

膝痛 10 年四处治, 疼困酸麻难走路 20 天, 不痛不困, 接送孙子跳广场舞

膝关节疼痛、肿胀、僵硬等患者请拨 0371-60203377, 预约骨病专家

5 分钟见效

20 天疼痛“一把抓”, 神了

患者李大妈说, 俺被膝关节疼痛给缠了整整 10 年, 2004 年右腿走路时疼, 左边不怎么疼, 当时没在意。到 2006 年, 两条腿都开始疼了, 走平路疼, 打软腿, 上下楼梯揪着筋一样疼, 睡觉时, 腿咋放都不得法。平时膝盖特别“困”, 像拴着一样不得劲。啥法儿都用了, 中药西药当饭吃疼痛也照旧。2011 年, 腿开始有点儿变形, 走路像鸭子, 一摇三晃的, 不是疼, 就是“困”。上个月, 儿子在报纸上看到膝痛联合大会诊的消息, 打电话 60203377 详细咨询后, 第二天俺娘俩就到了医院, 专家又是问,

又是检查, 我是第一次见到恁有耐心的专家。张福林院长、张武成主任、戚亚奇主任等多位骨病名医联合会诊后, 建议俺采用“膝痛 MCO 多联疗法”住院治疗, 听说刷医保卡住院花不了几个钱, 俺就刷了医保卡住了院。治疗 5 分钟, 我的右腿就没那么“困”了; 5 天, 不像揪着筋一样疼了; 10 天, 两个膝盖不疼了, 右腿竟然能伸直了! 20 天, 才花 900 多块, 俺这膝关节不疼不肿不僵硬, 右腿能屈能伸, 轻松上 5 楼。现在我能接送孙子上学, 还跳广场舞啦!

膝痛千万不能拖 换关节都是拖出来的

近日, 河南省现代医学研究

院医院膝关节疼痛门诊患者剧增, 住院患者较其他季节增加 40%, 而上文中的患者只是众多住院患者之一。

谈及膝痛门诊与住院患者剧增的原因, 膝关节诊疗学科带头人张福林院长解释说: 冬季气候寒冷, 血液循环变慢, 膝关节缺少脂肪肌肉保护容易受凉, 中老年人极易出现膝关节疼痛, 轻则隐隐作痛, 重则辗转反侧, 难以入眠, 冬季也成为它们最“痛”的季节。张院长表示, 在冬季关节出现僵硬、疼痛、肿胀、活动受限 4 种问题, 若出现并持续两周以上, 就应赶快就医。膝关节疼痛绝不可拖延, 以免病情发展, 最终直立行走困难, 甚至生活无法自理。

膝关节疼痛病因复杂, 骨性关节炎、痛风性关节炎、类风湿性关节炎、骨质增生、滑膜炎、骨关节周围囊和韧带出现问题, 都可引起膝关节疼痛, 其治疗方法大相径庭, 疗效天壤之别, 患者万不可自作主张, 为避免冬季膝关节疼痛, 一定要尽早前往医院接受诊治。

膝痛治疗全方位

1 周可独立行走

中华医学会河南骨科分会委员, 膝关节疑难病专题研究组组长张武成主任指出, 做到以下 4 点, 膝痛将在冬季远离您: 一是注意保暖, 二是适量运动, 三是保持心情舒畅, 四是接受科学、系统、专业、规范的治疗。其中

第 4 点最为重要。

据张武成介绍: “膝痛 MCO 多联疗法”是目前治疗膝关节病最有效、最先进的办法, 它主要特点是: 一判断病因异常明确, 二治疗方法多样化。首先运用中西医结合的方式明确膝痛病因, 再根据患者综合情况, 取 NB 神经阻滞、PI 病因注射、康复理疗, 功能锻炼各法之长, 制定最适合患者的全方位治疗体系。

临床统计数据表明, 经“膝痛 MCO 多联疗法”治疗, 20 分钟疼痛缓解, 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。该疗法获得北京、上海、广州等 25 家大中城市膝痛患者的交口称赞。李鹏云 郭世玉

泡个脚猝死了? 这仅仅是个案

不过专家也提醒, 安全泡脚需讲究 3 个“度”

上班族早上泡脚“精力旺”, 养生族晚上泡脚“强肾气”

大冷的天儿, 回到家及时泡个热水脚, 感觉再暖和、舒服不过了。但近日“汉口一名 46 岁女性因深夜在家用热水泡脚突发脑血管动脉瘤破裂, 经抢救无效离世”的新闻, 让注重养生的人大呼“可怕”。“什么人不能泡脚? 怎样泡脚才对身体好?”……一时间, 大家对于“泡脚”这件日常生活中再平常不过的事显得尤为关注。郑州晚报记者 李鹏云



泡个脚就猝死了? “这是个案中的个案”

当地经手的神经外科医生介绍, 检查发现, 猝死患者的头部脑血管有动脉瘤破裂的情况。动脉瘤在未破裂前少有征兆, 很难发现, 而一旦破裂, 就会突发剧烈头痛、意识障碍、恶心、呕吐等症状, 情况很凶险, 致死、致残率较高。

气温骤降时, 脑血管疾病发病者明显增加。经分析, 该死者发病时, 正好遇到

两大诱因, 一是天气转冷, 二是深夜用热水泡脚, 这两者都可能令血管受到强烈刺激, 在一定程度上诱发疾病。

“热水泡脚时, 由于环境温度的升高, 腿部和脚部的末梢血管扩张, 足部的皮肤血流量就会增加。不过短时间这种局部循环的改变, 几乎不会对人体循环产生很大的影响。因此对于健康人而言, 泡脚几乎对人体没有改

变, 而这起案例也仅仅是个案中的个案, 市民不用过度紧张。”河南省中医院治未病科副主任医师吕沛宛表示。

不过吕沛宛也提醒, 对于有脑血管基础性疾病的人, 天冷应注意防寒保暖, 避免身体遭受冷暖刺激。少用过热的水洗澡、泡脚, 少喝酒, 避免情绪激动。同时, 还应定时对身体进行全面检查。

安全泡脚 需讲究 3 个“度”

泡脚时间的长度: 泡脚时间不宜过长, 以 20 分钟左右为宜。有一种说法, 认为泡脚要泡到身体出汗才有效。专家表示, 用白水泡脚泡到出汗其实是比较困难的, 除非是在泡脚水中加入药材。身体是否微微出汗, 并不能作为泡脚时间是否够长的标准。

泡脚水的深度: 水的深度要浸到小腿部才能充分扩张血管, 有效发挥泡脚的作用。

泡脚水的温度: 水温并不是越高越好, 最好控制在 45 摄氏度左右。糖尿病和高血压患者尤其要严格控制温度。因为糖尿病患者的手脚易出现感觉障碍, 对温度的感觉远不如常人灵敏, 因而在泡脚时容易烫伤, 且烫伤后很难治好。而高血压患者泡脚时容易引起血压波动, 因而一旦感到头晕、不适, 就应马上停止。

上班族养生族 泡脚益处各不同

上班族, 适合早上泡脚。这是因为夜间睡眠长时间保持同一姿势, 血液循环不畅, 早上泡脚, 正好可以促进血液循环, 调节植物神经和内分泌系统, 给一天的工作“加满油”。如果早上时间不充裕, 可以仅做按摩, 不用热水浸泡也能有同样效果。

对于养生族, 晚上 9 点左右泡脚最补肾。这是因为此时是肾经气血比较衰弱的时辰, 在此时泡

脚, 身体热量增加后, 体内血管会扩张, 有利于活血, 从而促进体内血液循环。不过泡脚要避免在过饱、过饥或进食状态下进行, 饭后半小时内不宜泡脚, 否则会影响胃部血液的供给。

泡完脚后, 再适当做几分钟足底按摩, 不但可以起到滋肾的作用, 还有利于提高睡眠质量。泡脚之后赶紧入睡, 有助于改善失眠状态。

对症下药 给脚“吃药”才有效

而泡脚保健, 通过不同的症状来“下药”, 也会有很好的效果。

醋水泡脚: 将米醋或是陈醋 (50~100 克), 直接倒入适宜温度的洗脚水中即可。醋水泡脚可以杀灭细菌, 在一定程度上可以治疗脚气, 同时还可缓解疲劳、滋润皮肤、软化角质、去除死皮、增强皮肤弹性。

生姜泡脚: 一种方法是切几片生姜放在盆里, 然后倒入温热的水; 另一种方法是生姜放在锅里煮沸, 然后晾凉至 50 摄氏度以下, 然后再开始泡脚。生姜泡脚可以促进末梢神经血管循环, 散寒止痛, 尤其对痛经、关节痛会有一定的改善, 此外还可以改善风湿关节

疼痛。在风寒感冒初期也可以泡脚, 出汗来排毒, 但是不适用于风热性感冒。

五味子泡脚: 睡眠不好的人群可以选择五味子、夜交藤、郁金、石菖蒲这几味中药泡脚, 能够养心安神、疏肝解郁、改善睡眠。

艾叶泡脚: 艾叶价钱相对较低, 但却是一味很实用的中药, 一次用量为 50~100 克。艾叶加生姜还可以治风寒感冒; 艾叶加生姜、红花则对女性痛经、风湿性关节炎、寒性腰痛有很好的改善作用; 若再加上一味鸡血藤, 则对静脉曲张的人群, 尤其是久站的理发师、老师有很好的效果, 能够缓解手脚麻木和淤血。