



膝关节痛的人如何锻炼

“膝关节痛,只能走平路,不能爬楼梯或下蹲,这种情况还要继续锻炼吗?”这类问题在上周的读者咨询中特别热门。为此记者采访了南京市中医院推拿科周伟医生,请他教大家一些实用的保健方法。有类似问题的读者不妨也来看看。

[提醒] 出现膝关节痛首先要确诊

周医生提醒说,膝关节痛只是一种症状,具体是哪种原因引起的,必须要明确诊断,然后才能有针对地保健。一般来说,引起膝关节痛,这几种情况比较常见:一是骨质增生导致的退行性膝关节炎,也就是长“骨刺”。二是受风湿、类风湿等疾病的影响。三是受凉后血液循环不好。四是关节超负荷,比如体重过重,

下肢压力、缓冲力、反作用力超负荷。五是外伤、创伤等的后遗症。如果是“骨刺”、骨折这样的外伤,通过X光检查即能发现。相关实验室检查可排除结核、肿瘤等器质性病变。

[对策] 尝试按揉这些穴位

A.患者坐着,手掌心按揉膝盖3~5分钟,以局部温热为度。按揉阿是穴。阿是穴没有固定位置,是一个敏感的压痛点——人生病了,一

般体内某些地方不舒服,体表某处会相应出现一两个压痛点。按这些压痛点,疼痛症状会缓解很多。这些点差不多就是阿是穴。

B.坐在椅子上,将腿伸直,在膝盖内侧会出现一个凹陷下去的地方,在凹陷的上方则有一块隆起的肌肉,顺着这块肌肉摸上去,顶端即是血海穴。拇指按揉血海穴1~3分钟。

C.屈膝,你可以看到膝关节外侧有一块高出皮肤的小

骨头,这就是外膝眼,从这个位置向下四横指处差不多就是足三里穴。

屈腿时,膝关节后侧的凹陷处有横纹,而横纹的中点处差不多就是委中穴。每日或隔日一次,晚上临睡前按揉足三里及委中穴20分左右。

做做操泡泡腿

A.双手覆盖在膝盖上,轻轻往下压,同时旋转。

B.坐在椅子上,做腿部的屈伸运动。然后伸直腿轻轻按

压膝盖。

C.双手扶稳,做循序渐进的下蹲运动。

D.每晚泡脚10分钟左右。也就是用桶来泡脚,但把水盛到能淹没膝盖的程度。

E.注意事项:注意保暖,因为血液循环受阻也会诱发关节疼痛。如果患有类风湿性关节炎,应减少锻炼的程度和时间,如果正处急性发作期,出现关节肿痛,不鼓励运动。

快报记者 李鑫芳



“郝大夫在线”为你网上答疑

的时候用了抗生素的药。检查结果是不是正确?我想知道是不是和服用抗生素有关?

袁医生:尿酸高低跟你的饮食很有关系。如果吃了像豆制品、动物内脏、海鲜、啤酒之类的食物再去体检,尿酸会偏高,跟用抗生素没多大关系。

Q我现在才二十几岁,从小就容易手脚冰冷,请问这是不是病啊?有没有什么好的办法治疗啊?

袁医生:手脚冰冷是因为末梢循环差引起的,特别是女孩子在冬天的时候最明显。为增加热量,改善手脚冰凉可通过进补来实现。北方冬季寒冷,可补温热食品,如牛、羊肉或狗肉;而南方气候较温和,应清补甘温之味,如鸡、鸭、鱼类等;而且要尽量少吃寒性水果如梨、

荸荠等。
Q反流性食管炎伴糜烂状上皮增生。小灶区鳞状上皮不典型增生轻到中度。请问哪家医院及专家较好?中药还是西药效果好?

吴医生:反流性食管炎属于胃食管反流病。治疗的目的是治愈反流性食管炎、缓解症状、减少复发、提高生活质量。建议戒烟、禁酒、肥胖者减轻体重、避免进食高脂肪、巧克力、刺激性食物。晚上睡觉可适当将枕头垫高,且睡前不要进食,白天餐后不要平卧。药物上可口服质子泵抑制剂(如奥克、洛赛克等),促进胃肠动力药(如吗丁啉),保护胃肠黏膜药(如达喜),并建议定期复查胃镜。可去鼓楼医院消化科就诊。
李鑫芳 整理

■关注 微创靶向治疗为肺癌患者加分

今年11月是第9个“全球肺癌关注月”。在日前由卫生部疾病预防控制局与中国抗癌协会共同主办,上海罗氏制药协办的2009年肺癌专题宣传月活动中,专家提醒目前我国每年新增肺癌病例在50万~60万。

室内空气污染成肺癌第二大诱因

世界卫生组织最新研究显示,氮的接触量与肺癌的患病风险成正比。平均每立方米空间内氮含量升高100贝克,肺癌风险增加16%。氮是一种天然的放射性气体,无色无味,广泛存在于房基土壤、建筑装饰材料中。所以切勿过度装修,保持居室多通风。

微创靶向治疗提高带癌生存质量

目前早期肺癌是以外科手术为主,而晚期则还是以化疗为主。手术方面,肺癌外科治疗已经微创化了,但仍有一部分患者因身体原因不能接受手术。这时肿瘤射频消融技术的出现为他们带来了希望。药物方面,对于身体差的肺癌患者来说,靶向药物将大大提高其带癌生存的质量。靶向药物只作用于肺癌细胞,对正常细胞没有影响,它不单单避免了化疗药物的毒副作用,且口服方便,可作为化疗失败后的补充治疗,也可作为有效化疗后的维持治疗。

快报记者 李鑫芳

最新一期《中华泌尿外科男科学杂志》中指出,包皮环切术是预防艾滋病和男女性生殖疾病的外科疫苗。

被“包”的男人危害大

(江苏站)普查专家提醒:小手术也应严肃对待,“光波离子技术”是最佳的手术方法

每年的12月1日是“世界艾滋病日”,记者日前从“第十次全国男性健康普查(江苏站)”现场南京建国男科医院获悉,包皮作为男性外生殖器的组成部分,有重要的生理功能,过长的包皮会引发许多男科疾病,极大的影响两性健康。包皮环切是预防艾滋病和男女性生殖疾病的外科疫苗。另外,普查自开展以来吸引了5609名江苏及周边地区男性朋友参与,检查并确诊各类男科疾病患者4296人次,其中包皮过长、包茎患者占16%,(江苏站)普查为预防艾滋病做出了突出贡献。

不幸 频频被疾病困扰 竟不知病起何处

吕亮是一名刚毕业的大学生,工作勤奋,颇受领导赏识。谁料吕亮的命运竟会因疾病而改变。2个月前的一天,吕亮突然发现阴茎皮肤发红、出现红点,龟头有灼热和痒痒的感觉。

为了不影响工作,吕亮赶紧到药店,服务员听了吕亮描述的症状后连连说,“不要紧,买点消炎药吃两三天就好了。”

吕亮服用近一个礼拜的消炎药后,丝毫不见好转,还出现了尿频。工作时喝水就得跑趟厕所,稍晚点就憋不住了,且由于私处痒痒,还经常不自觉地挠痒。偶尔同事瞧见了,都很尴尬。同事以为他患了传染病,都躲着他,这让吕亮羞愧不已。当即请假,到某大医院就诊。吕亮向医生诉说了自己的病情,医生告诉他,“没事,可能是之前服用的消炎药

没有对症,我重新给你开几服药,挂几天水就没问题了。”吕亮乖乖的付费治疗,一个礼拜后病果然好了。

可惜好日子没过几天,吕亮发现疾病的症状再次加重,吕亮痛苦不已,请了几天假跑到另外一家医院求医。医生给他检查后,告诉他要割掉过长的包皮。病急了的吕亮当即要求医生给他手术。就这样,吕亮在一个简陋的手术间里完成了包皮环切。原以为这下该没问题了,可手术后吕亮才知道噩梦才由此开始。手术后,私处一直红肿、疼痛,挂了几天的水都没消炎,手术加挂水花了数千元,路也没法走,班也不能上。

吕亮确实是因包皮过长引发了包皮龟头炎,包皮环切的不标准,创面层次不齐,且由于手术中及术后引发了感染,才造成了私处肿痛。

找出病因后,专家首先对其炎症部位进行处理,炎症消除后,运用男科前沿技术“光波离子技术”修复了过长的包皮,平整创面。

数天后吕亮来院复诊发现术后外形自然美观。他欣喜的说,“以前的我真是不幸啊,不规范治疗害我伤了身体还丢了工作。幸运的是我在普查中治好了病,还得到了吴阶平医学基金会的手术援助基金,谢谢你们。”

专家指出,包皮过长、包茎危害不容小觑,它是很多疾病的“源头”。病菌通过尿道可以造成尿路感染;不及时治愈,病菌可逆行感染引发前列腺炎、性功能障碍、不育、阴茎坏死、阴茎癌变等男科疾病,甚至造成夫妻间交叉感染。另外,冬季不需要天天洗澡,男性往往会忽视私处清洁,而包皮皮脂腺分泌旺盛,正好给细菌提供丰富的营养,细菌也就繁衍兴旺,更易引发炎症。

万幸 走进普查现场 最终走出困境

一个亲戚知道了吕亮的病情后,告诉他自己在(江苏站)普查中治好了包皮过长,术后切口恢复的很自然,让吕亮也赶紧去给专家瞧瞧。吕亮听后立刻赶到南京建国男科医院。(江苏站)普查专家在详细问诊并仔细检查后发现,

(江苏站)普查专家点评:

(江苏站)普查专家指出,一些患者轻信廉价手术费用,选择非专科医院进行手术,结果却因手术室条件不足或技术失败引发手术感染、龟头神经末梢受损、出血多、明显疼痛、切口层次不齐、瘢痕粘连等而造成终身遗憾。

南京建国男科医院由专家在净化无菌手术室操作手术包皮包茎手术。因为包皮过长手术在尺度的把握上有很大的学问:

如果切少了,包皮过长的问题没有得到解决,依然会引起炎症,反复感染;如果切多了,包皮过短,导致阴茎系带紧绷,阴茎弯曲、勃起疼痛或夫妻生活时伤口缝合处破裂、出血,甚至破坏阴茎敏感神经,更严重的是可能导致终身

性功能障碍等。还有的切除后不对称,切口参差不齐,十分不美观。且包皮神经分布密集,包皮手术是一次性手术,一旦失败将无法弥补。

据了解,(江苏站)普查采用前沿的“光波离子技术”,运用光波离子专门针对包皮过长、包茎等男性疾病进行微创整形。与传统包皮手术相比,在缝合方法上,采用了连续缝合或间断褥式缝合,这样可以使创口愈合得更为美观;具有不损伤正常组织、恢复快、无痛苦、无须住院等特点。该技术在南京建国男科医院临床应用以来,已成功开展30106例,术后患者满意率达98.9%,受到男科业界和患者的广泛赞誉。

王尧

》》相关链接:

为贯彻执行“男性健康十年普查计划”工作精神,中国性学会决定在全国范围内开展“第十次全国男性健康普查”,南京建国男科医院作为中国性学会在全国范围内筛选的十二家最具技术资质的专业男科医院之一,承担此次(江苏站)普查任务。“男性健康十年普查计划”同时得到吴阶平医学基金

会的大力支持,普查期间,免男科疾病检查费、化验费,并提供60—1000元不等的专项援助基金,某些病种治疗费用要比平时节省近一半。另外为鼓励那些处于徘徊、羞于就医的患者正视疾病,尽早参与健康普查、接受规范治疗,(江苏站)普查现场特开通普查专线为他们答疑解惑。

健康大使: 韩永生

关注男性健康 幸福你我共享

(江苏站)现场报道

普查热线:025-52238888 详情请登陆:www.jg91.com