

骨关节炎的治疗方法

▲ 三台县中医骨科医院 李光明

在生活中，骨关节炎是人们经常遇到的一种疾病，尤其是一些行动不便的中年人、步履蹒跚的老年人，给日常生活带来严重的困扰。骨性关节炎起病缓慢，无全身症状。通常为多关节发病，也有单关节发病者。受累关节可有持续性隐痛，活动增加时加重，休息后好转。疼痛常不严重，气压降低时加重，故与气候变化有关。有时可有急性疼痛发作，同时有关节僵硬感，偶尔可发现关节内有磨擦音。久坐后关节僵硬加重，但稍活动后反而好转，有人称之为“休息痛”。虽然发生机制未明确，但是多个专家指出本病是由于关节畸形、创伤、肥胖、年龄增长等多种因素共同作用造成结果，表现为关节僵硬，劳累/受凉时尤为严重，若不及时予以治疗，会导致病情加重，症状越发明显，几乎每1~2年急性发作一次，可见关节轻微肿胀/腔内少量积液，最终限制患者肢体活动，降低生活质量。

因此，积极有效治疗骨关节炎显得十分重要。

骨关节炎的治疗方法

专家指出，无论是早期骨关节炎，还是晚期关节炎，都需要采用药物疗法。目前，氨基葡萄糖+钙剂+硫酸软骨素方案已被公认是骨关节炎的有效疗法。

一般情况下，病情较轻的患者可通过此疗法进一步控制病情进展，缓解症状。而病情加重的患者可考虑使用透明质酸（透明质酸钠）腔内注射疗法，达到润滑关节、控制组织炎症反应、保护关节软骨、减轻疼痛、提高关节活动度等目的。氨基葡萄糖可以促进聚氨基葡萄糖的合成，避免软骨基质的软化、胶原纤维结构的破坏，从而降低骨关节炎的发生风险，保护软骨细胞，维持关节活动。钙剂的使用则能够促进骨密质的增加、维持骨骼的韧性。

根据上述分析，可以看出氨基葡萄糖+钙剂+硫酸软骨素方案具有标本兼治作用。除此之外，如果患者病情进展至晚期，并且经过药物治疗无效，则考虑开展外科手术，例如关节镜下关节清扫术，但有部分专家却认为该术式的近期效果是值得肯定的，但远期效果仍无法确定。所以，考虑采用关节置换手术，确保提高患者治疗效果，改善临床转归及预后。但在工作中，务必严格掌握关节置换手术的手术指征，包括影像学检查显示关节损害、中到重度持续疼痛、保守治疗无效等。除此之外，该术式也对操作者提出了更高的要求，医生务必具备丰富的收缩操作经验及熟练掌握操作流程等。

生活中的保健方法

骨关节炎在生活中需掌握以下方法，才能有效的预防和保健骨关节：（1）运动锻炼，要求患者根据机体耐受度，多

参与有氧运动，包括广播体操、广场舞、打太极、散步，增强体质，提高抗病能力，注意劳逸结合，避免造成其他意外事件。（2）培养健康生活方式，例如早睡早起、戒烟戒酒、少刺激性食物、多吃新鲜蔬菜瓜果等。（3）加强保暖，疼痛是骨关节炎患者的常见表现，一般出现在天气潮湿时，为此建议患者在平时多注意天气变化，适当增减衣物，以减轻关节疼痛。如果患者外出回到家中时发现身上的鞋子/袜子已经湿了，建议立即更换新的干燥鞋子/袜子，避免寒气由较低进入体内。骨关节炎对人体健康的危害性较大，本文对骨关节炎相关知识进行了整理分析，希望能够进一步加深大家对骨关节炎的认识，增强自我保护意识，积极配合治疗，从而延缓病情进展，改善临床转归及预后。希望患者在生活中尽可能做好与疾病有关的日常保健，尽最大努力降低骨关节疾病带来的不良影响。

小儿感冒的科学护理

▲ 四川省隆昌市人民医院 胡时先

对于很多家长来说，孩子一旦感冒就会非常着急，为了尽快摆脱疾病的困扰，要学会正确护理，当孩子得了感冒，要怎样去护理呢？想必是很多家长想要知道的事情，接下来给大家介绍一下具体方法。

注意保暖

很多孩子感冒都是由于受了风寒引起的，尤其是在秋冬季节的时候，温度会骤然下降，家长带孩子出门，如果没有保暖，容易出现咳嗽、流鼻涕等情况。孩子和成人不同，他们的抵抗力比较弱，容易受到外部环境的影响，所以要特别注意。在外出的时候先要掌握天气情况，可以适当的增添衣物。在夏季的时候气温比较高，为了给孩子降温，很多家长会选择开空调，但如果温度过低也容易出现感冒，所以要合理的控制。孩子和大人对外界温度感受有所差异，我们觉得不是很冷，但是对孩子来说可能非常冷了，所以要确保他们温暖，才能从根本上防止感冒发生。

合理饮食

当孩子感冒了，就会表现的不想吃东西，出现恶心、呕吐等症状，为了缓解这种情况，必须要做到科学饮食。坚持少食多餐的原则，吃一些比较容易消化的食物，可以减轻肠胃负担，喝一些新鲜果汁有助于病情恢复。感冒时要补充维生素A，适宜吃的食物有柿子、胡萝卜等，富含铁的食物有动物血、奶类、蛋类、菠菜、肉类等，富含维生素C的食物有西红柿、红辣椒、红萝卜、红枣、红薯等。很多孩子有挑食的习惯，不利于身体健康成长，家长要给他们制定健康饮食计划，补充身体所需的营养，可以让身体快速恢复到健康状态。要多喝水，可以增加机体细胞代谢，促进体内毒素的排出，在最短时间内恢复到健康状态。

环境适宜

对于相对密闭的生活空间，在孩子感冒

期间要注意通风，可以呼吸新鲜空气，能够让孩子出汗从而起到降温的作用。不能直接对孩子进行吹风，这种做法是错误的，会导致血管收缩，导致病情恶化。在感冒时要注意休息，创建一个安静、舒适的环境，确保有足够时间睡眠，不能大声说话。家长可以给孩子讲故事或者听音乐，让他们保持乐观的心态，有助于病情的恢复。孩子的被褥不能太厚，穿衣应该宽松一点，对出汗和散热有很大的帮助。当孩子出汗之后要及时的擦拭，以免受凉导致病情加重。

局部散热降温法

降温时，很多家长都会对孩子的头部冷湿敷，这是最常见的方法。整个过程中家长要密切观察，应该及时更换冷湿巾，确保可以达到降温作用。在脖子、腋下要放置冰袋，这些部位血管比较密集，对于降温可以更快发挥出有效作用。另外，也可以给他们洗温水澡，同样可以起到降温效果，但是在冬天的时候由于温度比较低，要尽量减少洗澡的次数。在物理降温疗法没有作用的时候，再考虑服用感冒药。

日常注意事项

引导孩子养成良好生活习惯，要做到勤洗手，不能用手去揉眼睛，防止感冒病毒的感染。不要带孩子去人多的场所，尤其是一些患有感冒的人群，要避免接触，否则容易感染。如果家长患上了感冒，不能直接对孩子打喷嚏、哈气、咳嗽，可以戴上口罩。在家里面要禁止吸烟，孩子吸入有毒气体会加重病情，将孩子的健康放在第一位。孩子一旦感冒发烧，家长就急于治疗，会服用各种药物。在这里提醒广大家长朋友们，药物服用是有一定原则的，要听从医生的建议，不能擅自停用或者服用其他药物，这都是不可以的，必须科学合理的用药，才能恢复健康状态。

慢性支气管炎的治疗方法

▲ 沙湾区人民医院 朱兰英

慢性支气管炎是气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。临床上以咳嗽、咳痰或伴有气喘等反复发作作为主要症状，每年持续3个月，连续2年以上。早期症状轻微，多于冬季发作，春夏缓解。晚期因炎症加重，症状可常年存在。老年人是高发群体，该疾病具有病程缓慢、隐潜起病等特点。患者在发病后会出现咳痰、咳嗽等症状，特别是在清晨比较明显，痰液呈白色粘液泡沫状，具有粘稠性不易被咯出，在受寒或是感染后症状会急速加剧，并出现痰量增多的情况，严重影响患者的生活质量。

慢性支气管炎的症状

1、咳嗽：慢性支气管炎患者最常见的症状是咳嗽，如果不及时治疗有加重的倾向。针对病症轻的患者来说，一般会在冬季节与春季发病。一般在每天清晨咳嗽比较严重，其他咳嗽时间比较少，针对症状严重的患者，会在一年四季发病，春季与冬季咳嗽会加重，晚上与早上会有阵咳情况出现。
2、咳痰：慢性支气管炎患者会在早上起床后症状比较明显，痰液粘稠呈现白色粘液泡沫状，患者机体在受到感染或是受寒之后咳嗽会变严重，同时痰量也会随之增多。当病情加重，甚至还可能会出现气短不稳，有黄色脓性痰排出等现象，由于痰黏度会随之增加，因此很难将其咳出，从而出现连续剧烈的咳嗽的情况，甚至还有患者有痰中带血的情况。
3、气喘：当慢支炎合并呼吸道感染时，细支气管黏膜会出现充血水肿的状况，从而致使痰液阻塞在呼吸道，进而有气喘、呼气不顺畅的情况。当慢性支气管炎患者同时伴有呼吸道感染情况时，会出现气喘的情况，同时细支气管黏膜会有充血水肿的症状出现，从而导致粘液将呼吸道阻塞，并伴有支气管管腔狭窄，从而出现呼吸不

畅、气喘等情况。

慢性支气管炎的治疗

1. 慢性迁延期和急性发作期治疗：①感染控制：比较常见的细菌感染有奈瑟氏菌、肺炎链球菌等，对于该类患者可以口服喹诺酮类、青霉素类药物。严重感染者可以服用头孢呋辛等，也可口服新一代大环内酯类的抗生素。一般来说抗菌治疗疗程是7天到10天。对于病情好转的患者在选择抗生素时，应对其进行痰细菌培养药敏试验，根据试验结果进行。②解痉平喘：在治疗时，可以选用β₂-受体激动剂、氨茶碱等。针对有阵发性咳嗽症状同时伴有支气管痉挛症状的患者，可采用支气管舒张剂进行治疗，对清除痰液有利。③茶疗养生：针对患有支气管炎的患者来说，茶疗养生特别重要，古方甘贝草茶比较适合对该疾病茶疗，甘贝草茶承接了古老茶疗养生精髓，主要原料为各类天然草本。其具有较高的营养价值，同时具有清肺热、补中气的效果。针对慢性支气管炎患者的咳痰、经常性咳嗽、喘息有极大的药用价值。
2. 缓解期的治疗：①防止烟雾刺激或戒烟；②增强体质，提升抗病性：可使用转移因子、核酪等方式，以帮助患者避免反复性发作、感冒等症状。③注射疫苗：可为患者注射气管炎菌苗，需在发作季节之前注射。用药时间设置在发病季节前，可以连续用药三个月，从而帮助患者减少感冒及慢性支气管炎或是感冒发作。④增强体育锻炼：通过增强体育锻炼的方式提升自身身体素质，可按照自身身体情况，选择合适的体育锻炼项目，例如：五禽戏、太极拳等，在锻炼时一定要坚持，从而才能提升机体抗病性，以无明显心跳加速、气急、过分疲劳为度为活动基础。对于缓解期慢性支气管炎患者，适当进行体育锻炼，可将机体免疫能力与心、肺贮备能力提升。