况,面具脸,流口水厉害。因为以前为人师表,他很爱面子,这两年为了控制症状,美多巴一天吃4片。结果现在便秘得厉害,有时十多天无法排便,这药副作用也太大了。后面应该怎么治?

易可中医医院帕金森中西医结合门诊主任华晓庆:帕金森病的治疗上,存在一个误区,就是过多依赖外源性的补充多巴胺,而忽略了自身多巴胺的分泌功能,结果时间越久功能越退化。导致病人在过了“蜜月期”后,病情急剧发展,临床医生却没有更好的办法,只能不断地换药、加药,病人极度痛苦。

易可帕金森慢门诊专家组组长、上海曙光医院神经内科原主任魏江磊教授,通过脏腑辨证,采用中西医结合治疗帕金森病,提出了帕金森病的FIX系统治疗。经过临床实践,对于3-4期的病人,延缓病情发展,控制抖动、僵直等运动症状,治疗流口水、便秘、失眠、焦虑等非运动症状。该项研究荣获了上海市科学技术进步奖三等奖。

(江南)

谈骨论筋

腰部受伤后骨头没事
为何走不了路
筋伤比骨伤更重要
要重视筋伤治疗

江女士:摔了一跤伤到了腰部,拍片显示骨头都没事,但还是痛得厉害。大腿根部似乎被筋牵拉着痛,走路都走不动,这是为什么?

易可中医医院筋伤中心主任王杰:经检查,尽管患者骨头没事,但筋受伤了,要治筋。事实上,筋伤比骨折更麻烦,只要是受伤,不管有没有骨折,始终都会有筋伤,而且筋的血液循环没骨头那么丰富,筋伤的修复要比骨头困难得多,需要的时间也会更长。所以,受伤后即便没有骨折,也要像对待骨折一样重视筋伤的治疗和康复。

俗话说“断了骨头连着筋”,说明筋和骨是紧密相连的。正常情况下,骨头像是搭了个架子,筋则负责把一根根的骨头连接在一起、固定牢。一方面要保持这个架子稳固牢靠,另一方面,骨头和骨头连接的地方(关节)还要能活动,这样才能弯腰、扭头、举手、迈足,完成各种各样的动作,如此复杂的转换都是靠筋来完成的。

因此,就筋和骨的关系而言,筋起主导作用,筋和骨之间维系着“骨正筋柔、筋骨和合”的关系。

(江南)

社区动态

朗诗社区
党员重温先烈精神

为进一步丰富社区党员组织生活,重温老一辈革命先烈无私奉献的精神,日前,朗诗社区党总支组织社区党员到锡山区新四军六师师部旧址纪念馆参观学习。

党员们参观了历史陈列馆,一张张图片、一件件展品,让大家深刻感受到在艰苦的历史条件下,抗日军民在共产党领导下,以大无畏的英雄气概,在与日寇展开的斗争中谱写了一曲曲壮歌。参观结束后,党员们在五星红旗下庄严地重温入党誓词。

(陈敏)

兴隆桥社区
离退休干部
助推“三大活动”

为进一步推进“不忘初心、牢记使命”的主题教育活动,兴隆桥社区党总支充分发挥“四方舟”离退休老干部党支部作用,请9名政治素质强、业务水平高、群众口碑优的老干部担任党建指导员,让他们带动在职党员和身边资源各基层党支部开展“三大活动”。

每月15日,基层党建指导员到分包的支部开展一次“主题党日”活动,推动“三会一课”制度规范落实,用党的创新理论武装党员干部头脑。各指导员每月至少1次深入联系点开展走访调研活动,通过入户访谈、发放调查问卷等形式,全面掌握社情民意。目前已为居民帮办实事15件,解决群众诉求9件,帮助群众解难题7件。

(江宝强)

五星二社区
为失独家庭人员
“点亮双眼”

近日,五星家园二社区计生工作人员全程陪同辖区内的失独家庭来到市人民医院,进行免费的眼部筛查。

此次是社区积极响应市卫健委开展的“点亮父母的眼睛”特色项目,为失独家庭人员提供免费的全眼健康检查,重点针对结膜炎、角膜炎、白内障、青光眼等眼疾进行筛查。此次免费筛查眼睛健康项目是市计划生育特殊家庭的健康关怀系列项目之一。

(喻韵秋)