

全科医学：让您拥有贴心的家庭医生

▲ 高州市大井镇中心卫生院 胡晓跃

在快节奏的现代生活中，健康问题日益受到人们的关注。而全科医学，作为一门新兴的医学学科，正逐渐走进人们的生活，成为我们健康的守护者。全科医学究竟是什么？今天，就让我们一起从科普的角度，来揭开全科医学的神秘面纱。

在医学领域，全科医学作为一门独特的综合性医学专业学科，正逐渐受到越来越多人的关注。它以其广泛的医学知识面、综合性的诊疗能力和人性化的服务理念，成为了人们生活中不可或缺的“家庭医生”。

什么是全科医学

全科医学，又称家庭医学，是一门综合性的医学学科。它面向个人、家庭与社区，整合了临床医学、预防医学、康复医学以及人文社会学科的相关内容。全科医生不仅掌握广泛的医学知识，还具备丰富的临床经验，能够为患者提供全方位、连续性的医疗服务。涵盖了各种年龄、性别、各个器官系统以及各类健康问题或疾病。其服务内容贯穿人的

生命周期，包括妇女围产期保健、新生儿保健、儿童保健、青少年保健、中年期保健、老年保健，乃至濒死期与死亡照顾。全科医生能够处理各种常见疾病和慢性疾病，如感冒、高血压、糖尿病等。同时，他们还能够为患者提供预防保健建议，帮助患者建立健康的生活方式。此外，还能为患者进行长期管理，确保患者的健康状况得到持续关注。全科医学注重基层医疗服务的普及和健康管理，旨在提供全面、连续的医疗服务，提高社区居民的健康水平。

全科医生的特点

全科医生是居民健康的“守门人”，他们不仅擅长处理内科、外科、妇科、儿科等常见疾病，还注重疾病的预防、心理干预以及健康管理。他们能为患者梳理繁多的检查报告、杂乱的口服药物，为患者制定个体化的诊疗方案，并指明专科随访方向。全科医学的核心在于以患者为中心，重视人胜于疾病。全科医生关注患者的整体健康状况，从小到老，针对各

个年龄、各个器官系统的各类问题，提供个性化的诊疗方案。他们不仅关注疾病的诊断和治疗，还注重疾病的预防、康复以及健康教育等方面。全科医学提供的是集预防、医疗、保健、康复、健康教育于一体的卫生服务，实现了防治与康复相结合，临床治疗与心理治疗相结合，院外服务与院内服务相结合，卫生部门与家庭、社会服务相结合。

全科医学在现代社会的重要影响

在现代社会中，全科医学发挥着越来越重要的作用。首要的是提高医疗质量，全科医生具备广泛的医学知识和技能，能够为患者提供全面、连续、个体化的医疗服务。他们不仅能够对常见病、多发病进行诊治，还能够对罕见病、复杂疾病进行初步诊断和治疗，并及时转诊患者到相应的专科医生处。这大大提高了医疗质量和诊疗效率。其次就是降低医疗费用，由于全科医生具备广泛的医学知识，他们能够对患者进行综合性的诊断和治疗，减少患者就医的次数和费用。同

时，全科医学的发展还可以避免患者在不同科室之间来回奔波，减少不必要的检查和治疗，从而降低医疗费用。再次就是改善人民健康水平，全科医学注重疾病的早期预防、及时诊断和治疗，以及疾病的病程管理。全科医生通过为患者提供全面的医疗服务，可以有效地提高疾病的早期诊断和治疗率，降低疾病的发病率和死亡率。最后，他们还可以为患者提供健康教育和慢性病管理等服务，帮助患者改善生活方式、提高健康水平。通过与患者的深入沟通和了解，能够更好地理解患者的需求和期望，为患者提供更加贴心、个性化的医疗服务，还有助于增强患者对医生的信任和满意度，促进医患关系的和谐。

全科医学作为一门独特的综合性医学专业学科，在现代社会中发挥着越来越重要的作用。它以其广泛的医学知识面、综合性的诊疗能力和人性化的服务理念，成为了人们生活中不可或缺的“家庭医生”。未来，随着医疗改革的深入推进和人们健康需求的不断增长，全科医学将迎来更加广阔的发展前景。

关节咔咔响，是病吗？

▲ 山东省烟台市烟台山医院 张浩

您是否有过这样的经历：掰掰手指“啪啪”响、下蹲时膝盖发出“咚”的一声……这些清脆的声响，常常让人担心自己的关节是不是出了什么问题。今天，就让我们一起来揭开关节弹响的神秘面纱，看看这究竟是正常的生理现象，还是疾病的预警信号。

关节弹响的常见原因

关节弹响的原因可以分为生理性和病理性两种：

（一）生理性弹响

气体逃逸：这是最常见的弹响原因。我们的关节腔内存在着一种叫做“滑液”的液体，它起到润滑关节的作用。滑液中溶解着一些气体，例如氮气、氧气等。当我们活动关节时，关节腔内的压力发生变化，这些气体会以小气泡的形式释放出来，从而产生弹响。

肌腱滑动：肌腱是连接肌肉和骨骼的组织，当我们在活动关节时，肌腱可能会在骨骼表面滑动，从而产生弹响。这种情况常见于肩关节、膝关节等。

关节活动度大：有些人天生关节比较灵活，活动度较大，也容易出现弹响，这属于正常现象。

生理性弹响的特点是：

- 声音清脆、单一。
- 没有明显的疼痛和不适。
- 活动后弹响可能消失。
- 不伴有关节肿胀、活动受限等症状。

（二）病理性弹响

关节软骨损伤：关节软骨是覆盖在骨骼表面的一层光滑的组织，可以减少关节摩擦。当关节软骨发生磨损、损伤时，关节表面就会变得粗糙不平，活动时容易产生弹响，并伴有疼痛、肿胀等症状。

关节滑膜炎：关节滑膜是包裹在关节腔周围的一层薄膜，可以分泌滑液。当关节滑膜发生炎症时，会导致关节腔内积液增多，

关节活动时也会出现弹响，并伴有疼痛、肿胀、活动受限等症状。

关节韧带损伤：关节韧带是连接骨骼的组织，可以维持关节的稳定性。当关节韧带发生损伤时，会导致关节不稳，活动时容易出现弹响，并伴有疼痛、肿胀、无力等症状。

其他疾病：一些其他的疾病，例如骨关节炎、类风湿关节炎等，也会导致关节弹响。

病理性弹响的特点是：

- 声音沉闷、不规则。
- 伴有明显的疼痛、肿胀、活动受限等症状。
- 弹响持续存在，甚至加重。

如何判断关节弹响是否需要就医？

如果您的关节弹响符合以下情况，建议及时就医，排查病理性原因：

- 伴有明显的疼痛、肿胀、活动受限等症状。
- 弹响持续存在。
- 影响到日常生活和工作。

如何保护我们的关节？

关节是我们身体重要的组成部分，保护关节健康至关重要。以下是一些保护关节的小贴士：

- 保持合理的体重，减轻关节负担。
- 选择合适的运动方式，避免关节过度负荷。
- 注意运动前的热身和运动后的拉伸。
- 保持正确的姿势，避免关节损伤。
- 合理补充营养，增强关节健康。

关节弹响是生活中常见的现象，大多数情况下是生理性的，无需过度担心。但如果出现疼痛、肿胀等症状，或弹响持续存在，则建议及时就医，排查病理性原因。保护关节健康，从日常生活做起，让我们远离关节疾病的困扰。

骨关节炎患者的运动与饮食指南

▲ 山东省邹平市人民医院 刘斌

骨关节炎，一种常见于中老年人群的慢性疾病，其特征是关节软骨的退行性变和继发性骨质增生。对于骨关节炎患者来说，合理的运动和饮食是缓解症状、延缓病情进展的重要措施。本文将详细介绍骨关节炎患者的运动与饮食指南，帮助患者更好地管理自己的健康。

运动指南

慢走 慢走是一种简单易行的运动方式，对于骨关节炎患者来说非常适宜。患者可以选择在平坦的道路上，每天进行半小时左右的慢走。在慢走过程中，患者要注意保持正确的姿势，避免过度弯曲膝盖或扭曲腰部。同时，可以边走边活动肘、腕以及手的各个小关节，有助于预防关节和韧带的僵硬老化。

骑自行车 骑自行车是骨关节炎患者的另一个好选择。在骑车过程中，身体大部分重量都压在坐垫上，膝关节受力相对较少。同时，骑车可以保持关节的活动度，增强关节周围肌肉的力量。但需要注意的是，患者要控制骑行速度，避免过快导致关节受伤。此外，车上不要载重物，每天骑车的时间控制在2小时左右为宜。

伸曲运动 伸曲运动是一种简单有效的锻炼方式，适合骨关节炎患者在床上进行。患者可以在每天早晨醒来后和晚上入睡前，有节奏地活动上肢和下肢的关节。先活动上肢，让肩、肘、腕、指关节内旋、外旋、上下左右伸曲；然后再按同样的方法活动下肢。每次坚持半小时左右，直到身上微微出汗方可停止。长期坚持下来，可以延缓关节和韧带的衰老。

游泳 游泳是一种全身性的运动方式，对于骨关节炎患者来说具有很大的益处。在游泳过程中，身体漂浮在水中，关节不承受体重，所受负荷小。同时，游泳的动作（如蛙泳）又能保证关节的活动并锻炼肌肉力量。但需要注意的是，有心脏病及

体质差的患者不建议去游泳。

广播体操 广播体操是一种慢性运动方式，适合骨关节炎患者在日常生活中进行。通过广播体操的锻炼，可以使全身的骨骼以及肌肉得到活动，延缓关节和韧带的衰老速度。患者可以在家中或户外空旷的地方进行广播体操的锻炼，每次坚持20~30分钟即可。

饮食指南

多吃含硫的食物 骨骼、软骨和结缔组织的修补与重建都要以硫为原料，同时硫也有助于钙的吸收。因此，骨关节炎患者应多吃含硫的食物，如芦笋、鸡蛋、大蒜、洋葱等。

多吃含组氨酸的食物 组氨酸有利于清除机体过剩的金属。骨关节炎患者可以多食用含组氨酸的食物，如稻米、小麦和黑麦等。

多吃富含胡萝卜素、黄酮类、维生素C和E以及含硫化合物的食物 这些食物具有抗氧化和抗炎作用，有助于缓解骨关节炎的症状。患者可以多食用这些食物，如胡萝卜、菠菜、番茄、柑橘类水果等。

少吃肉类，多吃蔬菜 肉类食物中含有较多的酸性物质，容易导致体内酸碱失衡。而蔬菜中富含植物有机活性碱，能迅速排除体内酸性物质，达到体液的酸碱平衡。因此，骨关节炎患者应少吃肉类，多吃蔬菜。

多吃富含抗氧化能力的食物 抗氧化能力强的食物有助于清除体内的自由基，减轻关节炎症。患者可以选择藕、姜、油菜、豇豆、芋头、大蒜、豆角、西兰花等蔬菜；以及山楂、番石榴、猕猴桃、桑葚、草莓、芦柑、橙子、柠檬等水果进行食用。

总之，合理的运动和饮食对于骨关节炎患者来说至关重要。通过本文的介绍，相信患者已经对骨关节炎的运动与饮食指南有了全面的了解。在日常生活中，患者应积极采取措施进行锻炼和饮食调整，以缓解症状、延缓病情进展。同时，患者还应保持良好的心态和生活习惯，积极面对疾病挑战。