本版图据CFP

冬天,很多骨科疾病容易加重,经常出现的腰腿疼痛等小毛病让人不胜烦恼。而骨科小毛病容易惹出大麻烦,小毛病长期不治也容易变成大祸害,特别是很多难治的骨科疾病如:强直性脊柱炎、股骨头坏死、腰椎病等前期表现都可能表现为腰腿疼痛的症状,更让人不能对小问题掉以轻心。在2010年末的时候华西都市报联合四川康骨国际微创研究中心推出"川人骨病公益筛查"活动。担心有骨科大毛病?参加活动免费查一查就知道。

华西都市报"川人骨病公益筛查"活动将于本月底结束,期间读者都可拨打电话028-86969874进行预约报名。

小骨病暗藏大问题?

参加"川人骨病公益免费筛查" 医生给你答案
活动于本月底结束,可拨打电话028-86969874预约报名

拖延不治
晚期只得实施手术

如果身体是1,财富、地位这些统统是后面的0,身体没有了,一切都没有意义。在健康备受关注的今天,各种疾病筛查越来越受大众的关注和重视。产前筛查、唐氏筛查、新生儿筛查、癌症筛查……各种筛查层出不穷,为了关注大家的骨骼健康,华西都市报特联合四川康骨国际微创研究院推出了"川人骨病公益筛查"活动,专业医生、骨科检测设备,让潜藏在你身上的骨病都无处藏身。

骨科专家翟川江医生表示,他治疗的不少严重骨病患者都是因为没有能在早期及时治疗而后期越拖越严重,到行走、生活都困难时才想到到医院找医生。一些股骨头坏死早期患者因为不重视、怕花钱,拖延不治,后来到晚期不得不进行手术。比如股骨头坏死在早期的时候完全可以通过保守疗法进行治疗,如果拖延至后期就只能选择手术置换,花钱更多不说,也将承受更多的痛苦。

免费筛查
将疾病扼杀摇篮中

现在,不少人饱受骨质疏松、脊椎病、腰椎病、骨关节炎等骨科疾病困扰。一些上班族,因为长期看电脑都有颈椎、腰椎等诸多毛病;一些老年人因为缺乏运动,骨骼退化,也被骨病缠身,甚至影响了正常的生活。"我坐久了经常尾椎骨疼,不会有啥大毛病吧?"很多人都有类似的疑问,但一直都没有去检查;不少人患病了都喜欢给自己当医生,到药店买药治疗,头痛医头脚痛医脚,却怎么治都没有效果。

据四川康骨国际微创研究中心专家介绍,本次免费筛查中,强直性脊柱炎、股骨头坏死两种疾病都是重点。强直性脊柱炎、股骨头坏死两种疾病在国际上都是十分难治的疾病,这两种疾病的患者有不少都因为医生的误诊让疾病越治越严重,此次筛查通过长年从事相关治疗、研究的专业医生进行检查,能更准确地给患者确诊。

吴俊杰

血型解码健康:A型注意保暖

血型决定一个人的抗病能力以及营养需要。下面,我们一起去解码血型与健康的关系,通过血型了解自己的健康问题,以便养生保健。

A型篇

提高免疫力 注意保暖

健康隐患:脑梗塞、偏头痛、冻疮消化系统疾病

为健康加分策略:

提高免疫力 A型血人的免疫力相对于其他血型的人来说比较弱,尤其在秋冬季,提高免疫力对于A型血人的健康至关重要。

注意保暖 一般来说,在环境气温低于10℃时,末梢小血管才开始收缩,而A型血的人在气温12℃时,末梢小血管就开始收缩。所以,进入冬季应注意保暖。

多吃素食 A型血的人对植物性食物的代谢能力高,而对于动物性食物代谢就比较慢,所以多吃素食,减少肉食的摄入量,才能真正地增强免疫系统功能。

B型篇

调理慢性疲劳综合征

健康隐患:慢性疲劳综合征、流行性感冒、腹泻、痢疾、肥胖

为健康加分策略:

甘草酸枣饮 中草药对B型血的人尤为重要,其中,以甘草为最佳,增强自身免疫系统的功能,有抗病毒的作用。

不妨尝试一下甘草酸枣饮:甘草、茯苓、酸枣、白糖放入锅中,加适量水,用大火煮沸后改用小火煮30到40分钟,离火后浸泡半天;将酸枣捞出,沥干汁液,晾晒1天。晒至7成干时,将锅中剩余的汁液分2到3次喷洒在酸枣表面,搅匀后即可食用。

打太极拳 B型血的人最适合做中等强度的运动,在运动中既可消除压力的影响,又可以增强人体的各种生理机能。如打太极拳是B型血人不错的选择。

多吃羊肉 B型血的人一般都能很好地消化吸收动物蛋白质,比如,羊肉和兔肉对B型血的人是非常有好处的,它可以增强免疫系统功能。不仅如此,适当补充含镁的食物,比如松子、榛子、龙眼,都可以增强免疫系统功能。

O型篇

补充营养 多吃瘦肉

健康隐患:甲状腺功能不稳定、糖尿病、胃酸、亚健康

为健康加分策略:

多吃瘦肉 O型血的人吸收能力很强,特别是高蛋白食物,比如肉类食物,其养分能在体内得到最好的吸收。但需要注意的是,肉类食物一定以瘦肉为主,少吃肥肉,以防止发胖。

保持睡眠规律 O型血的人都属于"养精蓄锐"型,所以睡眠规律对于他们来说非常重要,可以有效地降低亚健康的几率。坚持在晚上11点前入睡,可以让每一天都有充沛的体力。

AB型篇

调整消化功能控制体重

健康隐患:消化不良、呼吸系统疾病、心脏病、肥胖

为健康加分策略:

控制体重 降低体内胆固醇、减重是很多AB型血的人所要面临的问题。

远离烟酒 在平日的生活中,烟、酒对于呼吸道的刺激,在AB型血的人中危害最大,所以要严格控制。

不宜吃过敏性食物 在所有血型中,AB型血的人患过敏性哮喘的比例最高,所以一切过敏性食物都要谨慎食用,比如鱼、虾、巧克力、羊肉等,以避免过敏性疾病的发生。

据《家庭保健报》

资讯

吃黑巧克力 瘦身又护心

吃黑巧克力瘦身,目前正风靡全球。黑巧克力带来的魔力,不仅仅给女性带来美丽的曲线,同时也给所有的人带来护心的秘器。

许多科学研究已显示,食用黑巧克力对心脏有利。黑巧克力为何具有这一特殊的功能?瑞典研究人员在新一期美国《心血管药理学》杂志网络版上发表论文,对此进行了详细阐释。研究人员的报告称,黑巧克力含有的可可黄烷醇等有益成分能抑制血管紧张素转化酶,从而起到保护心脏的作用。研究人员解释说,血管紧张素转化酶是人体荷尔蒙系统不可缺少的物质,起到调节血压的作用。血管紧张素转化酶水平过高易导致动脉硬化和其他心血管疾病。当血管紧张素转化酶被抑制后,血压会随之降低。

这是研究人员在对16名20至25岁的志愿者进行研究后得出的结论。研究人员首先测量志愿者血液中血管紧张素转化酶水平,然后让他们食用75克黑巧克力(可可含量为72%)。接着在30分钟、1小时和3小时之后,研究人员分别测量志愿者血液内血管紧张素转化酶的水平。研究发现,在进食黑巧克力3小时后,志愿者血液内的血管紧张素转化酶水平降低了18%,这一下降幅度相当于服用了控制血管紧张素转化酶的药物。

樊娟 整理

健康大讲堂

主题:投资健康 享用生命

时间:12月15日(星期三)下午13:30

地点:四川省科技馆五楼学术报告厅(天府广场旁)

主讲嘉宾:黄建始

北京协和医学院流行病学教授、公共卫生学院院长、博士生导师,《健康管理》杂志主编。国内最早开展健康管理理论和实践研究的学者之一,曾参与国家《健康管理师》职业的筹备工作和国家《健康管理师》职业标准的制定,是《中国健康管理相关机构现状调查报告》主要执笔人。现任中华医学会健康管理学分会副主任委员,《中华健康管理学》杂志副主编和数家学术期刊的编委和多家学术团体的常委/副主委。

针刀治疗股骨头坏死故事之一

辗转求医"股骨头"终于康复 扔掉拐杖 他重新顶起一个家

2010年的4月20日,一封从自贡市寄来的感谢信送到了四川康骨医院客户部。薄薄的几页纸,字里行间却透出对医护人员的深深感谢之情。写感谢信的患者名叫王涛(化名),现年39岁,他患双侧股骨头坏死,曾辗转多家医院求治却未能治愈,在四川康骨医院进行3年针刀保守治疗后,基本痊愈。谈到他的曲折求医经历,他说股骨头坏死疾病本来就难治,虽然自己治疗走了很多冤枉路,但最后能到四川康骨医院治好,已经是十分幸运了。

3个月换3家医院
"股骨头坏死"难倒医生急坏病人

行走不便,生活自理困难,心头充满焦虑,患上股骨头坏死后王涛的状态非常糟糕。"我是一家饭店的厨师,2005年春节过后,我正常走路都十分困难,坚持上班一个月后,起床都成问题,只能找老板把工作辞了,和家人一起找医院治病。"王涛说,当他查出患有股骨头坏死后,根本不敢相信这种"怪病"会发生在自己身上,但人必须要面对现实。

王涛首先到市里的医院做了两次介入治疗,疗效不明显,又于2006年6月到成都一家骨科专科治疗,采用敷药、理疗等方法治疗了两个月,仍然没得效果。半年下来,家里人为了他的病四处寻医问药,伤透了脑筋,王涛当厨师几年辛苦攒下的积蓄也快见底。"这种病怎么这么难治?怎么老治不好呢?自己这么年轻难道就这样残废了吗?"王涛的焦虑越来越重,看着年迈的双亲、幼小的孩子、瘦弱的妻子,想着自己正值中年,正是为家里添砖加瓦的时候,现在却成了家里的拖累、负担,甚至把孩子上学的钱都花了,他心头的愧疚感越来越重。

怕治疗无效
他不愿信医生不去医院治病

看到王涛变得一天比一天沉默,家里人都积极鼓励他,帮他树立战胜疾病的信心。同时,家里人发动所有亲友资源,四处找人打听,听说有股骨头坏死患者康复的消息后他妻子还亲自去了解。通过多方打听,王涛的妻子得知四川康骨医院治疗股骨头坏死效果显著,一再让王涛到该院治疗。"一想到这么多年四处求医无果,家里的钱也因治病所剩无几,我觉得自己的病治不好了,花冤枉钱还不如把钱留给孩子读书。"王涛说起那段拒绝就医的经历感慨颇深,一个月后他最终被妻子和朋友们的坚持说动了,同意到医院看看。在妻子的陪同下,他抱着试一试的心理,一瘸一拐的到了四川康骨医院。

几个疗程后症状好转
3年针刀保守治疗后回归正常生活

在四川康骨医院,经过治疗股骨头坏死专家翟川江主任仔细的检查诊断后,告诉他,采用针刀加中药植入治疗,效果是会很好的,让他树立信心,配合治疗。就这样王涛抱着试一试的态度同意进行治疗。

"没想到第一次做完针刀治疗,感觉疼痛消失很明显,这加深了我对针刀治疗股骨头坏死的信心。"王涛通过翟主任对骨坏死病的详细讲解和精心治疗,他坚持治疗了几个疗程,感觉症状有明显好转。2009年11月,当王涛再次来到四川康骨医院复诊时,拿着新照的x光片,翟主任愉悦的告诉他:"小王,恭喜你!你的股骨头坏死已经从原来的3期,好转到现在的1期,相信不久,你就可以丢掉拐杖,行动自如了。"翟主任说没问题,那就应该没问题了,王涛心头无比的高兴、激动。现在,王涛身体早已恢复了正常,他也找到了新的工作,孩子也顺利的进入了高中。对康骨医院,他心头充满感激,正如他在感谢信里最后写到,祝福四川康骨医院,希望医院院越办越好!为更多的股骨头坏死患者带来福音!

相关链接

翟川江主任博客开通,更多有股骨头坏死的疾病知识,均可登录博客浏览,更可直接留言咨询翟主任。博客地址:http://blog.sina.com.cn/zhaichuanjiang据悉,四川康骨医院在建院十周年之际,为感恩客户,回馈社会特推出"股骨头坏死会员终身免费治疗",活动正在火热进行中,在2010年12月31日之前加入可享受6折优惠!详情请拨打咨询热线:4006-088-999、028-87059333。医院地址:成都市二环路西一段106号(清水河大桥侧)。医院网址:www.sckg.cn。

名医面对面

专家:

四川康骨医院 股骨头专家翟川江主任

话题:股骨头坏死针刀保守治疗

股骨头坏死,应该如何治疗?保守治疗的优势在哪?不妨听同我省骨科专家的讲解。

治疗股骨头坏死 患者盼望新方法

股骨头坏死与骨质增生、腰椎间盘突出、关节炎等骨关节、关节炎等骨关节疾病是不同的,其本质是由多种原因引起的股骨头血液中断、细胞坏死,以后又在自身体重的作用下导致股骨头塌陷、碎裂、畸形,继而引起髋臼软骨的继发性破坏。外伤导致的股骨颈骨折是骨坏死最常见的原因,尤其是头下型骨折坏死率很高。非创伤性骨坏死主要因长期使用激素、长期大量饮酒及血液功能异常引起。近年来由于交通事故频繁、激素滥用,加上酗酒,患骨坏死的病人明显增多。

股骨头坏死的主要临床表现为:髋关节疼痛和跛行,疼痛多呈渐进性,最先出现在髋关节或膝关节。在髋关节又以内收肌痛(腿跟痛)出现较早。疼痛呈持续性或间歇性,如双侧病变可出现交替性疼痛。疼痛常因久站、行走而加重,服用止痛剂或卧床休息后可以减轻。四川康骨医院翟川江主任说道,长期使用糖皮质激素、长期酗酒、有髋部外伤史者,是股骨头坏死的高危人群,当有以上关节不适,疼痛症状时,要尽早到正规医院通过X光片、CT片或磁共振检查以便确诊。

治疗不换关节 针刀治股骨头坏死受关注

研究发现,未经有效治疗,约80%的坏死股骨头会在发病后1—4年内进展至股骨头塌陷。股骨头一旦出现塌陷,大多在两年内会进展到关节损毁,这时候要么进行人工关节置换,要么残疾。据悉,目前我国大概有300万患者适合关节置换,但每年接受手术的实际病人只有约3万例,还不到1%。究其原因,经济受限是一方面,还有的担心手术失败,另外,大量年轻患者,小儿患者不适合手术。

翟主任说,由于人工关节置换后的长期疗效难以确定,很可能在10—15年后需要再次置换,因此股骨头坏死对中青年的危害甚于老年人。四川康骨医院的骨病专家在长期临床实践中探索出一套治疗股骨头缺血性坏死的方法:针刀松解加纯中药,并配合内服外敷中药,中西药结合进行治疗。

临床实践证明,采用该方法治疗股骨头坏死效果明显,早期患者可以康复,中晚期患者骨坏死情况能得到有效控制,关节功能明显改善。翟主任解释说,针刀的作用在于将韧带、肌肉挛缩结节、髋关节囊壁切割开,解除肌肉痉挛,给髋关节腔减压,使患者的疼痛减轻或消失。对早期坏死可改善微循环,为坏死骨头的修复创造条件。药物具有活血化瘀的功效,能使坏死的骨组织逐渐修复,促使周围组织及关节软化,在外敷的药物起效、股骨头微循环开始改善后再内服药物,效果更好。

研究目标:让特色疗法走向世界

针刀治股骨头坏死不仅得到患者的认可,也引起了医学界的广泛关注。我国著名针灸专家、世界针灸学联合会终身名誉主席王学苔教授评价说:针刀疗法创伤小而作用大,能够治疗按照传统方法治不了的病,像股骨头坏死等,是非常有特色的。有关专家在对四川康骨医院保存的股骨头坏死的病例和X光片进行对比研究后发现,采用这套独特的治疗方法,不仅可以改善股骨头的血液循环,还可促进新骨生长。

研究证明,采用该方法,处于早期的年轻患者、小儿,有60%的人坏死骨头得到修复重建,效果最好;有90%的患者症状减轻,功能改善,骨坏死得到控制,实现了保留原骨的目标;有5%的患者骨坏死进度得到延缓;只有3%—5%的激素依赖者效果较差。而要保住股骨头坏死患者自身的关节,最主要是早期诊断、早期治疗是关键。

及时了解本地民生资讯,合理安排生活出行,请订阅华西手机报-联通民生短信业务!中国联通手机用户发送MS到10628566,每天一条,每月仅需2元,详询028-65855799。华西手机报联通彩信版G网用户订阅方式:发送JH到10628566订阅新闻精华版,发送XY到10628566订阅校园版3元/月;发送MS到10628566订阅民生版2元/月。华西手机报电信订阅方式:华西精华:发D到10659492711定制,资费3元/月,不含通信费;华西娱乐:发D到10659492709定制,资费3元/月,不含通信费;华西风尚:发D到10659492710定制,资费3元/月,不含通信费;便民快讯短信版:发B到10659492216定制,资费1元/月,不含通信费。