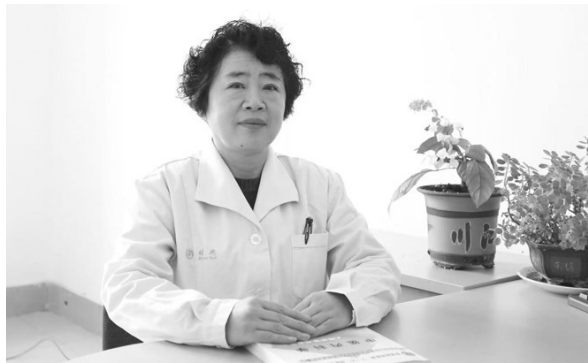


## 护膝养软骨 远离“老寒腿”

### 作者简介



张艳,二级教授,主任医师,博士生导师,国务院政府特殊津贴专家,国家中医临床优秀人才,国家中医药管理局师承指导教师,全国名老中医传承工作室负责人,辽宁省名中医,省优秀人才、优秀专家、先进科技工作者。国家自然科学基金项目评审专家,国家科技奖励评审专家,国家重点学科心血管学科学术带头人。

“老寒腿”在医学上称之为“膝关节骨性关节炎”,主要表现为关节软骨的磨损与退化。其在中医范畴属“痹证”,多由外感风寒湿邪、

久居潮湿环境或年老体弱引起。

### “老寒腿”从何而来

“老寒腿”是内外因素长期交织的结果,从内部看,它源于肝肾渐虚、气血不足导致的筋骨失养、阳气不充。而其外部原因则是导致症状加速出现的罪魁祸首。其多来源于我们不良的生活习惯,主要包括以下三个方面。

**风寒侵袭** 秋冬季节未做好保暖措施,夏天贪凉,空调或风扇长时间直吹膝盖或喜欢直接坐在地板、石凳等冰冷的物体上都会使寒气直入人体,导致局部血管收缩,气血循环不畅,关节得不到温煦与濡养而出现酸、冷、僵、痛等“老寒腿”早期信号。

**过度磨损** 频繁爬楼梯、爬山、跑步或因工作需要长时间蹲、跪都会增加膝盖内软骨承担的压力,增加其磨损程度。

**久坐成疾** 每天持续久坐或习惯性跷二郎腿,都会加重膝盖压力与循环不畅,长此以往,加速关节退变。

### 如何进行养护

**外治驱寒** 1.热敷:可使用热水袋、热毛巾或粗盐热敷包进行局部热敷,温度需控制在40~

50℃,避免使用高温物品直接接触膝关节。2.艾灸:可选取梁丘、血海、犊鼻、膝眼等部位进行艾灸,以温经散寒、活血通脉。

**起居保暖** 1.局部防护:重点保护膝盖、脚踝、腰部,可以使用护膝或穿厚底高帮的鞋子。2.科学泡脚:可用艾叶、花椒等煮水泡脚,使水没过小腿,泡至全身微微汗出为宜。3.环境避寒:避免直接坐卧于冰凉的物体上,夏天吹空调亦需要做好保暖措施。

**适量运动** 可适量进行有氧运动或水上运动,也可练习太极拳、八段锦、筋骨平衡操等以调和气血,协调脏腑功能,延缓衰老。

### 误区提醒

1.疼就热敷,越烫越好?急性红肿热痛时忌热敷,温热舒适即可,避免烫伤。2.多运动就能磨合好?过度负重运动,如爬山、深蹲反而会加剧磨损,应该选择关节友好的运动。3.只有老年人才需要关注?年轻时不注意保暖或过度使用,也会埋下病根。



## 顽固结石常藏在肾门下

在门诊中,经常有患者询问:“同样是肾结石,为什么我的就那么难排出来?”其实,这与肾结石的位置有关,特别是藏在肾门下的结石,往往更顽固、更难排。

如果把肾脏比作一座房子,肾门是尿液排出的“主出口”,肾下盏就是藏在房子最深处、位置最低的“地下室”。肾下盏结石若想随尿液排出,必须先克服重力逆流而上进入肾盂,所以起步就困难重重。其次,连接肾下盏与肾盂的“盏颈”往往又长又窄,如同曲折的回廊,给结石排出设置了天然障碍。最后,肾下盏结石通常不会引起剧烈疼痛,可能仅有轻微腰部不适,早期极易被忽

视。

由于肾下盏结石位置特殊,常规的“多喝水、多跳动”的排石效果有限,有时甚至适得其反,因此需要科学应对,遵循“精准评估、阶梯治疗”的原则。第一步,泌尿系超声检查发现肾下盏结石后,如必要的话可进一步行静脉肾盂造影或CT平扫,以明确结石的大小、位置、硬度以及肾脏的解剖结构。第二步,制定个体化治疗方案,包括:观察,直径小于0.5厘米、未引起肾积水或反复疼痛、感染的结石,每6~12个月复查一次,监控结石大小和位置变化。药物治疗,直径小于0.5厘米、盏颈宽敞、无临床症状者,可在医生

指导下每日饮水2~3升,并配合排石药物;有时可尝试特殊的体位(如臀高头低位)辅助排石。体外冲击波碎石,适用于直径0.5~2厘米结石,但针对肾下盏结石清除率相对较低。微创手术,这是目前的主流手术,适用于肾下盏结石出现顽固疼痛、局部积液甚至感染,经保守治疗无效者。

预防结石,做好日常防护是关键:足量饮水,睡前、起夜后补水,使每日尿量达2~2.5升,尿液清亮;均衡饮食,盐每日摄入低于5克,高草酸食物焯水食用,科学补钙;规律运动,需避免突发剧烈运动诱发结石急性发作;定期体检。

陈泽荣

## 腿麻脚凉应重视

58岁的展先生常久坐开车,并有吸烟习惯。近年,他常感到双腿麻木、发凉,走一段路就酸胀,但以为只是“血液循环不好”。半个月前,他突然发现右脚大脚趾发黑、冰凉且剧痛,便紧急就医。

医生确诊为下肢动脉硬化闭塞症,右脚大脚趾已因缺血而坏疽须立即手术。医生还针对他血管堵塞的根本问题,进行微创介入治疗(采用机械血栓切除系统),对右侧股浅动脉血栓闭塞段行旋切兼容(抽出血栓样物质)后,再行下肢动脉球囊扩张成形术,撑开狭窄血管,恢复下肢血流。术后当天,他的下肢明显回暖,疼痛大幅缓解。

王雷永

## 八段锦能助眠

近日,北京体育大学运动医学与康复学院等机构的研究人员检索了7个数据库,最终纳入15项随机对照试验,包括1074名参与者,年龄均在60岁以上。上述研究中,干预组均以气功练习作为失眠的主要干预方法,对照组则接受常规护理、健康教育或其他低强度运动。研究人员分析气功练习与睡眠质量之间的关系,结果发现,气功改善了老人的睡眠质量,其中八段锦的效果最为稳定、显著。

研究人员表示,气功动作缓慢,需要配合呼吸,有助促进血液循环、激活身体自愈能力、改善情绪,而且不需要特殊设备,安全有效,适合有睡眠问题的老人在家练习。

徐盈

## 微针给药治白癜风

白癜风,是一种自身免疫性皮肤病,表现为皮肤边界清晰的色素缺失斑。该病治疗方法常因光疗耐受性不佳、外科移植创伤较大、传统外用“渗透难、起效慢”等局限,难以完全满足患者诊疗需求。近年来,新兴的纳米微针给药技术,可作为稳定期白癜风患者一种有效的辅助治疗方案。

纳米微针给药,是以极微小的针头穿透皮肤,让药物精准直

达需要治疗的皮损表皮或真皮上层,具有以下优点。

**无痛或微痛。**微针通常只能到达表皮层或真皮浅层,避开富含神经末梢的真皮深层,使用者只有轻微压力或刺痒感。提高药物递送效率。微针能绕过角质层屏障,使原本难以透皮吸收的药物能够有效递送。提高生物利用度。微针给药避免了口服的首过效应和胃肠道的降解,药物能富

集于皮损部位,不仅增强了治疗效果,也减少了皮下或肌肉注射的副作用。此外,微针可造成局部物理刺激,激活酪氨酸酶活性,促进黑色素合成。

目前,纳米微针技术主要适用于12~60岁的稳定期白癜风患者,即6个月以上无新发皮损和同形反应患者。活动期患者、凝血功能障碍者、合并严重系统性疾病等情况者不适用。

刘钟