

[医生信箱]

膝关节痛能手术吗?

千祥镇黄女士来信询问:我母亲71岁,膝关节疼痛已十多年,做过检查,是右膝骨性关节炎,还有骨质增生,间隙变窄,现在一走就痛。请问:能不能手术?是不是做人工关节置换?

市人民医院骨科徐国红主任医师答:从片子上看,你母亲右侧膝关节已经严重破坏磨损了,加上多种方法治疗没有明显效果,走路十几米就疼痛严重,所以应该接受关节置换手术。如果行走小于500米,有病的腿就疼痛难忍,变僵硬,或跛行,就应该进行关节置换。你母亲目前膝关节疼痛是由于负重造成关节磨损引起的,只有通过人工关节手术,将暴露的骨面保护起来,才能解决疼痛的问题。你母亲现在的年龄,进行关节置换手术比较合适。建议到医院检查,来时请带着所有检查资料和病历资料。

风心病瓣膜病何时手术?

兰溪市徐女士来信询问:我母亲56岁,年轻时得了风湿性心脏病,现在有胸闷、气短、腿肿等症状,严重时不能平躺,长期服药,生活还能自理。心脏超声:左房增大,二尖瓣增厚黏连,回声增强,活动受限。请问:需要手术吗?何时手术合适?

市人民医院心外科陈立军主任医师答:你母亲是一个典型风湿性心脏病患者的症状和病史。风心病患者做手术的适应证有三项:一是有心衰或心功能下降症状。患者既曾有过左心衰(严重时不能平躺),又有右心衰(腿肿)。二是有心律失常。不知患者心电图是否有“房颤”?三是心脏增大明显。患者左房已增大。以上三项中任何一项的出现都有做手术的必要。患者目前只有50多岁,肯定需要手术干预,与其等年龄增大、心功能恶化时再做,不如现在做。

扁桃体手术选择什么时候合适?

城东街道吴女士来电咨询:我丈夫扁桃体经常发炎,来时就发高烧、咳嗽,咽痛得厉害;平常咽部干燥难受。医生建议开刀摘除。请问:扁桃体手术选择什么季节合适?

市人民医院耳鼻喉科陈腾放主任医师答:从你提供的资料分析,你丈夫的病需要鉴别慢性扁桃腺炎和慢性咽炎。不知他发热时扁桃腺有无肿大和化脓,若有,可确诊是扁桃腺炎造成的。因反复扁桃腺炎少数患者可出现肾炎等并发症,因此,一年发热超过3-4次,就要考虑手术。若是咽炎,就要选择另外的方法治疗。扁桃腺手术选择什么季节进行,可以根据患者的病情需要。以前,这项手术很多人选择在夏天进行,主要是考虑夏天天热,手术后可吃冰雪糕之类的东西,容易更快地在扁桃腺伤口上形成伪膜,减轻疼痛,减少出血机会。现在条件不同了,病房里一年四季都有空调,即使冬天吃这类东西也不受影响,所以什么时候手术都可以,主要看病人的病情和时间安排。

通讯员 李斐铭 整理

患甲状腺结节,咋办

□通讯员 戴文娟

由于体检的日益普及,体检查出甲状腺结节的人也越来越多。由于甲状腺结节有癌变的可能,所以很多患者都会心生恐惧,纠结着不知咋办。

市中医院甲状腺外科医师胡子干说,甲状腺是位于人体颈部甲状软骨下方,气管两旁,形状似蝴蝶,犹如盾甲,所以称之为甲状腺。甲状腺分为左右两叶和峡部。甲状腺结节是甲状腺常见的疾病,可以单发,也可以多发,多发结节比单发结节的发病率高。甲状腺结节并发于各种甲状腺疾病,如单纯性甲状腺肿、甲状腺炎、甲状腺肿瘤等。

甲状腺结节的病因是什么呢?西医认为,它有以下病因,诸如内分泌紊乱、饮食因素、遗传因素、环境因素等。中医学认为,它与情志内伤和饮食及水土失宜、先天因素有密切关系。有甲状腺结节不必惊慌,可以向专业医生咨询,作对症处理,即由医生决定具体的治疗方案。

未雨绸缪,防患于未然才是关键。日常生活中,注意以下几方面可以起到预防作用。

一是饮食。饮食中的碘元素对甲状腺的影响最大,摄碘不足或过多都会引起甲状腺病变,所以一定要控制碘的食用量。还有,在注意蛋白质、维生素等摄入的同时,平时宜适当多吃能消结散肿的食物,也宜适当多吃具有增强免疫力的食物。二是运动。每日坚持做20-30分钟有氧运动,可提高心肺的耐力,增强身体素质,工作时不易疲劳。三是心情。中医认为,甲状腺疾病的主要病因因为风邪入体,七情所伤,肝火郁结,因此与情志失调有密切关系。保持良好的心态、乐观的生活态度,可明显减少甲状腺病的发生。中医预防甲状腺疾病的主要方法,有针灸、推拿和中药调理等。

总之,甲状腺疾病与其他疾病一样,可防、可控、可治疗、可痊愈。如果患上了也不用紧张,要以科学的态度面对,及时就诊,医生会对症处理,从而促进健康。

我服务,你健康

市卫计局持续加强全市基本公共卫生服务

□通讯员 侯晓锋

本报讯 今年,市卫计局紧紧围绕全省卫计工作要点,有效落实市委、市政府各项工作部署,开展以“医共体建设”为重点,以“健康东阳”为目标的卫计工作,全市基本公共卫生服务工作得到有效推进。

市卫计局相关负责人表示:“国家基本公共卫生服务项目是我国政府针对当前城乡居民存在的主要健康问题,以儿童、孕产妇、老年人、慢性病患者为重点人群,面向全体居民免费提供的最基本的公共卫生服务。开展服务项目所需资金主要由政府承担,城乡居民可直接受益。”今年1-10月,市卫计局按照国家基本公共卫生服务项目专项管理工作的要求,积极行动,落实各项工作,做好该项工作的组织者和督导员角色。

疾病防控效果持续加强

慢性病规范管理工作进一步加强,全市糖尿病管理率达45%,规范管理率70.12%;高血压管理率达49.9%,规范管理率81.64%,控制率69.13%。组织参加了中国疾控中心组织开展的第三届“万步有约”职业人群健走激励大赛,我市共有14个单位、52支团队、549人参加,并取得全省第2名、全国第38名的优异成绩,获得第三届“全国优秀健走示

范区”荣誉称号。

妇幼健康管理措施有力

从强化母婴安全管理入手,分两批对全市11家接产单位的所有产科医生、助产士、护士进行产科急救理论知识竞赛,通过以赛促学、以赛促练的方式提高全市危重孕产妇救治能力。利用村级人口学校、青春期大讲堂、医院“三优”讲座、疾控健康课堂网络直播等健康讲座,深入镇乡街道、村(社区)、企事业单位因地制宜开展群众喜爱的健康教育及服务,共计培训19期。完成0-3岁儿童发育监测和筛查6448人,完成产前筛查2081人,重点妇幼指标完成良好,户籍孕产妇零死亡。

精神卫生保障不断加强

全市共有3625名严重精神障碍患者纳入浙江省严重精神障碍信息管理系统进行管理,未发生重大精神障碍患者肇事肇祸事件;通过多种途径加强宣传引导,积极营造关爱心理健康的氛围;今年10月,在市区中山路80号开设了未成年人

校外心理健康辅导中心,对未成年人开展免费心理健康咨询。

做实做细家庭医生签约服务

5月15日启动新一轮家庭医生签约服务以来,市卫计局通过整合激励政策、完善筹资机制、加强医保支持、整合外部资源等方式吸引慢性病人主动签约。截至10月底,全市完成签约277067人,签约率32.79%,其中重点人群签约率78.92%。

为了做好今年的基本公共卫生工作,市卫计局从激励政策整合入手,完善项目筹资机制、细化工作举措、广泛开展宣传。在签约服务总费用(120元/年)不变的情况下,促成签约居民自负部分由财政补助50%的政策形成;针对慢性病人基数大的特点,大胆尝试对慢性病人实施签约送药的政策;强化基本公共卫生服务专家团队建设,组建了以医保医生和儿保医生为队长的家庭医生签约团队,开展针对性的签约服务,提高管理依从性和连续性。为进一步深化服务内涵,市卫计局还为服务医生团队统一配备下乡小马甲、建立签约团队信息公示牌、统一服务标识、鼓励签约医生建立签约对象微信群等措施,将“我服务,你健康”的基本公共卫生服务送到全市千家万户。



志愿服务

多年来,花园田氏医院开展各类公益志愿服务活动,成立党员志愿者服务先锋队、巾帼服务队和义工志愿服务队等,为就诊患者提供便利。近期,医院还升级了门诊综合服务中心,为市民提供一站式服务。

图为志愿者在为前来就诊的群众提供导医咨询、引路陪护、住院对接等服务。 记者 包康轩 通讯员 王江红

老年人要预防骨折

□通讯员 李海燕

前些天,家住横店的张老汉在家一跌,导致股骨颈骨折,家人赶紧送其到横店医院治疗。

横店医院骨科主任何向东医师介绍,老年人大多患有骨质疏松症,与骨质疏松相关的骨折是老年人常见疾病,老年人发生骨折后多数需要手术治疗,加上年纪大、生活自理能力较差,或伤前患有高血压、冠心病、中风、糖尿病等疾病,故预后往往较差,严重危害老年人的生命健康,影响其生活质量。因此,预防骨折的发生对于老年人说就显得格外重要。

何向东说,老年人骨折的常见部位包括胸、腰椎压缩性骨折、肱骨近端骨折、

桡骨远端骨折及股骨近端骨折(包括股骨颈骨折和股骨转子间骨折)等,女性常多见于男性。骨质疏松和摔倒是造成老年骨折的两个重要因素。

何向东指出,老年人首先要预防或延缓骨质疏松的发生。在日常饮食中,老年人应该多吃些富含钙质的食物,如虾皮、豆制品、牛奶等。经常进行一些力所能及的体育锻炼,不要参加剧烈活动,锻炼以散步、太极拳等方式为宜,同时采取防摔、防碰、防颠等措施。老年骨质疏松患者应积极进行抑制骨丢失和促进骨形成(活性维生素D)的药物治,加强肢体功能锻炼,增加肢体活动协调性。

改变不良生活习惯,如吸烟、过量饮

酒、少动多坐及嗜好低钙饮食等,这些不良习惯都容易诱发骨质疏松症。骨质疏松是引发老年骨质疏松和影响治疗、愈合的最主要因素。

老年人要防止外伤的发生。摔倒是发生骨折的直接原因。老年人可以通过以下方面来避免摔跤:加强大脑认知训练,多参加社区活动,降低家居环境的危险性。室内光线充足,温湿度适宜;居室里物品的摆放,以不妨碍老年人行走为原则;居室里桌椅等家具应稳固,不能摇摇晃动;居室里的地板和鞋子要防滑。老年人最好不要穿拖鞋;楼梯、过道、卫生间的照明要充足,地面要保持干燥,不要有积水;浴室和坐便器旁边要安装可供老年人方便使用的把手。

得了性病更容易感染艾滋病

□通讯员 赵菁

数据显示,今年1月1日到11月底,全市各医疗机构开展性病就诊者HIV抗体检测5146人次,累计发现HIV感染者13例,检出率为0.25%,明显高于全市其他途径艾滋病总检出率(0.046%)。

为何得了性病更容易患艾滋病呢?艾滋病是性病的一种,艾滋病与性病关系十分密切,医学上称性病患者为艾滋病的高危人群,并认为性病对艾滋病的传播有促进的作用。形成这种现象的主要原因是:几乎所有的性病都是通过性接触传染的,而这正是艾滋病的主要传播途径。性病患者多在阴部及外生殖器部位患有溃疡,为艾滋病毒的侵入提供有利条件,使其更容易进入人体并迅速蔓延。性病病原体感染入时,往往引起炎症反应,而炎症又使淋巴细胞增多,

由于淋巴细胞是艾滋病病毒进攻的靶细胞,所以它的迅速增加起到了吸引艾滋病病毒入侵的作用。性病患者主要通过性乱、不洁性生活而感染,而其接触的性伴侣往往感染多种性病,同样也可合并感染艾滋病病毒。

得了性病必须到正规医疗机构诊治,并注意以下方面:

一是正规治疗,严格遵照医嘱,避免胡乱用药及不规则的治疗。很多患者症状一旦缓解或消失就停止治疗,不完成全程治疗,或者盲目用药,使治疗不彻底,给进一步治疗带来困难。二是追踪性伴侣和夫妻同治,以便消除传染源和防止循环传染。治疗期间要禁止性生活,以防止疾病进一步传染扩散。三是定期复查,如梅毒完成正规治疗后的一年内应每间隔3个月、第二年每间隔6个月做非梅毒螺旋体抗原的梅毒血清

学检测;淋病正规治疗后第7~10天及第14天前后做淋菌检查等,来评价治疗效果和以防复发。

如何预防性病及艾滋病?加强性病及艾滋病防治知识的学习,提倡洁身自爱,防止不洁性行为;采取安全性行为;正确使用质量可靠的避孕套;平时注意个人卫生,不吸毒,不与他人共用注射器;尽量不输血,尽量不注射血制品,有生生殖器可疑症状时及时到正规医院就医,做到早发现、早治疗;配偶得性病应及时到医院检查,治疗期间最好避免性生活,必要时使用避孕套;做好家庭内部的清洁卫生,防止对衣物等生活用品的污染。

公共卫生 286

三四十岁女性 谨防卵巢早衰

□通讯员 苟子龙

卵巢是女性身体上非常重要的一个部位,它对于女性的生理期、怀孕都有重要的影响。女性正常情况是21~28天来月经,如果本来月经周期是正常的,突然出现月经周期延长,还有月经量出现变化,不容易干净,就要警惕卵巢早衰了。

据市妇女儿童医院中医妇科硕士研究生、备孕孕胎中心负责人张改桦主治医师介绍,正常情况下,女性卵巢功能开始衰竭应该是在49岁左右,但若是40岁以前就有月经量越来越少、突然停经或者出现阴道及乳房萎缩、潮热多汗、性欲降低、精神抑郁、焦虑、烦躁等卵巢功能减退的表现,或许就是卵巢早衰了。

40岁之前卵泡耗竭,卵巢生殖寿命终止,不但影响生育还严重影响妇女的身心健康。卵巢早衰还会增加骨质疏松、心血管疾病、内分泌紊乱、心理异常等疾病的风险。

张改桦说,卵巢早衰可首见月经错后;量少或先期量多;或月经紊乱,先后不定期,继而两三个月不来;白带量减少,甚至无白带;头晕耳鸣,视物昏花,五心烦热,潮热汗出;肌肤干燥、瘙痒如蚁行;烦躁易怒,心情郁闷;腰酸背痛,面浮肢肿,大便溏薄,夜尿频多;气短乏力,心悸失眠,记忆力减退等,这些症状三三两两,参差或交替出现。中医上讲是肾、肝、脾、心诸脏的功能紊乱,也是阴阳失调的表现。

中医认为:肾藏精,主生长发育与脏腑气化,为人体生命之本源,故称肾为“先天之本”。《素问·上古天真论》曰:“女子七七,肾气盛,齿更发长;二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有……七七任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。”此段文字说明了“肾”司生殖的重要性。

妇女属阴,其气应月,月经之规律如“月之盈亏,潮之有汛”,中医根据天人相应之理,治疗卵巢早衰分步辨证论治,颇有办法。另外,在治疗的过程中,畅情志、节饮食、适寒温、宜居处也至关重要。

糖尿病年轻化趋势明显

□通讯员 马洁如

40岁的杜先生在横店一家工厂上班,体重210斤。前段时间,他发现2个月里体重从210斤降到160斤,掉了足足50斤。开始,他还以为自己只是突然变瘦,但随着脸色日渐难看、下肢抽搐等症状的出现,杜先生有些慌了,这才赶忙来到横店文荣医院求治。经过检查,杜先生空腹血糖高达15.8mmol/L,血酮值为2.6mmol/L(正常人是0.1mmol/L),糖化血红蛋白达到了16.8,被诊断为2型糖尿病。

在医生的问诊中,杜先生才注意到自己一年多前就有“口干口渴,饮水多”等症状,当时并没当回事,现在才知道这就是糖尿病的一些早期症状。

“现在有不少这样的年轻患者,平时对自己的症状不注意,直到有体重快速下降时才去检查。”横店文荣医院内分泌科主任李新禾表示,近年来,随着人民生活水平的提高及生活方式的改变,2型糖尿病发病率迅速增加,而且年轻化的趋势很明显。“1型糖尿病往往少年儿童多,这种一般需要一辈子注射胰岛素,但这种只占糖尿病患者的很少一部分。”李新禾说,一般2型糖尿病多在40岁后发生,但现在40岁前的患者在不断增多,还有很多是二三十岁的。

糖尿病前期可能看似没什么危害,但身体长期处于这个状态会产生很多并发症。李新禾说,许多病人就诊时便已有明显的症状,化验检查也不尽如人意,若不能合理规划治疗,身体长期处于高血糖状态下,会在一定程度上增加大血管、微血管病变的风险。研究发现,早发人群的微血管病变较晚发人群比率更高,像熟知的视网膜病变及肾脏病变即是最常见的微血管病变。

好的生活方式是控制糖尿病关键。除了遗传因素以外,生活方式也是造成糖尿病的主要原因,尤其是饮食问题尤为关键。“一般空腹血糖在7以下,餐后两小时血糖在10以下,可以单纯靠运动和饮食控制,如果超出这个范围就需要药物和饮食运动一起控制。”李新禾说。

说起糖尿病,很多人会从字面上理解,糖尿病是“糖多惹的祸”。“所以有的人可能就不吃甜的東西了,其实是这个误区。”专家表示,油脂摄入过多才是造成糖尿病的重要原因,“也就是说,吃大鱼大肉可能比吃糖更容易得糖尿病”。

对于糖尿病人的饮食,专家表示,其实糖尿病患者也可以与正常人一样饮食,不需要特别去追求市面上的一些糖尿病食品,关键是学会控制总热量、均衡营养、食物多样化的搭配方法。

无偿献血 奉献爱心 东阳市卫计局宣