



重视膝关节健康 远离膝关节骨性关节炎困扰

——访市第三人民医院骨二科副主任、主任医师李国强

□本报记者 张武杰

随着人口老龄化进程加快,膝关节骨性关节炎已成为影响中老年人生活质量的重要因素之一。相关研究显示,65岁以上人群中,超过85%的人患有膝关节骨性关节炎,在门诊接诊的患者中,多数以膝关节内侧疼痛为主要症状,病情严重时甚至无法正常行走。这不仅给患者带来持续的身体痛苦,更在无形中加重了家庭照护负担。1月8日,记者采访了市第三人民医院骨二科副主任、主任医师李国强,请他谈谈膝关节骨性关节炎相关防治知识,希望能够帮助人们远离这一“健康杀手”。

“膝关节骨性关节炎是一种以膝关节软骨退行性变和继发性膝关节周围骨质增生为特征的慢性关节疾病,其主要表现为膝关节疼痛、活动功能受限等。”李国强表示,膝关节骨性关节炎多发于中老年群体,女性多于男性,根据临床情况来看,目前该病发病人群存在年轻化趋势。由于对疾病认知不足,许多患者早期出现症状时仅依赖于止痛药缓解,忽视了科学干预的重要性,等到关节软骨磨损严重,影响正常行走功能时才想起来到医院就诊,这样往往会使“小病”拖成“大病”,错过保守治疗的有利时机。

“要牢固树立预防大于治疗的观念。”李国强表示,预防膝关节骨性关节炎的关键在于保持健康的生活方式,避免过度使用关节。应尽量



李国强(左)和同事为患者进行手术(医院供图)

避免长期蹲跪、过度锻炼和爬山、爬楼等行为,运动时应遵循循序渐进的原则,建议开展低冲击有氧运动,如游泳、骑自行车、健步走等,以减少膝关节软骨磨损。饮食上要注意均衡补充钙、胶原蛋白等营养素,增加膳食纤维与优质蛋白,还可以多摄入富含Omega-3的食物。日常工作和生活中要做到劳逸结合,避免久坐和过量运动。此外,体重管理对每个人都尤为重要,肥胖者患膝关节炎的风险是正常体重者的4倍,建议通过饮食控制和适量运动来减轻体重,以达

到保护膝关节的目的。对于膝关节骨性关节炎的治疗,李国强表示,应根据患者的病情轻重选择适宜的个性化治疗方案。对于症状较轻的患者,除了调整生活方式外,可在医生指导下服用药物或配合物理治疗,如热敷、超声波、针灸等,以减轻炎症反应、改善关节功能。必要时,可考虑在患处注射药物,以润滑关节、缓解疼痛。如果患者软骨严重磨损、关节畸形,影响正常行走,则需要医生通过专业评估,视情况开展手术治疗,帮助患者重建关节功能,提高生活质量。

提高生活质量。

“随着微创外科技术的发展和保膝理念的盛行,近年来,手术治疗膝关节骨性关节炎不再拘泥于传统全膝关节置换术,以膝关节单髁置换术(UKA)为代表的精准治疗方式逐渐流行,为患者提供了更多选择。”李国强表示,与传统全膝关节置换术不同,单髁置换术的手术理念是“修”,而非“换”,契合了膝关节骨性关节炎“阶梯治疗”的原则,让治疗不再是“一刀切”,从而在很大程度上避免了过度治疗。

“膝关节有内侧、外侧、髌股三个间室,很多膝关节炎患者的病变仅局限于其中一个间室,尤其是内侧间室。”李国强表示,“全膝关节置换术需要将三个间室全部置换,置换的是整个关节面,会切除大量正常组织,包括前后交叉韧带;而单髁置换术只处理磨损病变的单间室,可以尽可能保留正常的关节软骨、韧带和骨质,手术切口小、出血少、恢复快,患者减少了异物感,感觉更接近‘自己的膝盖’。”

“随着医疗技术的不断进步,膝关节骨性关节炎的治疗变得更多元,肥胖、髌股关节炎、高龄等因素也不再是手术治疗的禁忌,通过精准评估,患者可以选择更加适合自己情况的治疗方式。”李国强表示,希望人们能够更好地树立“预防为先、科学应对”的理念,重视膝关节健康,远离膝关节骨性关节炎的困扰,享受健康生活。

奏响运动序曲 共享健康快乐

北关区老年体协排球专委会组织开展冬季训练



训练现场(方伯锁 摄)

本报讯(记者 张武杰 通讯员 赵泽铭)1月8日上午,北关区老年体协排球专委会组织的首场冬季训练在北关区政府外的多功能训练场火热开启。老年排球爱好者齐聚一堂,以饱满的热情奏响冬日运动的序曲。

天气寒冷,但丝毫没有削减队员们的训练热情,大家早早抵达训练场地,精神抖擞地等待训练开始。北关区老年体协排球专委会会长方伯锁深谙科学运动的重要性,开训前亲自带领全体队员进行系统热身。从关节拉伸到肌肉激活,他对每一个动作都细致指导,规范示范,并反复强调,充分的热身是运动安全的前提,既能有效预防运动损伤,也能更好地保护骨骼与肌肉,为后续的训练筑牢安全防线。

热身完毕,训练正式拉开帷幕。队员们迅速分成两队,有序上场,一场精彩的排球对抗赛随即展开。发球、传球、扣杀、拦网,每一个环节都有条不紊;你来我往、攻防转换之间,尽显老年健儿的活力与风采。训练场上,喝彩声与欢笑声交织在一起,热闹非凡。队员们全情投入,在挥洒汗水中享受排球运动带来的乐趣,在默契配合中收获了身心的双重愉悦。这群排球爱好者用蓬勃的运动热情,生动诠释了“老有所乐、老有所健”的健康生活理念,也将这份活力传递给全区的老年朋友。北关区老年体协排球专委会借此发出诚挚邀约,期待更多老年朋友加入排球运动的行列,在强身健体的同时,结交志同道合的伙伴,共同享受运动带来的健康与快乐。

北关区曙光路街道

健康服务进基层 科普讲座暖民心

本报讯(记者 张武杰 通讯员 尚晶)为切实提升基层老年朋友的健康素养,1月8日,北关区曙光路街道老年体协联合我市知名中医院专家团队,在文博社区综合文化服务中心开展了“健康大讲堂”专场讲座活动,把优质医疗资源和科学运动知识送到群众“家门口”。

活动现场,专家以“科学康复,健康生活”为核心主题,结合中老年群体身体特点和日常运动场景,用通俗易懂的语言深入浅出地解析了高血压、糖尿病等常见慢性病的发病原理、早期信号及防控要点,重点纠正“无症状不用药”“血压正常就停药”等认知误区,吸引了不少老年朋友参与这场兼具专业性与实用性的健康科普活动。

互动环节气氛热烈,老年朋友围绕自身健康状况踊跃提问,专家团队耐心倾听每一位居民的诉求,针对颈肩腰腿痛调理、慢性病用药规范、老年人合理锻炼等问题逐一细致解答,并结合个体情况提供个性化健康指导。活动现场还设置了义诊区,为居民进行耳穴治疗、雷火灸体验等。

“专家讲的知识听得懂、用得上,不用跑医院就能学到实用的健康知识,还能免费咨询,真是太贴心了!”参与活动的王阿姨连连点赞。此次活动是曙光路街道老年体协践行“以人民为中心”发展理念的生动实践,不仅有效填补了老年朋友体育锻炼知识的空白,更引导大家树立“做自己健康第一责任人”的理念。

安阳市中医院锦旗背后的故事

双向转诊护安康 分级诊疗惠民生

——记市中医院医疗集团一则接力救治病患的暖心故事

□本报记者 郭凡

“当时父母双双住院,我们全家六神无主,是两家医院的紧密配合给了我们希望,真是太感谢他们了。”1月8日,患者家属石女士回忆起救治父母的过程时激动地说。前不久,石女士将两面印有“医德高尚 医术精湛”“医德高尚 暖人心 仁心仁术 诚可敬”的锦旗和两封感谢信分别送到市中医院心病一科和洹河医院内科医护人员手中,以此感谢两家医院的无缝协作与悉心救治。

这场跨越院区的医疗接力,不仅让两位高龄患者转危为安,更生动彰显了市中医院医疗集团优质资源下沉、双向转诊、分级诊疗的体系优势,让群众切实享受到就医便捷、花费更省的惠民医疗服务。

不久前,石女士的母亲黎大妈在家中因眩晕不慎摔倒,导致右腿骨折,随即前往洹河医院就诊。考虑到老人病情诊断的精准性需求,市中医院心病一科下沉洹河医院医生焦利东为其开具了检查单,建议家属带老人到市中医院进行专业拍片检查,并提前对接好骨科医生,为诊疗节省了大量时间。检查确诊后,黎大妈回到洹河医院接受后续康复治疗。



患者家属为医护人员送上锦旗和感谢信(医院供图)

由于黎大妈年事已高、身体虚弱,还伴有器质性精神障碍,治疗和护理的难度远超普通患者。焦利东和王凯霞医生凭借扎实的专业知识,为老人量身定制个性化治疗方案;护士长宋敏带领护理团队日夜坚守,面对老人情绪不稳定的状况,始终以耐心和包容悉心照料,用专业与温情为老人的

康复保驾护航。就在石女士全力照顾母亲的同时,父亲石大爷因腰疼也住进洹河医院,治疗期间突发胸闷气短,病情十分危急。关键时刻,焦利东和王凯霞当机立断,依托市中医院医疗集团双向转诊绿色通道,协助家属将患者紧急转至市中医院。

市中医院心病一科医疗团队迅速接过救治“接力棒”,“结合患者既往病史,我们通过冠状动脉造影术确诊其为微血管性心绞痛,随即采取抗血小板、抗心绞痛、扩张冠脉、调脂固斑等针对性治疗手段,同步管控血压与血糖,成功稳住了患者的病情。”市中医院心病一科医生杜国良说。

作为市中医院医疗集团的成员单位,洹河医院充分发挥基层医疗机构的诊疗优势,而市中医院则依托三甲医院的专科实力,为危重症患者提供精准救治。这种“基层首诊、双向转诊、急慢分治、上下联动”的分级诊疗模式,不仅为患者抢占了救治先机,更避免了重复检查,大幅降低了就医成本。

“此次救治案例,是市中医院医疗集团深化优质资源下沉、完善双向转诊机制的鲜活实践。通过整合院区资源、打通上下转诊通道,实现了诊疗信息互通、医疗服务互补,让专业的医疗技术精准触达群众需求。”市中医院心病一科主任贾海莲说,“锦旗和感谢信不仅承载着患者家属的感恩之情,更是对集团资源下沉、双向转诊、分级诊疗模式的高度认可。未来,我们将持续深耕惠民医疗服务,让更多群众在‘家门口’就能享受到高效、优质的医疗保障。”

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

关爱残障者 共筑包容平等社会

据统计,中国残障人口达8500万,他们是我们身边的一员,需要被看见、被尊重、被温暖以待。让我们用行动打破偏见,共同维护残障者的尊严,保障其基本权利与幸福生活。

一、残疾的分类与成因

残疾主要分为先天性残疾和后天性残疾两类,不同类型的成因各有不同。先天性残疾:常见诱因包括近亲婚育、遗传因素、子宫内发育缺陷;父母吸毒、吸烟、嗜酒等不良行为;妊娠期间特定疾病、服用不当药物;生产过程中胎儿缺氧、损伤等。后天性残疾:主要由传染性疾病(如乙型脑炎、麻疹)、非传染性疾病(如糖尿病、高血压、精神疾病)及意外伤害等因素导致。

二、与残障者相处的礼仪

与残障人士相处时,恰当的态度和行为是对他们最好的尊重,以下8点礼仪请牢记:

避免过度关注:善意需适度,过度打量或围观会让对方感到不自在,保持自然平等的

态度即可。保持平等沟通:面对袖珍人或坐轮椅的朋友,可蹲下或坐着交谈,避免居高临下的姿态。

尊重个人隐私:不随意询问残障原因、家庭情况等私人问题,聚焦共同话题而非差异。

注意文明措辞:使用规范尊重的表述,遵循对方对自身残障情况的称呼习惯。

帮助先问需求:提供帮助前务必询问是否需要帮助及希望如何帮助,避免好心办坏事。

爱护辅助工具:轮椅、拐杖、盲杖等是他们的“延伸肢体”,切勿随意触碰或把玩。

常怀同理心:理解他们可能面临的不便,给予足够耐心,主动提供必要便利。

拒绝歧视偏见:尊重个体差异,以包容之心接纳不同,摒弃任何基于残障的歧视行为。

预防残疾始于关注自身健康,而关爱残障群体则需要全社会共同行动。让每个生命都能平等享有阳光与尊重,共筑无障碍、有温度的包容世界,从我做起。

(本报记者 郭凡 整理)

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办