

膝关节疼痛, 这样治疗最有效

站不好、走不成、蹲不下, 久治不愈的膝关节疼痛患者
赶快拨打 0371-60203377, 预约京豫骨病名医

膝痛背后隐藏大问题, 乱治不如不治

近日, 来河南省首家膝关节病医院——河南省现代医学研究院医院就诊的膝关节疼痛患者, 九成站不好、走不成、蹲不下, 其实都是“拖”出来的。

对此, 该院门诊部主任张武成指出, 临床上 100 多种导致膝关节疼痛的病因, 如骨性关节炎、骨质增生、滑膜炎等, 膝关节疼痛看似是小病, 但背后往往隐藏大问题, 比如股骨头坏死, 且国际上有研究证实, 膝关节疼痛与心血管病高度关联, 因而一定要及早科学检查, 对因施治, 这样疗效才迅速、彻底。

名中医王俊霞指出, 近期接诊中发现许多患者没少走弯路: 听信江湖游医忽悠, 乱贴膏药; 到小诊所甚至不正规医院接受不规范、不专业的检查与治疗; 跟风买药, 不管药物是否适合自身病情。结果找错了病因, 用错了方法, 钱没少花, 最后膝关节还是疼得站不好、坐不成、蹲不下, 以至生活难自理。

MCO 最擅长的就是找病因、挖病根

河南省首家膝关节病医院膝关节疼痛研究课题学科带头人, 主任医师张福林, 治疗膝关节疼痛长达 20 余年, 临床治疗经验丰富, 他谈到膝关节疼痛治疗时指出, 目前国际最前沿的膝关节病治疗体系是“MCO 多联疗法”, 该疗法

最擅长确诊病因, 挖掉病根。

据了解, “MCO 多联疗法”融合中医西医治膝关节病精髓, 比如不仅有秘法埋线、独家推拿等现代中医疗法, 还有四维液体针刀、不均匀沉降疗法等西医前沿手段。从精密确诊、分因治疗、多管齐下

膝痛 8 年要换关节, 20 天不换关节步步生风

72 岁的李阿姨 2007 年退休后两个膝盖疼得厉害, 揪着筋儿疼。2011 年, 两腿疼得走路得拄拐。到了 2012 年, 她图省钱到小诊所按摩, 结果按得下不了床。啥药都吃了, 也按摩了, 关节镜也做了, 最后还是拄拐走不成路, 三甲医院医生说得换关节。

去年冬天, 李阿姨从报纸上看到,

不少膝关节疼痛患者用“MCO 多联疗法”住院治疗 20 天, 扔掉拐杖大步走, 便打了 0371-60203377 约了专家。到院专家检查后, 确定了她膝关节疼痛是滑膜炎与长期超重符合所致, 以往治疗均不对症, 建议进行“MCO 多联疗法”的系统治疗。

住院 3 天, 李阿姨腿疼明显减

等方面治疗膝关节病, 解除症状、快速止痛、防止畸形等方面均有独到之处, 治疗膝关节疼痛的方法有 80 多种, 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, 受到广大膝关节患者的广泛好评。

轻。住院 7 天, 晚上睡觉不疼了, 一觉醒来下床走动。配合戚亚奇主任教的康复锻炼, 住院 20 天, 走平路、上下楼不再疼, 原来不会打弯的两腿, 当场就蹲下去了。现在的李阿姨扔掉了拐杖, 两腿不疼一身轻, 走路脚步步步生风, 买菜做饭接孙子, 重新发挥余热了。李鹏云 郭世玉

周一谷雨, 作为春日最后一个节气, 此时人们会有炎热之感, 天气也常夜雨昼停。中医认为, 湿为阴邪, 易损阳气, 易伤脾胃。人们的起居饮食若不注意, 则容易感受湿邪, 出现食欲不振、身体困重、关节肌肉酸痛等脾虚湿困症状。因此, 健脾除湿、助脾运化是谷雨时节的养生调理重点。7 日食谱, 助您吃出好身体。 郑州晚报记者 蒋晓蕾

谷雨湿热怎么吃? 7 日食谱在这里

周一 蘑菇炒山药

蘑菇和山药都有健脾、除湿、补气、固肾的功效, 山药含有可溶性纤维, 能控制饭后血糖升高, 还能助消化、降血糖。

材料: 蘑菇、山药、芹菜、淀粉、盐、酱油
做法: 1. 将蘑菇洗净, 用热水泡至变

软, 泡菇水留下备用。2. 山药去皮切小片, 芹菜切小片。3. 油热后, 加入蘑菇、山药、芹菜炒熟, 接着倒入泡菇水, 待汤汁略收干后, 加入适量淀粉勾芡, 加入适量酱油或盐调味即可。

周二 玉米须大枣黑豆粥

玉米须有利湿功效, 多喝可以用来消除水肿。大枣、黑豆则可健脾益肾。

材料: 玉米须、大枣、黑豆、胡萝卜

做法: 先用水煮玉米须半小时, 去须, 用其水煮大枣、黑豆、胡萝卜(洗净切块), 豆烂即止。

周三 干煸黄豆芽

谷雨时节, 人容易发生口唇糜烂, 多吃黄豆芽可防治。

材料: 黄豆芽、葱、姜、花椒、干辣椒、生抽、老抽

做法: 1. 净锅烧干, 加入黄豆芽用中火煸炒, 直至将豆芽上面的水气全部煸

炒掉, 并且已经有些软时盛出待用。2. 锅入油, 小火炒香花椒粒和干辣椒, 花椒弃去, 再加入葱段和姜片炒香, 加入黄豆芽, 再加入生抽和老抽翻炒。3. 直至炒到豆芽完全入味并上色, 大概 2~3 分钟即可出锅。

周四 银耳莲子羹

银耳具有补脾开胃、清热、润燥的功效, 能提高肝脏解毒能力, 长期食用还润肤。

材料: 莲子、银耳、冰糖

做法: 1. 将银耳洗净, 放入温水中浸泡约两小时; 将泡发的银耳择去蒂, 洗净撕成小朵, 沥干。2. 将银耳、

莲子放入高压锅中, 倒入清水, 盖上锅盖, 大火烧至冒汽后转中小火, 煮约 40 分钟至莲子软糯, 银耳胶质黏稠。3. 待高压锅泄压后打开锅盖, 放入冰糖, 再稍煮一下让冰糖融化, 然后将其晾凉, 可直接食用, 放入冰箱冷藏后食用口味更佳。

周五 菠菜猪肝炒饭

因肝阴不足引起的高血压、头痛目眩和贫血等, 吃菠菜都比较好。

材料: 菠菜、猪肝、胡萝卜

做法: 1. 菠菜洗净焯水切碎, 胡萝卜切粒。2. 猪肝清水静养, 反复换水。切细粒, 过凉水冲洗内部组织里的血水。

3. 猪肝沥水, 加盐, 料酒, 生抽, 水淀粉抓匀, 腌制 10 分钟入味。4. 热油锅, 下滑猪肝至八分熟盛出待用。5. 留底油, 先下胡萝卜翻炒, 接着倒入米饭翻炒均匀, 再下猪肝翻炒, 最后倒入焯好的菠菜, 加盐, 鸡精调味, 翻炒均匀即可。

周六 天麻鲤鱼

鲤鱼味甘、性平, 具有滋补健胃、利水消肿、清热解暑的功效。有助去除体内湿气。

材料: 天麻、茯苓、川芎、鲤鱼、葱、姜。

做法: 1. 将鲤鱼洗净, 在脊背两侧斜切数刀; 取川芎、茯苓切片, 放清水中稍泡, 即装入鱼腹; 葱切段, 姜切片。2. 取天麻放入米泔水中浸泡至软, 蒸熟, 趁热切薄片, 逐一插入鱼背的刀缝中, 多余的天麻片塞入鱼头及鱼腹中, 撒少许葱段和姜片, 蒸半小时以上, 然后拣去葱姜。3. 取清汤适量加调料煮沸后勾芡, 浇在天麻鲤鱼上即成。

周日 猴头菇鸡汤

猴头菇可助消化、益肝脾, 具有解饥解渴、消除宿毒等多重功效。

材料: 猴头菇、鸡肉、淮山、姜

做法: 1. 把猴头菇、淮山用淡盐水浸 1 小时, 沥干水, 再稍稍浸一浸水, 再沥干, 反复两三次。2. 锅内煮开水, 将猴头菇放入煮 5 分钟, 再捞出备用。3. 烧温水, 放入鸡肉、姜片。把水煮开, 保持中火再煮 5 分钟至煮出泡沫, 将水倒掉, 将鸡肉冲洗干净。4. 锅洗净注入新水, 放入鸡肉、猴头菇、红枣, 大火煮开后转中火煮 1 小时, 放盐调味即可。

