

股骨头坏死的认知误区

▲ 绵阳市安州区人民医院 孙军

股骨头坏死也称骨头无菌性坏死，股骨头坏死会给患者造成重大的影响，使患者不能正常行走，也失去了劳动能力，但是关于股骨头坏死，很多人存在一些误区。

股骨头坏死的病因

通常情况下，股骨头坏死的病因不外乎有两种，第一种原因是发生在股骨胫骨折复位不良的治愈情况下，患者的股骨头内的负重骨小梁转向负重区承载应力降低，从而导致患者出现应力损伤，因此股骨头坏死总是发生在患者骨折愈合处。第二种原因是骨组织自身引起的病变，最常见的是慢性酒精中毒或者糖皮质激素引起的骨坏死，最终导致患者的骨组织再生修复能力出现障碍。

股骨头坏死带来的危害

早期危害 对于股骨头坏死的患者而言，早期给患者带来的危害并不严重，患

者会出现骨细胞部分死亡，甚至出现断裂带，但这种情况出现的比较少，如能及时接受治疗，股骨头坏死就不会塌陷和变形。

中期危害 如果患者的股骨头坏死发展到中期，那么就会给患者带来一定的影响，如果患者的股骨头塌陷在2mm以内，患者就会出现跛行，如果股骨头塌陷超过2mm，那么患者股骨头的抗压能力就会降低，最终出现股骨头塌陷。

晚期危害 当患者的股骨头已经达到晚期，那么患者的骨细胞已经几乎没有任何抗压能力，导致患者无法正常行走，且患者无法进行日常的生活自理，给患者的心理造成重大的影响。

常见的股骨头坏死误区

手术风险高 对于股骨头坏死，大部分患者需要接受手术治疗，但一些人认为手术治疗风险高，而且手术治疗的寿命也有限。随着科技的发展，现在陶瓷股骨头的

出现已经使股骨头的磨损率得到降低。其次对于手术治疗后，患者的假肢可以使用15~20年的寿命，且手术后患者在一个月内就可以恢复关节功能。

股骨头坏死是无法逆转的 对于股骨头患者而言，并非所有的股骨头坏死都是无法逆转的，患者股骨头出现了部分塌陷，只要有活性的股骨头就可以实现逆转，通常在医学中，只要采取有效的治疗方法，就可以去除死骨，使患者长出新的股骨头，从而可以彻底治愈患者的股骨头情况。

股骨头坏死不疼不用治疗 当患者患有股骨头坏死，患者偶尔会出现一些症状，这是股骨头坏死的早期症状，因此导致患者认为病情并不严重，认为休息一段时间即可，但往往因为这种错误的认知，使患者的病情会越来越严重，从而使患者的股骨头坏死早期危害发展到中期危害。

认为X光片检查没事就不必担心 这种认知是错误的，因为X光片很难发现早期的股

骨头坏死，通常是在患者发病6~12个月左右，X光片才能发现患者的股骨头坏死情况，因此对于股骨头坏死的患者，应该进行核磁共振进行检查，可以及时发现病情，这是因为核磁共振对缺血非常敏感，而股骨头坏死的患者，常见的就是缺血症状。

关节疼痛就是股骨头坏死 这种认知也是错误的，导致患者出现关节疼痛的原因有很多种，并非只有股骨头坏死才会引起患者关节疼痛，所以当出现关节疼痛的患者，应该去医院接受检查治疗，经过确诊后，方可确定是否患者有股骨头坏死。

核磁共振检查结果呈阴性 很多患者认为核磁共振的检查结果呈阴性就认为可以排除股骨头坏死，虽然核磁共振敏感性高，但是在临床检查上，仍然有一部分的股骨头坏死在超早期的检查中无法被发现，所以如果核磁共振检查的结构呈阴性，患者应该在检查后的1~2个月再次进行核磁共振检查，以确保检查诊断的准确性。

骨质疏松的治疗及注意事项

▲ 苍溪县人民医院 刘敏

当人们到了一定年龄段时，不可避免的会出现骨质疏松现象。骨质疏松又称为骨质疏松症，是多种原因引起的一组骨病，骨组织有正常的钙化，钙盐与基质呈正常比例，以单位体积内骨组织量减少为特点的代谢性骨病变。任何人群都有换骨质疏松的可能，但是以老年人以及绝经后的女性最为常见。主要临床特征有骨骼疼痛、易于骨折。

多数人认为补钙是预防骨质疏松的主要方式，其实这也是对骨质疏松的一种误区，了解骨质疏松治疗及注意事项很有必要。

骨质疏松的常见临床症状

疼痛 原发性骨质疏松比较常见的临床症状就是疼痛，主要集中于腰背处。患者很有可能会出现原因不明的腰背疼，当患者干重物时还会出现疼痛加剧的症状。

变矮、驼背 很多中老年人都会觉得自己要比年轻时“缩水”了，甚至还出现了驼背的现象，这通常也是由骨质疏松引起的。

骨折 骨折是骨质疏松最为严重的临床症状，症状较轻的只会对机体功能产生影响，症状严重者会出现伤残甚至死亡的可能。

心肺功能受损 患者可能会常感到心慌、受气，在爬楼梯、干重活时比较明显。

骨质疏松的治疗方法

一般治疗 患者需要注意营养的多样化，适当补充钙元素，可以从虾皮、紫菜以及牛奶等食物中获取每日所必须的钙元素。

基础药物治疗 基础药物治疗一般适用于症状较轻的患者，当患者从饮食中没有获取足够的钙元素时，通常会采用钙剂加维生素D的治疗方法。

特殊药物治疗 当患者已经确诊骨质疏松或出现椎体、髌骨骨折时就需要采用特殊药物治疗。一般会在基础药物治疗的基础上使用抗骨质疏松的药物。

外科手术 只有当骨质疏松的患者出现

骨折时才需要接受外科手术的治疗。

骨质疏松的注意事项

补钙 钙元素能够帮助人们保持骨骼健康。如果人们的骨质密度较低，那么在生活中就会出现骨质的现象，这主要是人们没有在日常饮食中获得足够的钙。很多人们都认为只有钙片才能为人体补充足够量的钙元素，其实生活中有很多常见的食物都能为人体补充相应的钙元素，比如说豆腐、虾皮等。

适当的运动 运动是人们维持机体健康一个重要途。当人们开始运动时不仅可以增强自身免疫力，而且可以强健骨骼。患者在进行强健骨骼的运动时可以选择负重活动，比如说跳舞、跑步等。人们在进行运动时体内的维生素D含量也会相应的增高，维生素D会使机体能够更好的吸收钙元素，从而对骨骼起到保护作用。因此，加强运动也是预防骨质疏松的一种良好措施。除此之外，年龄较大的患者应当调整自己的运动方式，尽量选择游泳、骑车等对关节损耗较少的运动，尽量避免需要消耗大量能量的运动方式。

减少补充钙补充剂 对于已经患有骨质疏松的患者来说，服用钙补充剂并不会降低骨折的发生风险。一般情况下，医生并不会建议患者通过钙补充剂来补充钙元素。因为这不仅会使生物利用率有所降低，而且会影响患者的饮食习惯。因此患者需要养成良好的饮食习惯，从食物中获取相应的钙元素，只有在没有获得足够钙元素的情况下，才能使用钙补充剂。

补钙和补充维生素D要双管齐下 维生素D将会影响患者对钙的吸收，如果患者体内缺少维生素D，那么将会大大降低钙剂的吸收率。患者可以每天晒15min左右的太阳，紫外线将会促进维生素D的产生。当然如果患者晒太阳的时间过长，那么将会对皮肤造成损伤，甚至可能会出现皮肤癌。

科学认识胸膜炎

▲ 阆中市人民医院 任琼芳

胸膜炎是由于受到了感染、心血管疾病、肿瘤等刺激到胸膜，导致脏、壁两层胸膜发生炎症的疾病，又被称之为“肋膜炎”。在患者的炎症消除后，患者的胸膜便会恢复正常，或者两成胸膜会相互黏连。而在临床症状上，多为胸痛、气急、胸闷等等现象。而严重的患者甚至会感到呼吸较为困难的现象，临床上该症状在青年人和小孩中常见。

胸膜炎的病因和类型

一般情况下，胸膜炎常由于感染因素或者其他疾病导致的感染所引起的，例如下列几种疾病便是常见的引发病症原因：肺炎；药物过敏；癌症；受到损伤，例如出现骨折等状况；类风湿性关节炎；由于气道，或者其他到达胸膜的刺激物；胰腺炎；结核病；寄生虫感染，例如阿米巴病。

胸膜炎的类型主要分为：纤维蛋白性胸膜炎；浆液纤维蛋白性胸膜炎；结核性胸膜炎；肿瘤性胸膜炎；化脓性胸膜炎；真菌性胸膜炎；结缔组织病胸膜炎；胆固醇性胸膜炎；乳糜胸；血胸。

胸膜炎的临床表现

渗出性胸膜炎中绝大部分都是急性疾病。而在临床上主要有胸痛、咳嗽、胸闷、气急，甚则呼吸困难的表现。而感染性胸膜炎或者由于胸腔积液导致的感染时，患者可能会出现恶寒、发热的现象。而如果患者的病情较轻，可能不会有临床症状。而由于不同的病因导致的胸膜炎，会出现原发疾病的临床表现。

在胸膜炎患者病发时，最为常见的便是胸痛。并且胸痛症状一般都具有突发性，程度差异也比较大，可能会出现不适，更严重的会出现刺痛的现象，但是有的患者只会在深呼吸或者咳嗽的时候出现，并且会由于长时间的深呼吸或者咳嗽而加重。而胸膜炎的另一个临床表现，结合中毒的主要症状为发热、畏寒、出汗、乏力、食欲不振、盗汗。

部分患者还会出现胸痛、干咳和呼吸困难。

胸膜炎的治疗方式

普遍性治疗法 绝大多数渗出性胸膜炎患者会有发热的症状，需要进行卧床休息，并且患者应该采用侧卧位置。患者在饮食时应该加强营养，增加患者的食欲，但是要注意需要易消化性的食物。如果患者出现高热现象，需要进行物理降温。

抗生素治疗法 抗结核药物可用于结核性胸膜炎的治疗。在进行抗结核治疗时，要注意尽早就医治疗，并且在治疗时用药要足够，患者需要坚持长期用药。异烟肼、利福平、乙胺丁醇、链霉素这几种药物，需要进行交替使用，治疗的时期一般为六至九个月。而结核性胸膜炎一般会采用链霉素和异烟肼结合使用治疗。而在使用链霉素的过程中，如果出现了患者有口唇麻木、耳鸣、耳聋等症状，那么需要理科停止用药，由于链霉素所导致的听力障碍是永久性的伤害，所以需要十分谨慎，而对于儿童来说更加要注意。而异烟肼更需要注意，长期服用异烟肼应观察对肝脏的损害，定期化验肝功能，及时加用保肝药物。如出现眩晕、失眠或惊厥等中枢神经反应，可加用维生素B₆对症治疗。

胸腔穿刺抽取胸液 这种治疗方式主要适用于渗出性胸膜炎胸腔大量积液、纵隔或心脏受压、有明显呼吸困难或积液久治不吸收的患者。可以选择胸腔穿刺抽取胸液，来缓解患者的症状，避免纤维蛋白沉积而引起胸膜粘连增厚。但是抽液速度不可过快，避免由于胸前压力骤然减轻，导致纵隔移位而引发的循环障碍或者休克，频率为每周2~3次最佳。

