

珍“膝”健康 运动之前要热身

膝关节是人体最大的承重关节,随着年龄的增长和运动的积累,膝关节会出现不同程度的退变和损伤,常见的有髌股关节炎和半月板损伤。保护膝关节,了解这两种疾病的区别以及如何防治很重要。

□漯河市临颍县人民医院
张永丰

髌股关节炎和半月板损伤有区别

髌股关节炎多见于40岁以上年龄人群,主要是由膝关节退变、髌骨和股骨长时间摩擦,造成髌股关节软骨缺失,从而引起一系列的症状,如膝前疼痛及活动受限,下蹲和上下楼梯时症状明显,医生可以结合查体时发现的髌股研磨实验阳性、股关节压痛等典型体征作出判断。

半月板损伤则常见于运动性损伤,也可见于退变性损伤。半月板会随着年龄和运动等因素出现退变,到达一定程度后,出现撕裂损伤。典型

的症状有膝关节疼痛、肿胀、响声和关节交锁等。该病多见于年轻患者,尤其是喜欢运动健身的年轻人。

保护膝关节,重在日常

膝关节是人体最大的关节,也是我们日常活动最主要的关节之一。膝关节出了问题,会严重影响我们的日常活动,所以生活或运动中应该注重保护膝关节。

膝关节退变是正常的生理过程,就像人体衰老一样,我们要做的是延缓关节退变,从而提高生活质量。预防这两种膝关节疾病,可以

注意以下几个方面:

控制体重。《中国居民膳食指南(2022)》显示,目前我国成年居民超重或肥胖已经超过一半(50.7%)。肥胖人群的膝关节承受过多的负荷,是膝关节磨损加速的原因之一,因此,控制体重在预防膝关节疾病中起着举足轻重的作用。

合理的营养和饮食。饮酒、高嘌呤食物会造成体内尿酸的沉积,关节腔内出现尿酸结晶,就会造成膝关节磨损加重。因此,清淡饮食、均衡营养,能够对我们的关节起到一定的保护作用。

适当的体育锻炼。随着全民健身的理念不断深入人心,有运动习惯的人越来越多,但是不适当的运动会造成膝关节软骨、半月板的磨损和老化,尤其是重负荷锻炼。因此,在运动之前,一定要做好热身运动,避免不当的姿势或者过于猛烈的运动造成膝关节损伤,在进行深蹲、打太极、爬山、骑行、半蹲位活动关节等运动时,一定要提高警惕。

在此提醒,如果出现了膝关节的不适或者疼痛,一定要早期就医,根据医生的建议进行相应治疗。

保证输血安全 每个环节都不能“掉队”

□郑州大学第五附属医院
龚艳杰

如今,输血仍是治疗疾病的一项重要措施,但患者在接受输血的过程中,存在着各种各样的风险。

纵观我国输血历史,在20世纪70年代,输血时只针对乙型肝炎、甲型肝炎及梅毒进行检测,直到20世纪80年代才开始检测丙型肝炎、20世纪90年代后检测内容才添加了艾滋病。在《中华人民共和国献血法》《临床用血管理办法》等法律法规全面实施后,输血逐渐变得有法可依,有据可查。

输血具有以下安全风险:



细菌污染。在血液的采集过程中,如果献血人员自身的皮肤没有进行全面消毒,就容易导致污染血液的问题出现。同时,血液在4℃冰箱储存的过程中,革兰氏阴性杆菌可能会大量繁殖,并产生毒素,如果在输血过程中血液受到污染,就会引发较为严重的

安全事故。

责任事故。在实际输血过程中,产生的责任事故具有多样性。采血事故中的质量控制、检验血液试剂的灵敏度、检测人员的专业水平、输血过程的管理控制、人为因素等均会影响输血安全,如贮血事故中冰箱温度过高或过低、

运输阶段处置不当等,都会引发溶血问题,患者如果输入出现问题的血液,就会出现溶血性输血反应。

想要保证输血安全,就要注意以下预防措施:

掌握各类输血适应证。在实际输血过程中,可能会出现各种输血不良反应、引发疾病传播等问题,所以,医生在考虑输血时必须做到综合考量,严格掌握输血适应证,尽量减少不必要的输血行为。在确定输血时,要制定好输血方案,尽量选择需要的血液成分进行输血。如今,医疗机构提倡对有条件的患者进行自体输血,这就需要择期手术的患

者尽量对自身的血液进行贮存,因为原则上自己的血液是最安全的。

加大业务学习力度。无论是血站还是输血科的工作人员,都必须加大学习力度,以大幅度降低各类事故发生的次数。

强化过程管理。全国血液质量管理部门发布了与采血及制备血液相关的技术操作流程,这部分规章制度在输血工作过程中必须严格遵守。相关机构需要强化采血、输血及血液制品制备的全过程管理。

输血无小事,安全第一,任何环节都必须保质保量。

不是所有痛经忍忍就会好

继发性痛经 对生育力有影响

□郑州美中商都妇产医院
张洪波

很多人认为痛经是正常的,喝点红糖水就好了,不用看医生,其实并非如此。

痛经有原发性和继发性两种。原发性痛经就是从月经初潮的1~2年内出现的痛经。通常经前半天会有下腹部疼痛,疼痛严重程度因人而异,一般经前前两天比较重,之后随着月经血量的增多疼痛逐渐减轻。对于原发性痛经,保暖、心理治疗、适当休息和锻炼即可缓解疼痛。

临床上最多见的是继发

性痛经,所谓的继发性痛经就是没有痛经的病史,月经多年后才出现的痛经。出现继发性痛经一般会有妇科器质性疾病史或者宫腔操作史,做妇科检查可有异常发现,最常见的引起继发性痛经的疾病就是子宫内膜异位症和子宫腺肌病。

子宫内膜异位症。正常的子宫内膜在子宫腔内,随着月经周期变化而变化,月经来潮就是子宫内膜的脱落,但是当正常的内膜组织出现在子宫腔以外的部位,如卵巢、子宫的韧带、盆腔、子宫旁组织等部位时,这些子宫内膜组织

同样受激素变化而发生周期性出血,但不像在子宫腔里那样可以顺畅地排出,积血就在局部的组织里储存,并不断刺激周围的组织,使局部纤维组织增生、粘连、形成囊肿,最后成为大小不等的、包裹着积血的紫褐色包块或者实质性结节,最常见的就是“卵巢巧克力囊肿”。

这种痛经引起的疼痛,因异位内膜组织存在部位的不同而不同,一般是在下腹部子宫所在的位置附近,会牵扯到会阴部、肛门甚至大腿的疼痛。一般月经来时就会疼痛,可以持续整个月经期。随着

局部血瘀越来越多,痛经也会越来越重。

子宫内膜异位症不仅会引发痛经,还会损害女性的生育力,目前对于该病的治疗,根据是否有生育要求采取药物和手术治疗。

子宫腺肌病。子宫腺肌病和子宫内膜异位症一样,都是子宫内膜不在原来的地方了,子宫腺肌病是子宫内膜跑到了子宫的肌层,在肌层里弥漫性生长,随着月经周期发生周期性变化,使子宫体积逐渐增大呈球形,也有的在局部增长,形成腺肌瘤。子宫腺肌病不仅会造成痛经,也会使月经

量增多,月经期延长。随着子宫的不断增大,痛经会越来越重,一般在月经来前一周左右就出现下腹部疼痛,这种疼痛一直持续到月经结束,痛经时间较长,严重影响患者的生活质量及生育能力。目前对于这种疾病没有特效的药物,治疗也是根据患者的疼痛情况、年龄、有无生育要求,制定不同的治疗方案,可以手术治疗也可以保守治疗。

总的来说,痛经不是喝点红糖水就能解决的小事,继发性痛经严重影响身体健康以及生育力,需引起重视,不能认为忍忍就过去了。