

TOP 养生 | 健康最亮点

膝痛拄拐12年,出门带马扎

住院20天,扔掉拐杖马扎大步走

膝关节肿痛酸沉,赶快拨打0371-60203377,预约8大骨病名医

“十一假期玩了一星期,刚回来俩膝盖就肿得像馒头,腿疼得台阶都上不去,用MCO多联疗法住院20天,消肿了,上下楼梯那都不是事儿!”“爸爸疼了十几年的膝关节用MCO多联疗法住院13天,才花700多元就能自行走了,真幸运,终于不用担心他坐轮椅了!”

膝痛拄拐多年
20天扔掉拐杖“自由行”

12年前的一天,郑州沙口路的秦大爷正在路上走着,两腿突然酸疼起来,走路一高一低就像一条腿生生被砍掉一截儿。打那后,天一冷,俩膝盖肿得跟大腿一样粗,一按一个坑。拄个4条腿的拐杖竟还走不稳当,走的路远了,就得找个地方歇半天。为了治腿疼,跑东跑西,吃中药,访西医,做小针刀,打臭氧,结果出门上哪儿都得带上4条腿儿

的拐杖和小马扎。秦大爷逢人便叹息,说这腿疼病怕是要带到棺材里去了。

上个月儿子一同事膝关节疼了五六年,用MCO多联疗法住院治疗不到20天,关节不疼不肿骑自行车,建议他们也去试试。当天儿子就带他到了医院,经过详细检查与会诊,专家认为秦大爷很适用MCO多联疗法,秦大爷一听高兴坏了,赶紧刷医保卡住了院。

住院当天开始治疗,初步治疗5分钟,秦大爷就感觉膝盖酸

痛减轻,不像灌了醋那样难受了。住院5天,膝关节开始消肿。10天,积水没有了,疼痛减轻80%,秦大爷高兴得差点把拐杖扔了。20天,花了不到1000块,腿不疼了,也不肿了,秦大爷扔掉拐杖能走上百十米。

出院回家后,坚持MCO康复锻炼,同时配合内服中药,1个月,膝盖不肿,腿不疼,公园遛鸟倍儿精神,秦大爷终于笑开了花。

膝痛病因找不对
误诊误治全白费

“其实上文中的患者屡次被误诊误治,用错治疗手段,导致关节严重积水,肿痛异常难以行走。说到底,误诊误治害人啊!”谈及秦大爷,河南省现代医学研究院院长张福林院长颇有

些心痛。

据了解,不少膝痛患者都遭遇过误诊误治:膝盖疼明明不是缺钙,结果却让补钙,甚至有的要换关节,结果关节换了,竟不会走了;更有患者用错方法,最终关节变形走不成。

对此,张福林院长分析:膝痛病因复杂,外伤、风湿、类风湿、痛风、膝关节周围的软组织伤等均可引起膝痛,如不加甄别,哪儿疼治哪儿,极易误诊误治,结果病却越来越重,金钱、工夫全白费。要想彻底除去膝痛,避免误诊误治,找准病因是关键。

膝痛要治愈
多联疗法才是硬道理

有调查显示,不少患者治疗膝关节疼痛只会跟风,听说小针刀好

只做小针刀,完了不行打臭氧,再不然贴膏药用微波热疗,单一疗法逐个试,结果病情丝毫不减轻。

对此,参与大会诊的8大骨病名医一致认为:治膝痛,单一疗法起效缓慢,且弊端较多,应多种疗法联合作用,克服单一治疗弊端,以更好、更快地解除疼痛。

据悉,“膝痛MCO多联疗法”是一套融NB神经阻滞、PI病因注射、康复理疗、功能锻炼于一体的全方位治疗体系,汇集了中西医的多种诊疗理念,首先明确病因,而后根据患者病情,多种治疗手段与方法分阶段联合作用,故5分钟见效,20分钟内疼痛缓解,1天内膝关节可自由伸展,1周内独立行走,15天内临床症状全部消失,临床显效率高达98%。李鹏云 郭世玉

中风已排居民死因首位,发生时间有规律可查

冬春季早6点至11点发病率最高

8项高危因素占3项时需马上就医

10月29日是第九个“世界脑卒中日”,为向群众普及脑卒中防治知识,当天上午省卒中预防与控制专业委员会与脑防办在郑大一附院门诊广场联合举办“世界卒中日”主题宣传活动,河南省预防医学会脑卒中预防与控制专业委员会主任委员许予明联合省内多名神经内科专家免费进行义诊。郑州晚报记者 刘书芝

卒中急救4步骤「救命中」生酮「指」卒中「FAST」



1. 观察患者面部表情或让其微笑,确认面部是否有下垂迹象、两边的脸颊是否对称。



2. 让患者闭眼将双手抬高平举10秒钟,观察其中一只手是否无力支撑,有问题时会出现一边手臂垂落不对称。





3. 让患者回答或重复一句话,查看声音是否清晰且完整,出现中风征兆时会有口吃、用字不对或无法说话现象。



4. “FAST”三项中,如发现任何一项不正常,并且第一次发作,中风的可能性有72%,需抓紧时间拨打急救电话,3小时内救治的意义十分重大。

制图 张一诺

现状

河南每年新发中风20万人

据悉,脑卒中俗称脑中风,分脑出血、脑梗塞。作为全球第二大致死原因,我国目前有脑血管病患者700余万人,每年有150万~200万新发脑卒中病例,河南每年新发中风20万人。其多发于老年人群,但近年发病人群开始低龄化,不少青壮年的血管也开始老化“生锈”,所以防治脑卒中迫在眉睫。

记者从郑州市疾病预防控制中心

中心公布的《2013年郑州市居民死因监测年度报告》了解到,郑州已逝居民中,心脑血管疾病是主因,占死因比已高达45.9%。而“因脑卒中死亡的一年约有千人。”一名疾控人员据此分析道。

许予明提醒,应从生活方式开始预防脑卒中,控制脑卒中出现的各种危险因素。尤其是要识别一些前兆症状,如说话含糊不清或一侧肢体麻木等。

剖析

中风发生时间有规律可查

郑大二附院神经内科副主任医师侯立维说,脑中风最爱“七高”人群,即高血压、高胆固醇、高血糖、高体重、高脂血症、高尿酸、高胰岛素抵抗人群。而且,肥胖人群患脑中风的概率远远高于正常人。另外,有心脏病史、吸烟酗酒习惯、家族遗传史也是高危群体。

而在许予明看来,脑卒中发生的时间也是有规

律可循的。一年中,以冬春寒冷季节最易发病;一天中,则以早上6点到上午11点发病率最高。

所以有中风家族史者,有高血压、糖尿病、心脏病及脑动脉粥样硬化的患者,在冬季一定要提高警惕。此外,肥胖、高血脂症者、烟酒瘾过大、脾气急躁、体力活动少、先天性脑动脉畸形和颈椎病经常眩晕发作者也都在危险范围之内。

提醒

8项高危因素占3项需马上就医

“高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、经常心律不齐、肥胖、缺乏运动、家族有卒中史等8项,已被公认为引发脑卒中的危险因素。”许予明说,早防范,可有效预防脑卒中,国家也越来越重视高危人群的早期筛查。

许予明提醒,如果包含上面3项危险因素,就属于脑卒中高危人群,必须尽快就医。如今,郑大一附院等专门设立脑卒中筛查门诊,建议不在试点范围内的人群,也要定时筛查防范脑卒中。

日常生活中要养成良

好的生活习惯,每日膳食中要减少总的脂肪量,减少动物脂肪。每日吃一定量的豆制品,如豆腐、豆干,对降低血液胆固醇及血液黏滞有利。要减少精制糖和含糖类的甜食,包括点心、糖果和饮料的摄入。注意烹调方法,烹调中放入盐,烹调出来的菜仍然很淡,为了增加食欲,可以在炒菜时加一些醋、番茄酱、芝麻酱。病人要做到经常饮水,尤其在清晨和晚间,清晨饮水可冲淡胃肠道,水分入血液后,随活动以汗液和尿液的形式排出体外。控制血压也尤为重要。

健康讲堂

抗雾霾、防流感

呼吸系统常见病
预防走进幼儿园

正值秋冬交替季节,空气干燥,是流感肆虐的时期,且雾霾再度来袭,空气质量严重下降,会进一步降低机体免疫力,加重感冒症状。

为帮助辖区居民预防流感,减低雾霾危害,郑州金水区总医院东风路社区卫生服务中心走进社区,开展呼吸系统常见病预防大讲堂活动。该中心联合郑州市儿童医院呼吸内科专家,在辖区丰乐苑幼儿园就呼吸系统的常见病预防、诊断和治疗及雾霾的家庭防范等方面进行了详细讲解,深受家长和幼儿园老师的好评。

片医们还发放了针对流感等呼吸系统疾病的健康教育处方、社区家庭医生周刊等健康资料。

王萌 袁红霞

预防中风及老年痴呆

两台公益讲座等您来

结合季节特点,本周末,河南中医学院一附院将进行“中风与老年痴呆的防治”及“中医体质辨识与慢性病膏方的调理”两台健康公益讲座,市民可于11月8日、9日上午到该院对面明珠酒店8楼参与。将于8日举办的“中风与老年痴呆的防治”公益讲座,由该院脑病三区著名脑病专家王宝亮、金杰、钱仁义教授共同主讲。

对于亚健康人群和患有慢性疾病的老年人来说,冬季及时进补对身体大有益处。怎样才能正确进补膏方?9日,该院治未病中心李力教授将作主题为《中医体质辨识与慢性病的膏方调理》讲座。

郑州晚报记者 邢进
通讯员 刘学 何世桢